



Landwirtschaftliche  
Fachschule

Nr. 02 Z 031427 P.b.b.

# buchhofer Nachrichten

lernen fürs leben

# 2018

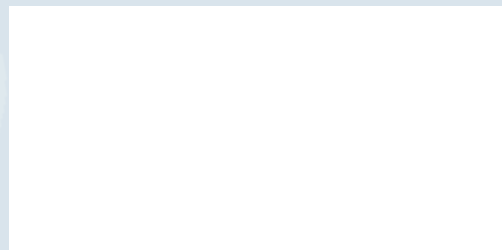
Herausgeber:

Absolventenverband Buchhof  
Zellach 18, 9400 Wolfsberg  
☎ 04352 / 24 17-0  
e-mail: av-buchhof@gmx.at

[www.buchhof.at](http://www.buchhof.at)



**Absolvententag:  
Freitag, 10. Mai 2019**



## Geschätzte Absolventinnen und Absolventen, liebe Freunde der LFS Buchhof!



Landwirtschaftliche Fachschulen sind mehr als „nur“ ein Schulstandort, sie sind immer auch Begegnungsorte für die bäuerliche und ländliche Bevölkerung. Dafür ist auch die starke Verankerung der LFS Buchhof vor Ort und in der Region ein deutlicher Beweis. Im Lavanttal ist man stolz auf den Standort Buchhof – und das zu Recht.

Mit viel Engagement werden hier Fachkompetenz, Traditionen und Werte, aber auch Zukunftstrends und Herausforderungen vermittelt. Damit leistet die Schule auch einen wichtigen Beitrag für die

Weiterentwicklung unserer heimischen Landwirtschaft. Wir brauchen gut ausgebildete, motivierte Absolventinnen und Absolventen, um mit ihnen gemeinsam für einen lebenswerten ländlichen Raum zu kämpfen. Deshalb danke ich allen Schulverantwortlichen und auch dem Absolventenverband – Sie sind ein wichtiges Sprachrohr der LFS Buchhof nach außen und prägen damit natürlich auch das Ansehen der landwirtschaftlichen Ausbildung in Kärnten.

Gerade in unserer heutigen Zeit, in der das Bewusstsein für den Wert regionaler, heimischer Lebensmittel neu gestärkt werden muss, hat auch der Ausbildungsschwerpunkt der LFS Buchhof „Betriebliches Haushaltsmanagement“ einen wichtigen Stellenwert. Ich werde mich daher sicher dafür einsetzen, dass dieser Schwerpunkt in Kärnten neben der agrarischen Ausbildung als gleichwertiger Unterrichtszweig erhalten bleibt.

Herzliche Grüße  
Martin Gruber  
Landesrat für den Ländlichen Raum

## Liebe AbsolventInnen und Freunde der LFS Buchhof!

Wie schnell ein Jahr vergeht, bemerkt man erst, wenn man sich dem neuen Schuljahr bzw. unserem neuen Arbeitsjahr nähert. Herzlich gratulieren möchte ich den AbgängerInnen des dritten Jahrganges zu Ihren Facharbeiterbriefen und zum Zertifikat „Freizeitcoach für Kinder und Jugendliche“. Sie gehören schon



unserem Absolventenverband an, der als Bindeglied zwischen Absolventinnen und der Schule fungiert. Es ist wunderschön mit anzuschauen, wie sich die SchülerInnen in den drei Jahren am Buchhof zu selbstbewussten jungen Damen und Herren entwickeln und den Weg für ihr selbst gesetztes Ziel, strebsam verfolgen. Ich wünsche euch Mut, Ausdauer und Gottes Segen für eure weitere Zukunft!

Das Buchhof eine besondere und nachhaltige Ausbildungsstätte ist, kann man sehr gut an den vielen SchülerInnen, trotz allgemein sinkender Schülerzahlen, sehen. Dies ist sicherlich ein Zeichen für eine sehr gut getane Arbeit und Bemühen der gesamten Buchhofbelegschaft.

Für die gute Zusammenarbeit danke ich Dir, Ing. Elfriede Gröbinger mit ihrem Team sowie dem Absolventenverband und der Kollegenschaft der LFS St. Andrä. Auch möchte ich mich bei allen Sponsoren und Gönnern bedanken, die durch finanzielle Mittel unsere Arbeit erheblich erleichtern. Wir erlauben uns wie immer einen Erlagschein beizulegen – wir freuen uns über jede Spende! Vielen Dank meinen Damen vom Vorstand, welche tatkräftig an meiner Seite stehen und immer wieder gerne mit anpacken. Eine große Anerkennung verdienen die beiden Geschäftsführerinnen Fr. Ing. Barbara Hasenbichler und Fr. Ing. Gerlinde Fleischner für ihr unermüdliches Tun, damit der Absolventenverband „rund läuft“!

Ich wünsche allen ein erfolgreiches und zufriedenes Schul- und Arbeitsjahr und freue mich jetzt schon auf ein Wiedersehen bei unseren interessanten Stadtlgesprächen und beim Absolvententag 2019!

Eure Obfrau Ing. Martina Graf-Weber



# EIN HOCH DER HAUSWIRTSCHAFT!



## FD Elfriede Gröbning

Hauswirtschaft ist Lebensqualität, Familienmanagement, Wirtschaftskompetenz, Wertevermittlung, Nachhaltigkeit und emotionaler Mehrwert!

