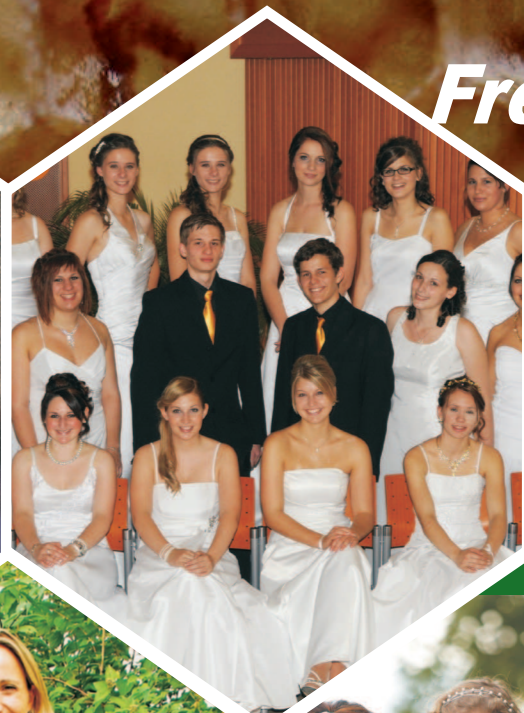


# ABSOLVENTINNENVEREIN HLA

der Privaten Höheren Lehranstalt für  
Land- und Ernährungswirtschaft des  
Schulvereins der Grazer Schulschwestern  
8020 Graz, Georgigasse 84  
Tel.: (0316) 58 33 41 - 134, Fax: (0316) 58 33 41 - 56  
E-mail: [absolventenverein@schulschwestern.at](mailto:absolventenverein@schulschwestern.at)

**GRAZER**  
*Schulschwestern*

## EGGENBERGER BLATTL



*Freundschaften  
für's  
**LEBEN**  
pflegen!*





## Liebe Absolventinnen und Absolventen!



Veronika hat mich eingeladen, ein paar Zeilen zu schreiben; das tue ich sehr gerne. Es gibt mir die Gelegenheit gedanklich mich wieder dem bzw. denen zuzuwenden, dem/denen ich mich nach wie vor sehr verbunden fühle.

Ich erinnere mich sehr gerne an die Jahre in der Schule ... an viele einzelne Gesichter und Erlebnisse, Begegnungen, Grenzen, ... an viel Schönes und manch Schwieriges. Und ich merke, wie lebendig es in mir wird. Die Erinnerung macht mich auch dankbar!

Mit Beginn des Schuljahres 2010/11 habe ich meine Aufgabe in der HLA an Frau Mag. Ingrid Weinhandl weiter gegeben: junge Kraft und frischer Wind führen die Schule! Und das ist sehr gut so! Ich bin sehr froh darüber.

Meine neuen Aufgaben als Provinzoberin und als Obfrau des Schulvereins sind vielfältig, herausfordernd aber auch schön! Wenn ich Absolventin der HLA wäre, hätte ich nun mehr Rüstzeug – ich denke da besonders an das „Werkzeug“ für Projektmanagement!

Als Schulleiterin wurde ich stolzes Ehrenmitglied in Ihrem Verein; ich hoffe, das bleibt so. Ich freue mich, wenn ich auch die Zeitung des AV auf meine neue Adresse bekomme: Kaiser-Franz-Josef Kai 16, 8010 Graz. .. Danke!

Allen Absolventinnen und Absolventen wünsche ich rundum Gutes, Freude und Kraft in der jeweiligen persönlichen Lebenssituation und im Beruf. Wenn es sich fügen sollte oder gar einrichten lässt, dass sich unsere Wege kreuzen, freue ich mich darüber!

Dass Gott Euch behüt', bin ich sicher!

Eure Sr. Sonja Dolesch

## Hofübergabe in der HLA

**Mit Anfang September erfolgte die Schlüsselübergabe. Sr. Sonja Dolesch übergab ihre Aufgabe als Schulleiterin an Mag<sup>a</sup> Ingrid Weinhandl.**

**Wir haben die neue Schulleiterin der HLA des Schulvereins der Grazer Schulschwestern Prof<sup>in</sup> Dipl-Päd<sup>in</sup> Mag<sup>a</sup> Ingrid Weinhandl interviewt.**

