

- 2 Impressum
- 4 Kurzfutter

Gesundheit

- 6 Hilfe holen, statt schweigen
- 9 «Menschen in Not» – Interview mit
Landwirtschafts-Seelsorger Samuel Wahli
- 10 Sich selbst im Blick
- 13 Schmerzfrei arbeiten

Landwirtschaft

- 14 Trockenheit Wie weiter nach der Dürre?
- 17 Biodiversität Laute Rufe aus dem Altgras
- 20 Ackerbau Stinkbrand-Risiko beim Nachbau
- 21 FiBL-Beratung

Verarbeitung und Handel

- 22 Biokonsum Geteilte Verantwortung
- 24 Käsehandel Ein halbhartes Business
- 27 Handel und Preise

Bio Suisse und FiBL

- 28 Bio Suisse News
- 29 FiBL News
- 30 Agenda / Marktplatz

Zeit zum Abschalten

Wann waren Sie das letzte Mal in den Ferien? Und konnten Sie dabei wirklich abschalten? Gerade in der Landwirtschaft ist Abschalten leichter gesagt als getan. In schwierigen Zeiten, wie jetzt mit den extremen Wetterverhältnissen und den Problemen auf Weiden und Äckern, kommt zusätzliche Belastung hinzu. Tiere müssen versorgt, Arbeiten erledigt und Entscheidungen getroffen werden. Selbst wer den Hof für ein paar Tage verlässt, nimmt die Verantwortung oft gedanklich mit. Eine hohe Belastung gehört für viele zum Berufsalltag. Problematisch wird es, wenn Erschöpfung, Schmerzen oder fehlende Erholung zum Normalzustand und Warnsignale nicht mehr als solche wahrgenommen werden.

Ab Seite 6 schauen wir genauer hin: Wie verbreitet sind psychische Belastungen in der Landwirtschaft und warum fällt es gerade in diesem Berufsumfeld schwer, die eigenen Grenzen wahrzunehmen? Ein Seelsorger aus der Westschweiz erklärt, warum sich Menschen in belastenden Situationen häufig zurückziehen und wie er sie begleitet. Wir zeigen zudem, wodurch sich Stress, Burnout und Depression unterscheiden lassen, welche Warnsignale ernst genommen werden sollten und was im Alltag entlasten kann. Auf Seite 13 richtet sich der Blick auf die körperliche Gesundheit: Mit einfachen Anpassungen und der richtigen Technik lassen sich viele Beschwerden vermeiden.

Manchmal beginnt Gesundheitsvorsorge schon damit, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sich bewusst Zeit für Erholung zu nehmen oder Unterstützung anzunehmen. Denn für einen Betrieb Sorge zu tragen, bedeutet auch, auf die eigene Gesundheit zu achten.



Katrin Erfurt
co-stv. Chefredaktorin

Titelbild: Zwischen Arbeit und Verantwortung braucht es auch Zeit zum Abschalten. Bild: Christian Pfister, FiBL