Hauswirtschaftliche Leistungen in Zahlen auszudrücken ist ein schwieriges Unterfangen. Doch in der heutigen Zeit ein MUSS, weil alles an Zahlen festgemacht wird. Der amerikanische Blogger Steven Nelms aus Texas hat exemplarisch eine Rechnung über den „Home-Job“ seiner Frau angestellt, die ich Ihnen/euch nicht vorenthalten möchte (Zeitschrift WOMAN). Er kam sage und staune auf ein Jahresgehalt von € 66.710,-. Im Detail gliedert sich seine Rechnung wie folgt:

€ 11.400,- fordert das Catering für warme Mahlzeiten  
€ 33.500,- kostet eine vollbeschäftigte Nanny

- € 4.700,- verrechnet eine professionelle Reinigungskraft
- € 12.370,- zahlt man für einen persönlichen Einkäufer
- € 1.180,- verschlingt die Reinigung der Wäsche
- € 3.560,- erwartet ein Finanzexperte für die Planung des Haushaltsbudgets

Als Resümee seiner Betrachtungen muss er feststellen, dass er sich seine Frau gar nicht leisten könnte. Schon gar nicht über Jahre oder Jahrzehnte.

Ich möchte dieses Mal, den für mich als Direktorin vorgesehen Platz in den Buchhofer Nachrichten mit einigen Gedanken zum Thema Hauswirtschaft füllen. Jeder hat schon viele Male solche Aussagen wie „My home is my castle!“, „Liebe geht durch den Magen!“ usw. gehört. Aber wer hat schon jemals nachgefragt, warum man solch eine Aussage tätigt. Es gibt Dinge im Leben, die einfach unentbehrlich sind. So wie die hauswirtschaftlichen Tätigkeiten im Alltag. Meist als Selbstverständlichkeit empfunden, immer unterbewertet, reduziert auf „Kochen/Putzen/Waschen“, ziemlich oft unliebsame Begleiterscheinung, als reine Frauensache gesehen, vielfach unbemerkt und doch so wichtig für die Lebensqualität und für das Gelingen von Familien- und Berufsleben.

Jeder ist davon betroffen und es gibt kein Entkommen. Mir persönlich ist kein facettenreicheres Betätigungsfeld als die Hauswirtschaft bekannt.

Seit Menschengedenken gibt es die Hauswirtschaft. Durch die gesellschaftlichen Veränderungen natürlich einem steten Wandel unterworfen, doch die Notwendigkeit ist über all diese Zeit geblieben. Stand einst die Versorgung der Familie an oberster Stelle, so ist es heutzutage die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Unbestritten ist immer die Herausforderung. Leider ist über die Jahrzehnte die Weitergabe von Wissen und Handfertigkeiten verloren gegangen. Es wird akzeptiert, dass man Rechnen-Schreiben-Lesen erlernen muss. Aber man muss auch Hauswirtschaft erlernen. Sogar im Internetzeitalter funktioniert es nur selten bis nie, dass man hauswirtschaftliches Können aus dem Ärmel schüttelt, wenn man es braucht.

So viele Gründe sprechen dafür, „stolz auf die hauswirtschaftlichen Leistungen“ zum Gelingen des Familienalltages und zum Wohle der Gesellschaft zu sein! Nur wenn man seine Leistung selbst wertschätzt, erfährt diese auch von anderen Wertschätzung!

Dir. Ing. Elfriede Gröbning

## Unser Schulblog – eine Erfolgsgeschichte

### Über eine halbe Million Aufrufe in nur eineinhalb Jahren!

„Was ist ein Blog?“, haben sich viele am Anfang gefragt. Die Buchhoferinnen geben darauf die Antwort. Die Schülerinnen der LFS Buchhof mit Ing. Jutta Spendier und Ing. Eva Maria Pölz berichten seit eineinhalb Jahren am lfs-buchhof.school.blog vom Buchhofer Tagesgeschehen.

Viele Absolventinnen haben den Blog mittlerweile als Follower abonniert bzw. werden als Freunde der Buchhofseite auf Facebook regelmäßig über neue Berichte informiert. In unserer schnelllebigen Zeit läuft fast alles über die sozialen Medien, daher müssen unsere Schülerinnen auch darin fit sein. Unser Blog ist ein Zeichen für die Buchhofer Frauen-Power, mit der zukünftige Landwirtinnen ins Leben starten!

## We are fit for future!

# Wir begrüßen unsere „neuen“ Absolventinnen des Jahrganges 2017/18



FCKJ ZERTIFIKAT



Der Vorstand des AV Buchhof gratuliert den jüngsten Absolventinnen zur „**Facharbeiterin im ländlichen Betriebs- und Haushaltsmanagement**“ und zum „**Freizeitcoach für Kinder und Jugendliche**“. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen und ein herzliches Willkommen im Absolventenverband Buchhof!

**Hinten:** Ing. Frieda Mollhofer, Ing. Gerlinde Poms, Ing. Gerlinde Fleischner, Ing. Manuela Pfeiler, Ing. Rosa Ellersdorfer, Ing. Susi Krall, Evelyn Quendler BEd, Ing. Eva Maria Pölz, Ing. Brigitte Polster

**Mitte:** Ing. Barbara Hasenbichler, ÖR Anton Heritzer, Margit Glantschnig, Christina Gerdej, Sabrina Waldhauser, Stephanie Berger, Vanessa Gräbli, Nicole Gollob, LR Martin Gruber, DI Dr. Gerhard Oswald, LSI Ing. Maria Innerwinkler, Mag. Brigitta Prochazka, BGM Hans Peter Schlagholz

**Vorne:** Sophie Koitz, Thais De Souza, Corina Zellnig, KV Ing. Maria Sneditz, FD Ing. Elfriede Größing, Vanessa Grünsteidl, Jennifer Trippolt, Jasmin Voigt, Ing. Jutta Spendier

## Absolvententag 2019 am Buchhof

**Freitag, 10. Mai 2019**  
**13.00 Uhr**

**Wir freuen uns auf  
Deinen/Ihren Besuch!**



# Was war los am Buchhof?



## „Liebe sofort und für immer“

Einem Stadelgespräch der besonderen Art durften die Besucher der LFS Buchhof zum Auftakt des Bildungsjahres beiwohnen. Das Vortragskabarett über Gefühle und Liebe war ein besonderer Genuss.