*AV: Sehr geehrte Frau Direktorin Weinhandl. Sie sind seit dem Schulbeginn 2010/11 Schulleiterin an der Höheren Lehranstalt für Land- und Ernährungswirtschaft des Schulvereins der Grazer Schulschwestern. Wie sieht denn Ihr beruflicher Werdegang aus?*

Weinhandl: Nach 5 erfolgreichen Studienjahren der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien konnte ich mit viel Wissen ins Berufsleben einsteigen. Bei der Firma Grünwald setzte ich als erstes mein Gelerntes im mikrobiologischen Labor um. Doch die berufliche Veränderung stand bereits zu Jobbeginn nie außer Frage. Bereits 8 Monate später bekam ich ein interessantes Angebot von der Firma Steirerobst als Produktentwicklerin. Diese Arbeit machte mir sehr viel Spaß, bis ich durch Zufall die Möglichkeit bekommen habe in der HLA der Schulschwestern Ernährungslehre zu unterrichten – das war im Schuljahr 2001/2002. Ich habe danach, parallel zur Unterrichtstätigkeit, die pädagogische Ausbildung an der Berufspädagogischen Akademie „Ernährungspädagogik“ gemacht.

Den Abschluss meines zweiten Bildungsweges machte ich im Jahr 2006. Meine Unterrichtsfächer erweiterten sich somit im küchentechnischen und im unternehmerischen Bereich.



Den Ausbildungsschwerpunkt Ernährungsökologie unterrichte ich im 5. Jahrgang. Zusätzlich begann ich im Jahr 2008 die Lehrtätigkeit auf der Pädagogischen Hochschule, die mich vor neuen großen Herausforderungen stellte.



**AV: Was sind Ihre größten Anliegen als Schulleiterin?**

Weinhandl: Ich sehe die Herausforderung darin, die Schulausbildung an der HLA auch zukünftig umfassend und auf hohem Niveau sicherzustellen. Unser Schulwesen ist auf allen Ebenen von einem konstruktiven und partnerschaftlichen Klima geprägt. Wir stellen den Menschen in den Mittelpunkt und vermitteln unseren Schülerinnen und Schülern die Grundlagen für einen beruflichen Erfolg und eine positive Lebensbewältigung. Besonders am Herzen liegt mir die Persönlichkeitsentwicklung. Unsere Schule ist ein Ort, an dem soziale Kompetenz, umweltbewusstes Denken und Handeln, Team- und Kritikfähigkeit vermittelt werden. Wir wollen das eigenständige und selbstverantwortliche Lernen fördern. Ich habe vor, Lehrerinnen und Lehrer darin zu unterstützen, die derzeitigen pädagogischen Konzepte und Qualitätsentwicklungen mit Motivation umzusetzen. Schülerinnen und Schüler sollten ihren Lernprozess selbst steuern können. Ich habe selber sehr viele und gute Erfahrungen mit Portfolios, Lernjournalen und innovativen Unterrichtsmethoden gemacht und denke, dass damit Schülerinnen und Schüler wichtige Kompetenzen erwerben und für ihren eigenen Lernprozess Verantwortung übernehmen.

**AV: Wie vereinbaren Sie Ihre derzeitige berufliche Verantwortung mit Ihrer Familie?**

Weinhandl: Dazu fällt mir der aktuelle Begriff work-life-balance ein – es steht für einen Zustand, in dem Arbeit und Privatleben miteinander im Einklang stehen. Ich liebe meine Familie und ich liebe meinen Beruf – Kinder sind die Zukunft. Alles was wir für sie machen, ist eine richtige und wichtige Investition in unsere Zukunft. In der Erziehungsarbeit werden immer die beiden Begriffe Quantität und Qualität gegenübergestellt. Auch die Rollen in der Erziehungstätigkeit stehen sehr oft in Diskussion. In vielen Kulturen wird der Mutter die Aufgabe der Kinderbetreuung und -versorgung, zumeist als hauptverantwortliche Person, zugeschrieben. Mein Mann unterstützt mich in jeglicher Hinsicht und genießt derzeit mit viel Freude und Spaß die Freizeit mit unseren Kindern. Dafür möchte ich ihm ein herzliches Dankeschön aussprechen.

