

Neuer Termin für Meister-Fit Kurs

Niederbayern Der vorgesehene Kurs am Samstag, 2. Mai wurde auf Samstag, den 30. Mai von 10 – 15 Uhr verschoben. Der Tag steht unter dem Thema: „Frühling in Garten und Küche“ und findet bei Franziska Lohr, Greinhof 3, 84329 Rogglfing statt.

Das Programm beinhaltet unter anderem Grundlagenwissen Haltbarmachung/Hausgartenbau, Kochvorführung mit Verarbeitung von Rhabarber, Spargel, Frühlingsgemüse und vielem mehr, sachgemäße Haltbarmachung wie Zuckern, Tiefgefrieren, Sterilisieren, Einlegen in Essig und Öl, Trocknen usw.

Am Nachmittag stehen Frühlingsarbeiten im Garten – Bodenbearbeitung, Düngung, fachgerechtes Aussäen und Pflanzen von Gemüse, Anlage einer Kräuterspirale, Neugestaltung des Apothekergartens, Pflanzung und Pflege von Balkon- und Kübelpflanzen – auf dem Programm. Den Abschluss bilden Dekorationsideen für Hof und Garten mit Verwendung von alten Schätzen, zum Beispiel Fahrräder, Schubkarren, Wannen usw.

Die Einladung richtet sich an Hauswirtschaftsmeisteranwärterinnen und Meisterinnen. Anmeldung bitte baldmöglichst bei Brigitte Eisgruber, Tel. 08732-930856, Fax: -61 oder per E-Mail eisgruber-rauscher@t-online.de. ■

Bundeslehrfahrt Wildhaltung

Niedersachsen Landwirtschaftliche Wildhaltung am Niederrhein, in Belgien und den Niederlanden, ist das Ziel der Bundeslehrfahrt vom 18. bis 21. September, die der vlf-Landesverband Niedersachsen organisiert und begleitet. Die Lehrfahrt startet in Marklohe bei Nienburg und umfasst die Besichtigung verschiedener Wildgehege einschließlich eines Beweidungsprojektes und eine Stadtbesichtigung.

Die Fahrtkosten betragen 349 €/Person; Einzelzimmerzuschlag 50 €.

Eine umgehende Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie beim vlf-Landesverband Niedersachsen, Dirk Wahl, Vor dem Zoll 2, 31582 Nienburg, E-Mail: info@vlf-niedersachsen.de. ■

Veranstaltungen

Abensberg 27. – 30. 6., „Lehrfahrt ins Hohenloher Land“, Anmeldung unter Tel. 09443-704-154

Dinkelsbühl 29. 8. – 1. 9., „Lehrfahrt nach Frankreich – Champagne mit Paris“ *

Donau-Ries 18. 6., 7.45 Uhr Abfahrt, Donauwörth, Parkplatz Freibad, „Lehrfahrt nach Blaufen und Umgebung (Rosenhof Taubertal, Creglingen; Führung im Betrieb Rieger-Hofmann GmbH, Blaufen)“ *

Ebersberg 11. 5., 19.30 Uhr, Zehmerhof Anton Huber, Markt-Schwabener-Str. 24, 85652 Gelting, „Flurbegehung“

Kitzingen 9. 6., „Sommerlehrfahrt Oberfranken

– Auf den Spuren des weißen Goldes“ *

Regensburg 14. 5., 19 Uhr, Betrieb Bayerische Trockenzwiebel GmbH (BTZ), Alteglofsheim, „Traditionelles Meistertreffen – Betriebsbesichtigung bei BTZ“, anschließend Einkehr im Landgasthaus „Beim Sperger“ in Thalmassing

Schwandorf 20. 5., 19.30 Uhr, Kemnath b. F., „Maiandacht“ mit dem Landfrauenchor – anschließend gemütliches Beisammensein in der Schiessl-Tafferne, Anmeldung unter Tel. 09433-896-101

Uffenheim 23. 6., 19.30 Uhr, Ulsenheim, Lindhof, „Wildkräuterführung rund um den Lindhof“, Anmeldung unter Tel. 09842-208-0 bis spätestens 21. 5.

*) Anmeldung beim vlf-Kreisverband erforderlich ■

Stress im Alltag

Amberg-Sulzbach Die vlf-Mitglieder mit Gästen waren begeistert, wie professionell und lebendig die Referentin Doris Völkl aus Waldthurn bei der Verbandsversammlung das Thema „Zur Ruhe kommen – Stressbewältigung im Alltag“ abhandelte. Doris Völkl weiß als Präventologin (Sorge um die Gesundheit vor Therapie) und Entspannungspädagogin, dass auch in der Landwirtschaft Stress in der Regel als negativ angesehen wird und für viele Krankheiten körperlicher und seelischer Art verantwortlich ist. Nach einer Umfrage empfinden acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig. Hetze, Zeitdruck, seelische Probleme, Konflikte jeglicher Art, Info-Überflutung, schlechter Schlaf, Krankheiten und finanzielle Sorgen sind unter anderem zu nennen; Frauen leiden besonders darunter. Eigentlich sei Stress etwas ganz natürliches und zum Überleben notwendig.

Wichtig sei aber, dass der Stress wieder abklin-



FOTO: ERICH HILTL

Doris Völkl meisterte souverän ihre Aufgabe.

gen kann und abgebaut wird. Das Problem liege aber darin, dass dies nicht oder nur unzureichend geschehe. Vielmehr behalten Reizüberflutung und fehlende Ruhe die Oberhand.