Und sie lebten glücklich bis an ihr Ende, – das wünscht sich wohl jede(r), wenn er /sie eine Partnerschaft eingeht. Aber das ist meist schwieriger als man denkt.

Julianne Ferenczy, Anwältin, Kabarettistin, Fachfrau für Lebensfragen bzw. Expertin in allen Themen der Liebe und des Lebens, ließ das Publikum einen neuen und anderen Blick auf tägliche Situationen im Umgang mit unseren Liebsten werfen.

Mit ihrem neuen Programm mit dem Titel „Liebe sofort und für immer“ wurde das Publikum auf humorvolle Weise und mit vielen praktischen Beispielen durch den Dschungel der Gefühle und die Herausforderungen des Alltags geführt.

## Richtige Ernährung im Kindesalter

Zahlreiche junge „Mamas“ und auch Väter besuchten im Oktober das Stadelgespräch über Kinderernährung.

Der Referent Dr. med. Mario Mayrhofer, Arzt für Allgemeinmedizin, und anthroposophische Medizin erörterte in einem spannenden und informativen Vortrag, wie man Kinder richtig ernährt, damit aus ihnen gesunde und leistungsfähige Jugendliche und Erwachsene werden.

Wie wichtig und notwendig Informationen zu diesem Thema sind, bewiesen die zahlreichen Gespräche und Diskussionen, die sich nach dem Vortrag beim Genuss von gesunden Kuchen und Tees aus dem „Demeterladen“ ergaben.



## Duftendes Brot und Gebäck

### Backen und genießen mit allen Sinnen war das Motto des Nachmittages

Die Buchautorin und passionierte Brotbäckerin Ing. Eva Maria Lipp leitete diesen Workshop und überzeugte alle Teilnehmerinnen.

Estragon-Muffins mit Himbeerfülle, Lorbeerblätter, Kräuterrosen, Laugenkastanien so klingende Namen hatten die köstlichen süßen und pikanten Brotsorten, die die Teilnehmerinnen des Backworkshops in der LFS Buchhof herstellten.

### Zutaten aus der Region

Viele Menschen finden heute wieder zum Selbstbacken zurück, da sie gekauftes Gebäck nur schlecht vertragen. Daher wurde bei dieser Veranstaltung besonderer Wert darauf gelegt, nur Zutaten und Kräuter, die man fast immer zu Hause hat und die aus der Region stammen, zu verwenden.



So entstanden unter der fachkundigen Anleitung der Seminarleiterin in kurzer Zeit 25 süße und pikante Sorten von Brötchen, Stangerln und Weckerln, die nicht nur unvergleichlich dufteten, sondern auch köstlich schmeckten.

Ein Korb voll duftendes Brot für jede Teilnehmerin und die Gewissheit, dass jeder auf einfache Weise einmalige Köstlichkeiten selbst herstellen kann, war das Ergebnis dieses erfolgreichen Nachmittages, der alle begeisterte.

**Auch dieses Jahr wird Frau Lipp wieder einen praktischen Kurs in unserer Schule halten.  
Freuen Sie sich darauf und melden Sie sich rasch an.**

## Digital : Total

Die vorstellbaren und unvorstellbaren Tricks der **Onlinebetrüger** – oder – warum der richtige Umgang mit Internet und Handy so wichtig ist.

Im Rahmen der Buchhofer Stadelgespräche lud der Absolventenverband zum Vortrag, der für die SchülerInnen im Rahmen des Unterrichtes, sowie für Erwachsene und Familien angeboten wurde.



## Mit ätherischen Ölen gesund durch den Winter

Erkältungen, Husten, Grippe und andere Beschwerden setzen unserem Körper immer wieder zu.

Was kann man dagegen tun?

Ein bewährtes Mittel, um diesen ungebetenen Gästen Herr zu werden, sind ätherische Öle.

Die ärztlich geprüfte **Aromatherapeutin Elisabeth Klösch** zeigte, wie man diese Öle auf wirksame Weise für Körper, Geist und Seele anwendet.

Die Teilnehmerinnen waren von den nützlichen und einfachen Tipps der Vortragenden begeistert.

## Ich stärke die Lebenskraft in meinem Körper

### Übungen gegen die Frühjahrsmüdigkeit, Ärger und Stress

„Selfness“ kann als moderne Vorsorge für gesünderes Leben und mehr Wohlbefinden angesehen werden. Das bedeutet aber auch, an sich selbst zu arbeiten.

Mag. Sabine Geringer stellte in einem spannenden Vortrag energetische Heilmethoden, ihre Anwendungen und deren Wirkung vor.

Gesundheit heißt Lebensenergie auf 3 Ebenen, diese sind die geistige, körperliche und seelisch-emotionale Ebene.

Alle Ebenen müssen funktionieren um gesund zu bleiben.

Übungen dazu sollten in den Alltag aufgenommen und wie das Erlernen eines Instrumentes geübt werden.

Beispiele dafür waren energetische Übungen, die nicht nur fit und munter machen, sondern auch die Selbstheilungskräfte stärken.

**1. Aktivieren der Thymusdrüse** durch kräftiges Klopfen im Dreierhythmus, dabei hilft die rhythmische Wortfolge Ge-sund-heit, Ge-sund-heit, Dan-ke-schön.

### 2. Klopfen der Energiebahnen

Klopfen Sie die Beine beginnend an der Außenseite der Hüfte nach unten und weiter an der Innenseite nach oben ab. Anschließend klopfen Sie kräftig die obere Gesäßhälfte, dreimal wiederholen.

### 3. Energie schöpfen

Drehen Sie die Handflächen bei seitlich gestreckten Armen nach oben, kreisen Sie kräftig mit den gesamten Armen nach hinten, sodass die Hände wie Energieschöpflöffel wirken.

### 4. Strecken des Körpers

Strecken Sie die Arme kräftig nach oben, als würden Sie einen hochhängenden Apfel pflücken, danach legen sie ihn mit durchgestreckten Beinen auf den Boden.