**AV: Welche 3 Lebens Elemente sind für Sie ausschlaggebend?**

Die Familie, ein toller Freundeskreis und die Natur. Diese Elemente geben mir Kraft und Energie – Lebensfreude zu verspüren und lachen zu können – das ist für mich besonders wichtig, um mich gesund und glücklich

zu fühlen. Weiters versuche ich meine Schülerinnen und Schüler für mein Wissensgebiet zu begeistern und Ihnen eine gesunde, nachhaltige Lebensweise „schmackhaft“ zu machen. Mit dieser neuen Aufgabe habe ich mein Ziel, Wissenswertes an junge Menschen weiterzugeben, erreicht. Ich wünsche allen Lehrerinnen und Lehrern, Schülerinnen und Schülern sowie allen Absolventinnen und Absolventen und der Schulgemeinschaft immer wieder Ziele und Träume zu haben, für die es sich lohnt, in Glück und Freude zu leben.

Mein Lebensmotto: Gemeinsam können wir von einander lernen, miteinander wachsen und stark werden.

## **Konsequent, zukunfts- & wertorientiert**

### **Zur Person**

Geboren am 24.09.1975

verheiratet seit 2002

wohnhaft in Attendorf (GU)

2 Söhne

Philipp 7 ½ Jahre und  
Maximilian 3 ½ Jahre

Schulausbildung:

VS St. Johann ob Hohenburg

HS Krottendorf-Gaisfeld

HLW Schulverein der Grazer Schulschwester

Hobbies:

Familie, Haus und Garten, Querflöte,

Fußball, Schifahren, Wandern und Klettern



***Wir wünschen beiden alles Gute, viel Mut und Kraft für ihre neuen Aufgaben!***

*„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Reinhold Niebuhr





## Aufsteirern

### *Aufsteirern - HLA Schulschwestern beim großen Fest der Steirer.*



„Aufsteirern“ ist das Fest für alle, die steirisch denken, reden, singen, tanzen oder einfach nur das typisch „Steirische“ lieben. Bereits zum neunten Mal wurde die Grazer Altstadt zum größten Dorfplatz der Steiermark und mittendrin ein Stand der HLA für Land- und Ernährungswirtschaft, Schulschwestern Graz.

Am 19. September 2010 präsentierten sich zum ersten Mal auch Schüler und Lehrer der HLA mit einem Stand beim großen Fest. Keine leichte Aufgabe für Organisator Dipl. Ing. Johann Zenz und seine Mitwirkenden. Tische, Stromkabeln, Griller, Schirme, Glücksrad, Getränke und Speisen, alles musste rechtzeitig in die Schmiedgasse transportiert werden.

Bereits in den frühen Morgenstunden wurden aromatische, mit Rosmarin gewürzte Roggen- und Dinkelvollkornweckerln in der Schulküche gebacken. Zuvor hatten geschickte Schülerhände bereits süße Apfelwallnusswürfel, Lebkuchen, Wallnuss- und Kürbiskernrumkugeln geformt.

Eine Stunde vor der offiziellen Eröffnung waren Schüler und Lehrer für den Ansturm von rund 100.000 Besuchern gerüstet. So war noch genug Zeit für ein gemeinsames Gruppenfoto mit der neuen Direktorin der HLA Schulschwestern, Mag. Ingrid Weinhandl.

Trotz schlechter Wetterprognose verzogen sich die Regenwolken zu Beginn des Festes und so konnte Dipl. Ing. Josef Winter die Grillkohle anzünden und die beliebten steirischen „Woazstriezln“ braten. Bei steirischem Apfelholunder, Apfelsaft und Sturm begleitet von steirischen Klängen einer Musikkapelle aus Kirchbach in der Steiermark bildete sich bald eine riesige Menschentraube rund um den Stand. Gleichzeitig konnten sich die interessierten Besucher über die Ausbildung an der Schule mit ihrem Schulschwerpunkt „Ernährungsökologie“ informieren. Spielfreudige drehten am Glücksrand und testeten ihr Wissen an verschiedenen Sämereienproben landwirtschaftlicher Kulturpflanzen, um einen steirischen Apfel oder Getränke zu gewinnen.

Am frühen Nachmittag gesellte sich auch die neue Provinzoberin der Schulschwestern, Mag. Sr. Sonja Dolesch, unter die Besucher. Auch sie konnte den Köstlichkeiten der Schüler nicht widerstehen, die aber bald ausverkauft waren. Die HLA für Land- und Ernährungswirtschaft hat ihren ersten Auftritt unter den 2.500 mitwirkenden Personen bei einer der größten volkskulturellen Veranstaltungen Österreichs „steirisch guat“ bestanden.