Auslöser fänden sich im Gehirn, in der Psyche, im Herzen, im Verdauungssystem. Auch Stoffwechsel und Muskulatur machten Probleme, die Sexualität und die Lebensqualität nicht weniger. Zur Bewältigung nannte Doris Völkl u. a. bessere Zeiteinteilung, das Setzen von Prioritäten, Bewegung als Wundermittel, Belegung von Kursen, vernünftige und bessere Ernährung, das Lachen als Stress-Killer Nr. 1, viel Ruhe beim Essen, Musik, Spiritualität und vieles andere mehr. Nicht weniger interessant seien Entspannungstechniken, autogenes Training, Yoga-Übungen, Meditation.

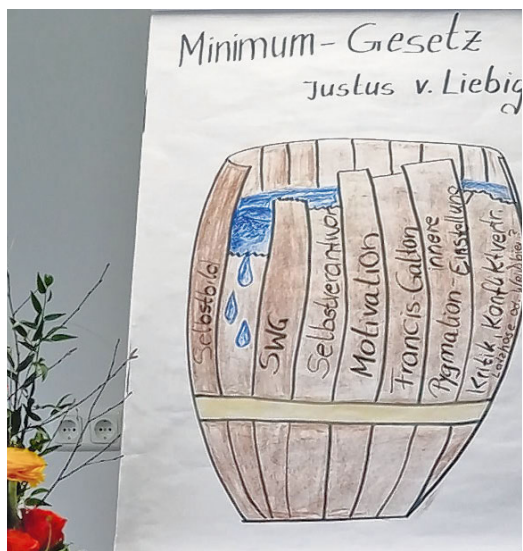
Die praktische Umsetzung von drei Kurzentspannungsübungen und viele alltagstaugliche Anti-Stress-Tipps rundeten das einstündige Referat von Doris Völkl ab. vlf-Vorsitzender Dieter Dehling dankte neben dem Applaus mit einer Gaumenfreude. ■

Hofcafé und Klinik

Oberpfalz Die Arbeitsgemeinschaft der Meisterinnen und Meister im vlf Oberpfalz lädt alle Interessentinnen und Interessenten ein zu einer Besichtigung mit Führung zum Direktvermarktungsbetrieb mit Hofcafé Brunner in Richt bei Schwandorf und zur Besichtigung der orthopä-

dischen Klinik Lindenlohe am Montag, 18. Mai. Treffpunkt ist um 10 Uhr am Betrieb Brunner in Richt. Am Nachmittag ist Treffpunkt um 13.45 Uhr am Parkplatz vor dem Eingang der Klinik Lindenlohe.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bis spätestens Montag, 11. Mai, am Amt für Landwirtschaft, Ernährung und Forsten Cham unter Tel. 09971-485-0 erforderlich. ■



Wia red'st denn du?

Laufen Was liegt näher für einen Organisator, als einen Referenten aus den eigenen Reihen zu suchen? Diese Frage mag sich wohl die vlf-Vorstandschafft gestellt haben, als die Wahl für die diesjährige Referentin des Frauennachmittags auf Gitti Leitenbacher fiel, die auch zugleich vlf-Vorsitzende ist. Leitenbacher, selbst aktive Bäuerin und ausgebildete und geprüfte psychologische Beraterin/Businesscoach (BaTB) weckte mit ihrem Thema: „Ja, wia red'st denn Du mit mir? – Gute Kommunikation gefährdet Ihre Unzufriedenheit!“ das Interesse vieler Frauen, und so konnten beim vlf-Frauennachmittag rund 60 Frauen begrüßt werden. Praxisbezogen erklärte Gitti Leitenbacher anhand des Minimumgesetzes von Justus von Liebig, in Abbildung eines brüchigen Holzfasses, welche Komponenten es brauche, damit gute Kommunikation gelingen kann. Wenn man um die nötigen Komponenten weiß, kann man auch den begren-

zenden Faktor erkennen und dieses Erkennen ermöglicht ein aktives Entgegenwirken.

Die Teilnehmerinnen konnten dabei Zusammenhänge erkennen, warum manchmal aneinander vorbeigeredet wird und Missverständnisse entstehen. Ebenso wurden von der Rednerin Möglichkeiten vorgestellt, die es erleichtern, Konflikte erfolgreicher zu bewältigen bzw. wieder miteinander ins Gespräch zu kommen.

Im Anschluss wurde bei Kaffee und reichhaltigem Torten- und Kuchenangebot diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht.

Mit einem Rucksack vieler neuer Impulse traten die Besucherinnen den Heimweg an, wobei noch so manche einen Blick in die Räume der Landwirtschaftsschule warf und sich das eine oder andere Mitbringsel vom „Tag der offenen Tür“ noch mit nach Hause nahm. **Brigitte Leitenbacher**

Richtig kommunizieren: Die Zeichnung von Justus von Liebig bringt es auf den Punkt.

Verantwortlich für die vlf-Berichte: Helmut Konrad, LVFZ Almesbach, 92637 Weiden-Almesbach, Telefon: 096 1-390200, Fax: 096 1-3902020, E-Mail: lvfz-almesbach@fl.bayern.de Internetadresse: www.vlf-bayern.de