# Aus der Schule

## „Jugend am Wort“

heißt der Redewettbewerb der Landjugend. Die Schülerinnen der LFS Buchhof haben beim diesjährigen Bezirkswettbewerb sehr gut abgeschnitten. So konnten die Teilnehmerinnen die ersten beiden Plätze in der Kategorie „Vorbereitete Rede“ für sich entscheiden, auch in der Kategorie „Neues Sprachrohr“ erreichten 2 Schülerinnen von Buchhof den ersten Platz.

Auch unsere Absolventinnen sind gute Rednerinnen! Bei der vorbereiteten Rede II (über 18 Jahre) gewannen zwei ehemalige Schülerinnen der LFS Buchhof. Sie alle nahmen beim Landesredewettbewerb am 2. Juni 2018 in Völkermarkt teil und freuten sich über gute Platzierungen.



## „Frauen-Power – von Frauen für Frauen“ – Kooperation mit dem Maschinenring Wolfsberg



Im Zuge eines Aktionstages sammelten die Schülerinnen unserer 3. Klasse auch heuer wieder an landwirtschaftlichen Betrieben wertvolle Erfahrungen.

Die Frauen in der Landwirtschaft sind manchmal einer enormen Mehrfachbelastung durch Haushalt, Betriebsführung, Kinder- und Gästebetreuung oder Pflege eines Familienmitgliedes ausgesetzt. Gerade in diesen Bereichen werden die Schülerinnen der landwirtschaftlichen Fachschule Buchhof unter anderem auch ausgebildet.

### Zuerwerb beim Maschinenring

Zusätzlich eröffnen sich zukünftige Betätigungsfelder für unsere Schülerinnen in Form von Feriarbeit oder Praktikum und für die Absolventinnen eine zusätzliche Erwerbsmöglichkeit. Dieses Projekt soll zeigen, dass auch Frauenarbeit ihren Wert hat und Frauen sich nicht scheuen sollen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Projektziel: Durchführung praktischer Arbeiten in den Bereichen Hauswirtschaft, Kochen und Küchenführung, Landwirtschaft, Gartenbau und Grünraumgestaltung sowie Freizeitcoach für Kinder und Jugendliche unter Berücksichtigung von fachlichen und betriebswirtschaftlichen Überlegungen.

## Landwirtschaft hautnah!

Im März führte eine Fachexkursion die Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse der LFS Buchhof in die Steiermark.

Zuerst ging es zur Zuchtrinderversteigerung nach Traboch.

Obmann ÖR Josef Derler von der Rinderzucht Steiermark führte die SchülerInnen durch das neu errichtete und modern ausgestattete Versteigerungszentrum und erklärte die einzelnen Stationen, von der Anlieferung der Tiere bis zum Versteigerungsablauf. Am Nachmittag besichtigten wir die Obersteirische Molkerei. Beim dortigen Milcherlebnispfad kann man den Weg der Milch von der Kuh bis zum fertigen Milchprodukt nachvollziehen.

Unter fachkundiger Führung wurden verschiedene Milchsorten verkostet, die SchülerInnen konnten selbst Butter herstellen und verschiedene Käsesorten verkosten (darunter auch ein in Amerika prämierter Käse, der somit zu den besten der Welt zählt).



Dieser Exkursionstag war eine gelungene Ergänzung zur vorangegangenen Melkkurswoche, welche an landwirtschaftlichen Betrieben durchgeführt wird. Wir haben ausgezeichnete Betriebe in unmittelbarer Umgebung der Schule, stellen die begleitenden Lehrerinnen Ing. Gerlinde Poms, Ing. Barbara Hasenbichler und Ing. Brigitte Polster fest. Durch solche Kurswochen wird den Schülerinnen ein Einblick in das Tätigkeitsfeld eines landwirtschaftlichen Betriebes, sowie in die Gewinnung und Verarbeitung von hochwertigen Lebensmitteln gezeigt.

Ein besonderer Dank gilt unseren Praxisbetrieben und deren Familien einerseits für die Bereitschaft uns immer wieder aufzunehmen und uns tatkräftig zu unterstützen, andererseits für die positive Vermittlung ihres Lebens- und Berufsalltags.

Einen herzlichen Dank an die Familien: Jöbstl vlg. Moser, Rutrecht vlg. Wetzl, Richter vlg. Hammerschmied, Tatschl vlg. Konrad

### **Projektpräsentation – Ausbildung zum „Freizeitcoach für Kinder u. Jugendliche“**

Für das Zertifikat „Freizeitcoach für Kinder und Jugendliche“ (FCKJ) mussten die Schülerinnen der 3. Klasse ein mehrstündiges Projekt mit Kindern an einer anderen pädagogischen Institution durchführen und dieses öffentlich präsentieren.

Das Reden vor der Prüfungskommission ist eine große Herausforderung, die alle mit Bravour gemeistert haben und die Schülerinnen zu Recht mit Stolz erfüllt.

Diese Präsentation in FCKJ bzw. in Direktvermarktung ist gleichzeitig der erste Teil der Abschlussprüfung für den Facharbeiter in Betriebs- und Haushaltsmanagement.



### **Traktorführerkurs**

Bevor für die 2. Klasse das Pflichtpraktikum begann, wurde noch einmal mit vollem Einsatz für den Traktorführerschein gebüffelt. Dieser Kurs ist für unsere Schülerinnen besonders wichtig, da die abgelegte Prüfung über das Grundwissen auch schon für den späteren Autoführerschein (Gruppe B) gilt. Auch die Technik am Traktor und das praktische Fahren sind Bestandteil der Prüfung und eine große Herausforderung.

Herzlichen Glückwunsch allen stolzen Führerschein F-Besitzerinnen!