Prof. Mag. Dr. Birgit Ulrich







**Maturaball:** Geglänzt haben die Maturanten und Maturantinnen beim heurigen Ball auf jeden Fall. Hunderte Besucher feierten am 23.10.2010 im Kulturhaus Gratkorn mit ihnen. Unter den Ballgästen waren auch viele AbsolventInnen. Getanzt und gefeiert wurde bis in die Morgenstunden und so ging eine berauschende und glänzende Ballnacht zu Ende. Den ersten großen Teil in ihrem letzten Jahr an der HLA haben die MaturantInnen hervorragend über die Bühne gebracht und für den zweiten Teil im Frühjahr 2011 wünschen wir ihnen viel Kraft und Erfolg.



Im Vorjahr feierte die HLA für Land- und Ernährungswirtschaft ihr 20-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass wurde eine Schulchronik erstellt. In jeder Ausgabe findet ihr einige Jahre dieser Chronik.



## HLA für Land- und Ernährungswirtschaft 1989/90

Eröffnung der HLA für Land- und Hauswirtschaft (vierjährige Sonderform)



Eröffnungsfeier und Segnung der neuen Schule



Eine Klasse und wenige Lehrer/innen

**SCHULLEITUNG**  
Direktorin Mag. Sr. Sonja DOLESCH

**LEHRKRÄFTE**  
Ulrike HEINRICH  
Sr. Agathe MICHELITSCH  
Mag. Alice PIETSCH  
Mag. Sr. Petra ROSENBERGER  
Mag. Ruth TRIPPOLT  
Mag. Johann VERHOVSEK  
Mag. Gertraud WAGENHOFER  
Mag. Elisabeth WALDNER  
Sr. Irmgard WINDISCH  
Mag. Gabriele ZSILAVECZ

- Eröffnungskonferenz
- Erstes Franziskusfest
- Stadtbaumfest
- Erste Informations- und Elternnachmittage
- Segnung der Adventkränze
- Ökumenischer Gottesdienst
- Englisches Theater
- Erstes Gehalt für die Stammler/innen Anfang April
- Erste Exkursion der HLA: Wien (eine Klasse, vier Lehrer/innen)
- Erste Elternversammlung und erste SGA-Sitzung
- Erstes Schulschlussfest
- Beginn des Brasilienprojektes
- Erster Jahresbericht „Spuren“

### SCHÜLERINNEN

BACHMAIER Beate - BISCHOF Gertraud - BREITEGGER Rosa - FAUSTMANN Margret - FRANZ Barbara - FRUHMANN Elisabeth - GINGL Elisabeth - GOSNIG Andrea - HERBST Regina - HILPERTSHAUSER Rebekka - HOFER Elisabeth - KARNER Maria - LANZ Elisabeth - LEBENBAUER Ehrentraud - LIDL Manuela - MACK Eva - MERL Helga - PANIK Andrea - PAURITSCH Bernadette - PÖLZGUTTER Veronika - POSCHARNIK Roswitha - RUST Christina - SCHÜTZENHÖFER Christine - ZECHNER Irmgard



**Brasilienprojekt**



**Erster Tag der offenen Tür**

**SCHULLEITUNG**  
Direktorin Mag. Sr. Sonja DOLESCH

**LEHRKRÄFTE**  
Ulrike HEINRICH  
**Helga KRÄNER**  
Sr. Agathe MICHELITSCHE  
Mag. Alice PIETSCH  
**Eifriede PIRSTINGER**  
Eva RINNHOFER  
Mag. Sr. Petra ROSENBERGER  
**DI Irmgard SCHÖGGL**  
**DI Alois STRASSEGGER**  
**Mag. Marion TRATTNER**  
Mag. Ruth TRIPPOLT  
Mag. Johann VERHOVSEK  
Mag. Gertraud WAGENHOFER  
Mag. Elisabeth WALDNER  
Sr. Irmgard WINDISCH  
Mag. Gabriele ZSILAVECZ

Segnung der neuen Schulküche, des Speisesaals und des Chemielabors  
Konferenz bis Mitternacht  
Erste Rorate  
Erster Schikurs  
Erster Lehrertag „Schöpfung und Ökologie“  
Exkursionen: IFABO Wien, Magdalensberg, Hallein; ÖMV-Wien  
Landesausstellung „Sport, Sinn und Wahn“  
Erste Sportwoche - mit dem Rad von Passau nach Mauthausen