**Jung und Junggebliebene**  
trafen sich beim

**Lavanttaler Bezirksbauernball 2018**  
im KUSS!

Es war eine beschwingte und  
unvergessene Ballnacht,  
wir freuen uns schon ALLE  
auf den nächsten Ball am

**Samstag, 2. Februar 2019**





# Buchhofer Stadlgespräche

Bildungsprogramm 2018/2019

## MIT KINDERN (JUGENDLICHEN) GLÜCKLICH LEBEN

Erziehung mit Konsequenz und Liebe! Aber was ist, wenn Eltern trotz aller Liebe an ihre Grenzen stoßen, sich überfordert und hilflos fühlen? Wenn sie sich fragen: „Was mache ich nur verkehrt und wie kann ich es besser machen?“ Anhand von Ordnungen, Dynamiken und konkreten Beispielen aus der Praxis wird gezeigt, wie Eltern ihre Kinder auf dem Weg ins Leben mit Liebe und Konsequenz begleiten können.

## KREATIVE BACKSTUBE

### Germ- und Plunderteiggebäcke – süß und pikant

Eine große Vielfalt mit unterschiedlichsten Füllungen und Formen mit diesen beiden Teigen ist grenzenlos und überraschend einfach.

Sowohl der Germ-, als auch der Plunderteig kann süß oder pikant gefüllt werden. Somit vervielfältigt sich das Gebäcksortiment beinahe unendlich.

Eine größere, flache Gebäckdose zum Kurs mitbringen!



Referentin:  
**Mag. Wilhelmine Kristof**  
St. Jakob  
im Rosental (Kärnten)

Donnerstag,  
**27. Sep. 2018**  
Beginn: **19.00 Uhr**

Eintritt: freiwillige Spende

Referentin:  
**Ing. Eva Maria Lipp**  
Leoben

Freitag, **5. Okt. 2018**

Beginn:

**13.30–19.30 Uhr**

Kurskosten: € 45,-

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung: bis 01. Okt. 2018



Referentin:  
**Mag. Nicole Zöhrer**  
Graz

Donnerstag, **11. Okt. 2018**

Beginn: **19.00 Uhr**

Eintritt: freiwillige Spende

## „SUPERFOODS “ HEISSE LUFT ODER WAHRE HELDEN?

**Superfoods** versprechen durch ihre Fülle an Vital- und Nährstoffen fantastische Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Vor allem exotische Vertreter wie Acaibeere, Chiasamen oder Gojibeeren sind derzeit in aller Munde. Doch halten diese vermeintlichen Superhelden auch tatsächlich, was sie versprechen? Oder gibt es auch heimische Produkte, die die gleiche Wirkung haben?

Dieser Vortrag liefert einen Streifzug durch **exotische** und **heimische Superfoods**, der neben den gesundheitlichen Aspekten auch Produktionsbedingungen und ökologische Gesichtspunkte beleuchtet.

## „OSTEOPOROSE“

### Ein zunehmendes Problem unserer Zeit

„Vorbeugung ist die beste Heilung“, sagt die neueste Medizin. Aber auch wenn die Krankheit bereits fortgeschritten und die Knochen angegriffen sind, gibt es laut Dr. Mario Mayrhofer gute Chancen auf eine Besserung durch eine ganzheitliche medizinische Behandlung.

Mehr darüber erfahren Sie im Vortrag.

Referent:  
**Dr. Mario Mayrhofer**  
Klagenfurt



Freitag, **30. Nov. 2018**

Beginn: **19.00 Uhr**

Eintritt: freiwillige Spende

Referentin:  
**Elisabeth Klösch**  
Ärztlich geprüfte  
Aromatherapeutin  
Bad St. Leonhard



Donnerstag,  
**08. Nov. 2018**

Beginn: **19.00 Uhr**  
Eintritt: freiwillige Spende

**Die freiwillige Spende wird für ein weiteres Bauprojekt verwendet!**

## Meine Reise nach Tansania ABENTEUER AFRIKA Projekte – Land – Leute – Kultur

Elisabeth Klösch engagiert sich ehrenamtlich, um Menschen im afrikanischen Tansania zu helfen.

Im Bildervortrag berichtet sie über Projekte, Kultur, Land und Leute und man erlebt eine virtuelle Reise in ein wunderbares Land.



## FASTEN – ENTSCHLACKUNG – KÖRPERREINIGUNG „Frühling“ – die richtige Zeit zum Entgiften, Entschlacken und Entsäuern! Ein Vortrag mit Folgewirkung!

- Für ein besseres Körpergefühl
- Einen besseren Schlaf
- Eine positive Blutdruckregulation
- Einen Start auf dem Weg zum Wunschgewicht...

Die Aromatherapie folgt den Prinzipien der Naturheilkunde. Sie will und kann die Lebenskraft und Selbstheilungskräfte wecken. Im Mittelpunkt steht einerseits, wie man den Körper durch Fasten im Alltag entlasten, entgiften und entsäuern kann. Andererseits wie man durch die Arbeit mit ätherischen Ölen den Entschlackungsprozess maßgeblich unterstützt, um dadurch wieder ein besseres Körpergefühl zu bekommen.

Elisabeth Klösch, ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin und Aromapraktikerin wird dieses Thema von mehreren Seiten für Sie beleuchten:

- Wie funktioniert die Energieversorgung der Zelle
- Was bedeutet Fasten für den Körper
- Fastenmethode nach Dr. Buchinger
- Mit ätherischen Ölen den Entschlackungsprozess unterstützen

## FASTENWOCHE mit Elisabeth Klösch nach Dr. Buchinger

Fasten ist ein nachhaltiger Impuls, die eigene Ernährung gesünder zu gestalten. Der Einstieg in die Fastenwoche ist das Glaubern.

Während der strengen Fastenwoche gibt es Gemüsebrühe zur Mineralstoffversorgung, einen Obst und Gemüsesaft, Kräutertees und Wasser.

Bewusste, leichte Ernährung und ändern von schlechten Gewohnheiten ist Ziel der Aufbauzeit. Diese sollte ebenso lange sein wie die Fastenzeit. Zum Abschluss haben wir das gemeinsame Fastenbrechen mit dem traditionellen Apfel.

**Wir treffen uns an vier Abenden (14., 18., 20., und 22. März)**

An diesen Abenden gebe ich Hilfestellungen und Informationsmaterial zum Fastenprozess, mache einen kurzen Vortrag zu aktuellen Themen und gebe Informationen zum richtigen Kostenaufbau.

Zudem werden meine Teilnehmer in der Fastenwoche rund um die Uhr von mir betreut und ich stehe Ihnen bei etwaigen Fragen und Unbefindlichkeiten jederzeit gerne zur Verfügung.



Referentin:  
**Elisabeth Klösch**  
Ärztlich geprüfte  
Aromatherapeutin  
Bad St. Leonhard

Mittwoch,  
**20. Febr 2019**  
Beginn: **19.00 Uhr**

Eintritt:  
Freiwillige Spende

Kurskosten:  
**€ 85,00 incl. Fastenmappe**

Fastentreffen:  
**14. März**  
**18. März**  
**20. März**  
**22. März**

## AUS DER ANSPANNUNG ZUR ENTSPANNUNG – ein Leitfaden für (d)einen gesunderhaltenden Lebensstil!

Aufgrund der zukünftigen nicht mehr leistbaren Reparaturmedizin und trotz des hohen medizinischen Standards in Österreich, wird die Vermeidung von Krankheiten die höchste Priorität bekommen.

Ein gesunder Lebensstil, welcher auf 3 Säulen aufbaut, – **Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit** – ermöglicht laut verschiedenen wissenschaftlichen Studien, dass mehr als die Hälfte der Krebs- und Zivilisationskrankheiten verhindert werden könnten.

Ein möglicher Weg zu einem gesunden Lebensstil, von der Anspannung zur Entspannung bzw. vom Sympathikus zum Parasympathikus erläutert Dr. Georg Lexer an diesem Abend.



Referent:

**Dr. Georg Lexer**

Donnerstag, **7. März 2019**

Beginn: **19.00 Uhr**

Eintritt: freiwillige Spende

## Kurse

### GESUNDHEITSTURNEN

Referentin:

**Dipl. Vitaltrainerin Veronika Liebhart**

ab Dienstag, **25. Sep. 2018**

bis Dienstag, **28. Mai 2019**

ausgenommen schulfreie Dienstage

Beginn: **17.30 und 18.30 Uhr**

Anmeldung am 1. Kursabend



Das Gesundheitsturnen-Muskelausgleichstraining dient zur Vorbeugung, aber auch zur Besserung bereits bestehender Beschwerden des Bewegungsapparates.

Teilnehmen können Damen und Herren jeder Altersgruppe.

### LAVANTALER BEZIRKSBAUERNBALL 2019

Ort: **KUSS Wolfsberg**

Termin: **Samstag, 2. Februar 2019**

Veranstalter: **Absolventenverbände der LFS Buchhof und LFS St. Andrä**

**Wir freuen uns auf eine beschwingte Ballnacht!**

### OSTERMARKT 2019 AM BUCHHOF

Termin: **Donnerstag, 11. April 2019**

Dauer: **16.00–18.30 Uhr**

Veranstalter: **Schülerinnen und Lehrerinnen  
der LFS Buchhof**



### LIEBE LESERINNEN DER BUCHHOFER NACHRICHTEN!

- Alle interessierten Personen sind bei unseren Veranstaltungen herzlich willkommen, auch wenn Sie keine Absolventin, kein Absolvent sind.
- Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da es bei einigen Veranstaltungen nur begrenzte Teilnehmerzahlen gibt.
- Ihre telefonische Anmeldung oder jene per E-Mail ist fix. Sollten Sie nicht kommen können, bitten wir um sofortige Abmeldung, damit wir andere Interessenten nachreihen können.

**Anmeldungen für Kurse/Seminare/Workshops unter [av-buchhof@gmx.at](mailto:av-buchhof@gmx.at) oder**

**LFS Buchhof Tel. 04352/2417-0 vormittags.**

**Die Veranstaltungen finden an der LFS Buchhof, Zellach 18, 9400 Wolfsberg statt.**

## EIN HERZ FÜR KÄRNTEN



Mit sich und der Region verwurzelt sein!

Ein sinnstiftendes Leben und Handeln rückt nach und nach wieder in den Focus unserer Gesellschaft. Sinnvolles tun und für einander da sein bedeutet das Urvertrauen in sich selbst und der Region wiederzufinden.

Ein Herz für regionale Produkte und traditionelles Handwerk!

Monika Pirker ist gelernte Gold- und Silberschmiedin und blickt auf Jahrzehnte Erfahrung zurück. Jedes Produkt von „Kärntner Herzl“ stellt sie regional und in liebevoller Handarbeit her. In den Nockbergen produziert

sie in ihrer Werkstatt einzigartige Schmuckstücke die Geschichten von Kärnten erzählen.

Das „Kärntner Herzl“ ist von Nachhaltigkeit, Respekt und Wertschätzung gegenüber der Natur und ihren Mitmenschen geprägt. Wissend, welche ökologischen Auswirkungen ausländische Massenproduktion von Konsumgütern haben kann, ist die Kunsthandwerkerin darauf bedacht, das „Kärntner Herzl“ in allen Aspekten auch für die Umwelt schlagen zu lassen und so ihrem bewussten Lebensstil treu zu bleiben.

Weitere Informationen unter: [www.kaerntner-herzl.at](http://www.kaerntner-herzl.at)

Herzlichen Dank für die wertvolle Schmuckspende als Lospreis für den diesjährigen Bauernball.