### SCHÜLERINNEN

ADAM Liene - FASCHING Anna - FAULAND Michaela - ILSINGER Eva - JAUSCHNEG Christa - KLAMPFL Anna - KOCH Gabriele - KÖPPL Sandra - KOGELBAUER Anna - LÄMMER Maria - LIPP Elisabeth - MACK Helene - NOTHDÜRFTER Gabriele - PAPST Elisabeth - PICHLER Barbara - POSCHARNIK Roswitha - RESCH Angela - RIEBENBAUER Eva - SCHACHNER Brigitte - SCHELCH Eva - SCHRENK Anneliese - SINGER Johanna - SPREITZHOFFER Elisabeth - STOCKER Alexandra - STÖGERER Monika - STRANZ Claudia  
BACHMAIER Beate - BISCHOF Gertraud - BREITEGGER Rosa - FAUSTMANN Margret - FRANZ Barbara - FRUHMANN Elisabeth - GINGL Elisabeth - GOSNIG Andrea - HERBST Regina - HILPERTSHAUSER Rebekka - HOFER Elisabeth - KARNER Maria - LANZ Elisabeth - LEBENBAUER Ehrentraud - MACK Eva - MERL Helga - PANIK Andrea - PAURTSCH Bernadette - POLZGUTTER Veronika - RUST Christina - SCHUTZENHÖFER Christine - ZECHNER Irmgard



# „Ökonizer“ & „Der Wahrheit auf der Spur“

Im Zuge des Unterrichtsfachs „Projektmanagement“ planten die SchülerInnen des 4. Jahrgangs der HLA für Land- & Ernährungswirtschaft Graz-Eggenberg im vergangenen Schuljahr zwei Projekte.

## „Der Wahrheit auf der Spur“

„Der Wahrheit auf der Spur“ – Was steckt wirklich in unseren Lebensmitteln?



„Schummelschinken und Analogkäse“ beherrschten im Herbst 2009 die Schlagzeilen. Bei einer KonsumentenInnenbefragung erhoben die SchülerInnen, wie wichtig die Verwendung von regionalen Lebensmitteln

beim persönlichen Einkauf und beim Konsum außer Haus ist. Bei einem Workshop mit JungköchInnen in der Berufsschule Bad Gleichenberg versuchten sie verschiedene Aspekte, wie unterschiedliche Herstellungsverfahren, Wertschöpfung für heimische Landwirtschaft, Preis versus Co2-Belastung, Geschmack, Kennzeichnung usw. aufzuarbeiten. Die Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Projekt wurden bei einer Agrarkreissitzung der Landjugend präsentiert.



## „Ökonizer“

„Ökonizer“ – Gut organisiert und informiert.

Die zweite Projektgruppe erstellte einen Schulplaner für Schülerinnen und Schüler an landwirtschaftlichen Schulen. Dieser SchülerInnenkalender mit dem Namen „Ökonizer“ beinhaltet Fachinformationen über bewusste Ernährung, nachhaltige und regionale Landwirtschaft, Ökologie und Umwelt, alle wichtigen Termine und Veranstaltungen im Bereich der Landwirtschaft, Anregungen für umweltfreundliches und Ressourcen schonendes Verhalten sowie Praktisches für den Schulalltag. Zu Beginn dieses Schuljahres wurden 3.000 Stück des Kalenders in der ganzen Steiermark kostenlos verteilt.



## AbsolventInnen 2010



<b>Drebers</b>	Claudia	<b>Reindl</b>	Roxana
<b>Hofstätter</b>	Eva Maria	<b>Sackl</b>	Katharina
<b>Kaufmann</b>	Karin	<b>Schröttner</b>	Julia
<b>Kickmaier</b>	Veronika	<b>Stückler</b>	Susanne
<b>Krämer</b>	Carina	<b>Tropper</b>	Gertrude
<b>Krenn</b>	Antonia	<b>Weber</b>	Beate
<b>Lickel</b>	Veronika	<b>Wolf</b>	Iris
<b>Mondschein</b>	Maximilian	<b>Wratschko</b>	Carina
<b>Ofner</b>	Verena	<b>Zechner</b>	Nina
<b>Reichstamm</b>	Melanie	<b>Zeiringer</b>	Maria





Hallo, mein Name ist Fabian. Ich erblickte am 16. September 2010 in Hartberg das Licht der Welt. Meine Mama **Andrea Binder (Maturajahrgang 2005)** und mein Papa Wolfgang Kogler sind ganz stolz auf mich.