## GELEBTE PARTNERSCHAFT ZWISCHEN RAIFFEISENBANK UND LFS BUCHHOF

Seit vielen Jahren unterstützen die Raiffeisenbanken des Lavanttals Schüler- und Schulprojekte der Landwirtschaftlichen Fachschule Buchhof (LFS) und Aktivitäten des Absolventenverbandes Buchhof. Im Rahmen eines gemütlichen Sponsorenfrühstücks mit den Geschäftsführerinnen des AV Buchhof Ing. Gerlinde Fleischner und Ing. Barbara Hasenbichler und den beiden Bloggerinnen Ing. Jutta Spendier und Ing. Eva Maria Pölz wurde der Geschäftsführerin des Kärntner Raiffeisen Marketing, Prokuristin Mag. Manuela Glaser und Vorstandsdirektor Mag. Christian Sajovitz von der Raiffeisenbank Mittleres Lavanttal für die wertvolle Unterstützung gedankt. Frau Direktorin Elfriede Größing merkte mehrfach an: „Dies ist ein nachhaltiges Investment der Kärntner Raiffeisenbanken in die Jugend und Beispiel für eine sehr gelungene Kooperation über viele Jahre“.

Die 15 stylischen Liegestühle waren ein Überraschungsgeschenk der regionalen Raiffeisenbanken an die Schüler. Nun steht dem ausgiebigen Chillen wohl nichts mehr im Wege.



## WIR GRATULIEREN ZUM GEBURTSTAG

Martina Baumgartner – AV Vorstandsmitglied – 50 Jahre



**Marlene Wetschnig**  
50 Jahre

**Ing. Gerlinde Fleischner**  
60 Jahre



# Das war der Absolventinentag 2018



**Jahrgang 1947/48 – 70 Jahre**



**Jahrgang 1977/78 – 40 Jahre**



**Jahrgang 1967/68 – 50 Jahre**



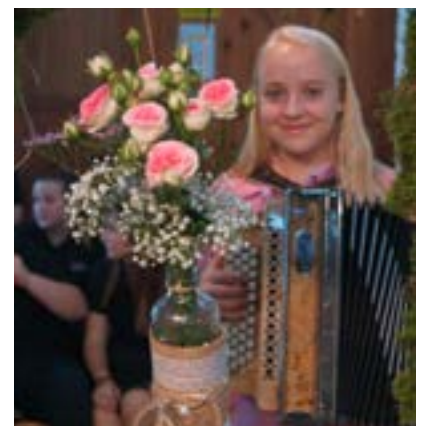
**Jahrgang 1957/58 – 60 Jahre**



**Jahrgang 1996/98 – 20 Jahre**



**Jahrgang 2005/08 – 10 Jahre**



# Jubiläumsjahrgänge 2018/2019

1948/49 70 Jahre		
Maria Dreschl (Zippusch)	Genofeva Kanduth (Umschaden)	Johanna Müller (Schleinzer)
Josefine Edler (Stauber)	Marianne Krainer (Streit)	Ida Tamegger (Grünwalder)
Margareta Furlan (Jäger)	Herta Kraßnitzer (Leitgeb)	Theresia Triebnig (Kogler)
Stefanie Gradischnig (Bachmann)	Rosalia Luger (Kircher)	Gudrun Wieser (Neugebauer)
Ilse Hartlieb (Glawischnig)	Waltraud Motz (Kühnke)	Anneliese Winkler (Augustin)

1958/59 60 Jahre		
Martha Astner (Spanz)	Elfriede Jost (Brugger)	Stefanie Moser (Kircher)
Maria Bojer (Baumgartner)	Elisabeth Kampl (Bucher)	Maria Mostögl (Pichler)
Heidi Diesner (Haber)	Resi Kastrun (Grundnig)	Ingrid Orsario (Poglitsch)
Gerhilde Feichtinger (Zechner)	Ingrid Koller (Lepuschitz)	Katharina Priebernig (Pleschutznig)
Hilde Fleischhacker (Augustin)	Gertrude Laure (Drobesch)	Michaela Quendler (Waschnig)
Elfriede Grundnig (Unterberger)	Erika Löschenkohl (Reisner)	Margarethe Rampitsch (Baumg.)
Margit Heiß	Elfriede Mack (Jenuth)	Adolfine Schütz (Raffer)
Josefine Isack (Kressnig)	Paula Matschnigg (Hölbling)	Hermine Six (Steinbauer)
Ingrid Treffner (Krammer)	Gertrude Maurer (Pfeifhofer)	Christine Steininger (Matschek)
Grete Mogart (Sajowetz)	Margarethe Meschnark (Novak)	Juliane Taferner (Pichler)

1968/69 50 Jahre		
Elfriede Baldauf (Schrammel)	Margarethe Kainz	Mathilde Riegler (Schultermandl)
Mathilde Bojer (Karner)	Maria Kienzl (Joham)	Christa Schaller (Kogelnig)
Christine Ellersdorfer (Probst)	Elisabeth Köppl (Jöbstl)	Helga Scherl (Tripolt)
Maria Furian (Hipfl)	Maria Kurath (Brunner)	Maria Schönhart (Pachatz)
Maria Furian (Zarfl)	Hildegard Lippitz (Knauder)	Juliane Seifried (Probst)
Elisabeth Hauser (Ramusch)	Mathilde Maier (Rampitsch)	Rosina Strassnig (Schober)
Hedwig Joham (Riedl)	Frieda Maurer (Maier)	Josefine Traußnig (Lippitz)
Herta Joham (Käfer)	Erna Moosmann (Baumgartner)	Monika Tripolt (Kienberger)
Gertraud Kainz	Christine Regenfelder (Wagner)	Barbara Tschernitz

1978/79 40 Jahre		
Hermine Baldauf	Irmgard Ruess	Hermine Pulsinger
Johanna Brunner	Christine Kogler	Josefine Riegler (Weber)
Ingeborg Föböl	Margarethe Kogler (Schatz)	Edith Roth (Schönhart)
Elisab. Schwarzbauer (Gnamusch)	Sabine Krobath (Jauernig)	Maria Ruhdorfer (Weber)
Edeltraud Gunzer (Joham)	Sigrid Krobath (Gutsche)	Mathilde Scharf (Schilcher)
Johanna Gutschi	Maria Maier (Primus)	Gerlinde Stocker (Pichler)
Barbara Hartl (Holzer)	Elisabeth Münzer	Mathilde Schiffer
Christine Hasenbichler (Gutschi)	Elisabeth Payer (Kopp)	Veronika Kruschitz (Schilcher)
Maria Hinteregger (Soineg)	Evelin Lay (Peinsitt)	Maria Schober
Waltraud Renfert	Sofie Painsitt (Scharf)	Gerlinde Schönhart (Jarz)
Renate Jost (Brunner)	Martina Ragger (Baldauf)	Marlene Schrammel (Grani)
Gertrude Staubmann	Ingeborg Sturm (Föböl)	Marianne Veidl
		Monika Wiltsche (Joham)

1987/89 30 Jahre		
Maria Abraham (Pfennich)	Maria-Luise Kollienz (Knapp)	Elisabeth Raunjak
Irene Aschenberger	Maria Kriegl	Andrea Scharf (Schatz)
Claudia Feichter (Radl)	Barbara Lampret (Hobel)	Anita Schmerlaib (Kollmann)
Irmgard Fellner (Roth)	Doris Maier (Friesacher)	Silke M. Schrammel (Schlögl)
Gabriela Frauenthaler (Gutschi)	Brigitte Maurer (Fellner)	Elisabeth Schwabl (Karner)
Marianne Gaber (Pirker)	Mag. Friederike Parz (Stromb.)	Maria Stückler (Kois)
Hermine Gruber (Penz)	Margret Pirker	Marlies Stürzenbecher (Koinig)
Margarethe Grundnig (Otti)	Annemarie Pirker	Monika Stürzenbecher (Thonh.)
Alexandra Hinteregger (Schreiber)	Ingrid Pogatschnig (Verschnig)	Silvia Wolf (Joven)
Isabella Kelz (Schlintl)	Hilde Pongratz (Geißelbacher)	Margot Wutscher
Christine Köck (Stocker)		

1997/99 20 Jahre		
Brigitte Adam (Peter)	Waltraud Marek	Petra Schatz (Fuchs)
Doris Amberger (Spendl)	Silvia Nießl (Graf)	Silvia Schauer (Baumgartner)
Anna Brunner	Anita Perchtold	Johanna Schils (Karner)
Isabella Findenig	Andrea Primus (Janesch)	Irmgard Schober
Michaela Ganster	Martina Redka-Hinteregger	Gabriele Sturmer (Karner)
Katrin Gräbl	Nicole Rehn	Stefanie Töffele (Kügele)
Linda Gursch	Karin Roschen-Ninaus	Nicole Treffer
Bernadette Haag	Yvonne Ruderer	Monika Gutschi (Walzl)
Claudia Haßler	Andrea Ruthard	Lisbeth Weilguni (Weber)
Sonja Krainer	Christine Salzmann	Anita Wutscher
		Miriam Zaplatic (Novak)

2006/09 10 Jahre		
Andrea Baumgartner	Tanja Lippitz	Tanja Scharf
Verena Buchsbaum	Stefanie Loibnegger	Sabrina Schatz (Asprian)
Isabella Darmann	Manuela Mayer	Angelika Schatz
Tanja Eberhard	Bianca Müller	Anna Schiffer
Bianca Fellner	Sabine Pirker	Bianca Schrammel
Janine Fritzl	Elisabeth Plösch(Guntschnig)	Daniela Steinkellner (Hohegger)
Lisa M. Graf	Maria Radl	Katrin Steinkellner
Martha Heine	Bianca Raffler	Jasmin Vallant
Stefanie Kalcher	Christina Rappitsch	Nina Vallant
Christina Klary (Tömel)	Gabriele Rohaczek	Jasmin Walcher
Alexandra Koch	Elisabeth Salzmann	Johanna Weber
Eva Krobath		

Wir bitten die Absolventinnen, die ein **Klassentreffen organisieren** möchten (nicht nur Jubiläumsjahrgänge) mit uns ([av-buchhof@gmx.at](mailto:av-buchhof@gmx.at)) Kontakt aufzunehmen!

**Danke**, für die rege Bekanntgabe der Adressänderungen per e-Mail. Sie helfen uns dadurch unsere Datendatei aktuell zu halten. Bitte tun Sie es auch weiterhin.



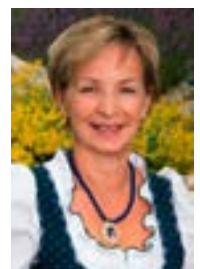
Wir freuen uns über jede Anregung, jede neue Idee und jede Mitarbeit.

**Herzlichen Dank** für die zahlreichen kleineren und größeren Geldspenden, die uns durch den beiliegenden Zahlschein erreichen.

**Alles Liebe von der LFS Buchhof!**

Ing. Barbara Hasenbichler

Ing. Gerlinde Fleischner



Absolventenverband



Landwirtschaftliche  
Fachschule

**buchhof**

lernen fürs leben

ZVR-Zahl: 77100008

Redaktionsteam:

Ing. Barbara Hasenbichler

Ing. Gerlinde Fleischner

Buch.Bücher  
**THEISS** 

Wir machen schöne Bücher.

[www.theiss.at](http://www.theiss.at)



Ein herzliches Dankeschön an unsere treuen Sponsoren!



Fachschule für  
Ländliches Betriebs- und Haushaltsmanagement  
Schulautonomer Schwerpunkt:  
Freizeitcoach für Kinder und Jugendliche

9400 Wolfsberg, Zellach 18  
Tel. 04352/2417-0  
[office@lfs-buchhof.ksn.at](mailto:office@lfs-buchhof.ksn.at)  
[www.buchhof.at](http://www.buchhof.at)