**Tamara Hirschmann (Maturajahrgang 2006)** hat die Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin mit ausgezeichnetem Erfolg absolviert.



**Roxana Reindl (Maturajahrgang 2010)** hat am 18. Oktober 2010 bei der Lehrlingstelle der Wirtschaftskammer die LAP für den Beruf Koch absolviert. Ihr wurde mit der Vorlage des Reife- und Diplomprüfungszeugnisses die gesamte Lehrzeit angerechnet. Jetzt studiert Roxana an der Montanuni in Leoben.

**Ing. Anna Weingartmann (Maturajahrgang 2000)** und Ing. Josef Übelleitner haben sich nach 10 gemeinsamen Jahren am 31.7.2010 in Fladnitz/Teichalm getraut.

Im Bild mit ihren beiden Kindern Selina (5) und Josef Arthur (2).



**Stefanie Sommersguter-Maierhofer (Maturajahrgang 2005)** hat im Juli 2010 ihr Studium für Tourismusmanagement an der FH Wien mit gutem Erfolg abgeschlossen und ist nun Bachelor of Arts in Business. Seit September 2010 arbeitet sie nun bei Jet Alliance Technical Services (JA TEC) als Assistant of the Managing Director am Flughafen Wien.



**Wir  
gratulieren  
recht herzlich!**

## Was gibt es Neues?

Hast du geheiratet, Nachwuchs bekommen, einen Studienabschluss gemacht oder möchtest du sonst etwas über die AbsolventInnenzeitung deinen ehemaligen Schulkolleginnen und -kollegen mitteilen? Dann teile es uns mit. Und wir werden es in der nächsten Zeitung veröffentlichen bzw. online auf die -bald neue- Homepage stellen. Ebenso freuen wir uns über Rückmeldungen und Anregungen an den AbsolventInnenverein.

Um bei AbsolventInnentreffen bessere Hilfestellung geben zu können, bitten wir dich, **Adressänderungen und e-mail Adressen bekannt zu geben!**

### Kontakt:

absolventenverein@schulschwestern.at  
oder

AbsolventInnenverein der HLA  
für Land- und Ernährungswirtschaft  
des Schulvereins der  
Grazer Schulschwestern  
Georgigasse 84  
8020 Graz

Ansprechperson:  
Veronika Almer  
0664/5477193



## Stress bestimmt unser Leben

Als der bekannte österreichisch-kanadische Mediziner Hans Selye (1957) in den 50er-Jahren diese These formulierte, ahnte er sicher noch nicht, wie treffend er damit das Lebensgefühl einer zunehmend größer werdenden Anzahl von Menschen in der gegenwärtigen Leistungsgesellschaft charakterisierte. Damals war die von ihm als „Stress“ beschriebene Symptomatik noch weitgehend unbekannt. Hätte man zum Beispiel einen Manager oder einen Lehrer gefragt, ob er sich in seinem Beruf gestresst fühle oder gar unter Stress leide, man wäre vermutlich auf Unverständnis gestoßen. Gesundheitliche Probleme und Krankheitssymptome, die mit hoher beruflicher Belastung einhergehen waren allenfalls als „Managerkrankheit“ bekannt und schienen auch auf diese Berufsgruppe beschränkt zu sein.

Es hat sich in gegenwärtigen Forschungsarbeiten gezeigt, dass der Begriff Stress längst mehr als nur ein Modewort ist. Eine viel zitierte Studie in Deutschland kommt zum Ergebnis, dass mindestens ein Drittel aller Krankenstände in den Betrieben auf psychische Belastungsfaktoren zurückzuführen ist.

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird der Begriff „Stress“ für eine Vielzahl verschiedener Inhalte verwendet. Einerseits meint man, dass man keine Zeit hat (kann natürlich auch als Ausrede dienen) oder man meint, dass man nervös, gespannt oder ärgerlich ist. Oder man meint dass man sich müde, ausgelaugt oder krank fühlt. Stress ist somit weit mehr als „nur“ unter Zeitdruck zu stehen.



Im eigentlichen Begriff Stress geht es um Belastungsfaktoren (z.B. finanzielle Probleme, Konflikte in der Familie, mit den

Nachbarn, wenig Schlaf, persönliche Unzufriedenheit, Krankheit, unerreichte Ziele) und wie wir damit umgehen. Jeder Mensch ist einzigartig und wir gehen daher auch mit den Belastungsfaktoren unterschiedlich um.

Es gibt Menschen die brauchen sogar Konflikte um ihr Selbstbewusstsein zu stärken, andere wiederum regen sich schon bei jeder Kleinigkeit auf. Es gibt Personen, die mit finanziellen Engpässen gut umgehen können, andere wiederum weniger. Wie wir damit umgehen hängt davon ab, wie wir das im Laufe unseres Lebens erlernt bzw. welche Erfahrungen wir gemacht haben.

Die persönlich bewerteten Belastungen bewirken bei uns die so genannten Stressreaktionen. Besonders wirksam sind jene Reaktionen die sich hormonell auswirken. In einer Stressreaktion kommt es unter anderem zur vermehrten Ausschüttung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Einige dieser Hormone bewirken eine Aktivierung unseres Körpers die uns motivieren und bei einer längeren Wirkungsweise in Alarmbereitschaft versetzen. Es kommt zu Muskelverspannungen und zu einem körperlichem „Unwohlsein“.

Stress wird als Ursache von Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, aber auch Schlafstörungen, Depression, Magenbeschwerden, Arteriosklerose, Diabetes, usw. angesehen.



Weitere Stressreaktionen können psychische Folgen haben. Durch die Veränderungen der Hormonzusammensetzungen

in unserem Körper können positive Erlebnisse schlecht verarbeitet werden. Als psychische Stressfolge wird deshalb Depression sehr oft genannt. Ein weiterer negativer Aspekt von Stress sind verhaltensorientierte Folgen. Stress verursacht je nach Neigung erhöhten Alkohol-, Tabletten-, Zigarettenkonsum. Es wurde auch beobachtet, dass unter Stress die Unfallwahrscheinlichkeit steigt und sich bei vielen Menschen das Essverhalten verändert.

Alle diese Veränderungen haben den Menschen in seiner Geschichte geholfen zu überleben. Ein Mensch in der Steinzeit brauchte diese hormonellen Reaktionen um konzentriert zu kämpfen oder schnell vor einem übermächtigen Tier zu flüchten. Die Reaktion, wie wir mit Stress umgehen ist hauptsächlich in unserem Stammhirn gespeichert

und stellte für uns Menschen eine Art „Überlebenselixier“ dar. Die Anforderungen des Menschen haben sich seit der Steinzeit zwar gewaltig verändert, die Stressreaktion ist jedoch noch immer dieselbe.

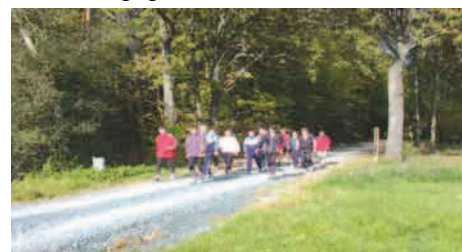
Neben all den Belastungen, denen wir ausgesetzt sind treffen im modernen Zeitalter immer mehr Wahrnehmungsreize (z.B. Werbung, geänderte Rahmenbedingungen in der landwirtschaftlichen Produktion, neue Auflagen müssen erfüllt werden) auf uns ein. Wir sind gezwungen aus der Fülle der Informationen zu selektieren.

### Maßnahmen gegen chronischen Stress

Bevor Sie überhaupt die Vielzahl von Maßnahmen denken, versuchen Sie Zeit für sich zu haben. Nehmen Sie sich eine persönliche Auszeit.

Beginnen Sie einmal mit einer halben Stunde pro Tag und versuchen Sie diese Zeit langsam zu steigern. Nüchtern betrachtet, was sind schon 30 Minuten für Sie selbst in einem 24 Stunden Tag?

Wenn Sie Zeit für sich gefunden haben, versuchen Sie als nächstes aufzuschreiben was Sie belastet. Sie werden in Ihrer persönlichen Analyse bemerken, dass es für fast jedes Problem eine Lösung gibt. Manchmal ist es jedoch notwendig Hilfe von außen (Psychotherapeut, Konfliktmoderator usw.) in Anspruch zu nehmen. In verschiedenen Forschungen hat sich gezeigt, dass auch Ressourcen übermäßigem Stress entgegenwirken können.



Ressourcen können einerseits Bewegung, Freunde, erfüllte Lebensaufgaben, Glaube, Entspannungsübungen etc. sein.

Vor allem Ausdauersport (längeres Wandern, Joggen, Nordic Walkig usw.) baut die Stresshormone sehr wirksam ab. Messungen haben ergeben, dass bereits täglich 20 Minuten Ausdauerbewegung das Hormon Cortisol wirksam abbauen und somit zu mehr Wohlbefinden führt.

Autor: DI Andreas Strempl, Sozialversicherungsanstalt der Bauern



# TERMINE 2011

- 3.3.2011** **„Verspeisen wir die Welt“ Fachtag der Ernährungsökologie an der HLA Schulschwestern**  
 Um ökologisch nachhaltige gesellschaftliche Veränderungen zu erreichen, braucht es Bewusstseinsbildung, Handlungseinsicht und letztlich auch mutige politische Entscheidungen. Dazu ist ein ehrlicher Brückenschlag zwischen Zivilgesellschaft, Landwirtschaft, Wirtschaft, Wissenschaft und Politik notwendig.  
 Ernährungsökologie betrachtet das Ernährungssystem umfassend und bezieht neben der gesundheitlichen auch die ökologische, ökonomische und soziale Dimension mit ein. Dies ermöglicht die Entwicklung von realisierbaren, nachhaltigen bzw. zukunftsorientierten Ernährungskonzepten und bietet die Basis für ein bewusstes Essverhalten.

Beginn: 9 Uhr

Referat zum Thema „Verspeisen wir die Welt?“ von Wolfgang Pekny; Podiumsdiskussion mit Vertretern aus Politik, Landwirtschaft und Wirtschaft, sowie Workshops zu den Themen Klimaschutz, Lebensmittelkennzeichnung uvm.

**Nähere Informationen zur Veranstaltung und zur Anmeldung unter [www.schulschwestern.at](http://www.schulschwestern.at)!**

- 19.3.2011** **Generalversammlung des AbsolventInnenvereines** der HLA für Land- und Ernährungswirtschaft Schulschwestern

- 19.3.2011** **Jubiläumstreffen** der Maturajahrgänge 1996, 2001, 2006.  
 Wir bitten die damaligen KlassensprecherInnen mit uns Kontakt (absolventenverein@schulschwestern.at oder 0664/5477193 Veronika Almer) aufzunehmen, damit wir Details vereinbaren können.

- 29.10.2011 Maturaball** des Maturajahrgangs 2011/2012 im Kulturhaus Gratkorn

Zeitung verlegt...  
 Kontonummer unauffindbar...  
 oder einfach vergessen...  
 sich wundern warum man keine Infos  
 mehr bekommt...  
**Geht es dir auch so?**

Dann schnell **10 Euro Mitgliedsbeitrag**  
 überweisen!

RAIKA, BLZ 38497  
 KontoNr. 20501037

Nach zweimaligem Nichteinzahlen scheidest du  
 automatisch aus dem AbsolventInnenverein aus!

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber:

AbsolventInnenverein der Privaten Höheren Lehranstalt für Land- und Ernährungswirtschaft des Schulvereins der Grazer Schulschwestern

Für den Inhalt verantwortlich:

Vorstand des AbsolventInnenvereines

ZVR-Zahl: 236311577



# **Wir wünschen Euch zu Weihnachten**

## **AUGEN**

**die die Herrlichkeit der Schöpfung sehen und erkennen,  
da Vieles für unsere Augen noch verborgen ist.**

## **LIPPEN**

**die nie verletzen und nie das letzte Wort gesprochen haben,  
sondern die trösten, bewundern, aufrichten und liebkosen.**

## **OHREN**

**für die feine Stimme des Gewissens  
und für die oft ungesagten Worte eurer Nächsten.**

## **HÄNDE**

**die gerne und ohne Absicht geben, dankbar nehmen,  
Geborgenheit und Zärtlichkeit schenken.**

## **FÜßE**

**die nie treten und zerstören,  
sondern den Weg zum anderen finden.**

## **einen GEIST**

**der weit und offen ist,  
der andere nicht unterdrückt, demütigt oder ausbeutet,  
der in Ansätzen Gottes Größe und Liebe erfährt.**

## **ein HERZ**

**das lieben, vertrauen und an Gott glauben kann.**

**Wir wünschen euch das LICHT der WEIHNACHT.**

*Wir wünschen Euch und euren  
Lieben ein gesegnetes und besinnliches  
Weihnachtsfest und alles Gute für das  
Jahr 2011!*