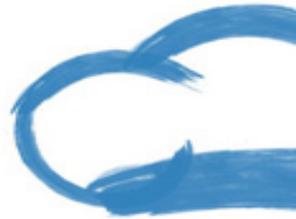


Martina Huber

Wichtig!



Der erste Almsommer

ALMSOMMER

*Wissenswertes für angehende Sennerinnen
und alle, die es werden wollen*



Der Verkaufserlös des vorliegenden Buches kommt unseren Rindern und uns Bauern zugute. Damit wir trotz aktueller Wirtschaftslage ein kleiner Familienbetrieb bleiben können.

Aus diesem Grund ein herzliches Dankeschön an alle, die das Buch kaufen und weiterempfehlen!

Rechtliche Hinweise

Die Autorin hat alle Angaben in diesem Buch gewissenhaft erstellt und in der Praxis geprüft. Für eventuelle Fehler wird jedoch keine Gewähr übernommen. Das Buch dient der reinen Informationsvermittlung. Eine Haftung der Autorin für etwaige Personen-, Tier-, Sach- und Vermögensschäden ist von daher ausgeschlossen.

Der erste Almsommer ist auch als E-Book erhältlich.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Unfallverhütung

Verhalten im Notfall

Wetterkunde

Almkräuter

Rinder

Milchverarbeitung

Sagenhafte Sennerinnen

Schlusswort

Einleitung

Liebe angehende Sennerin¹,

Du wohnst derzeit womöglich in der Stadt und willst auf der Alm „das wahre Leben“ kennen lernen? Du willst morgens die Sonnenaufgänge genießen und den Abend bei einem Glas Wein vor *deiner* Almhütte mit Sicht auf die umliegenden Berge ausklingen lassen, während die ein oder andere Kuhglocke in der Nähe bimmelt ...?

Und was ist mit dem Regen und dem Wind? Dem Gewitter? Dem Schnee im Sommer? Dem Muskelkater? Den Blasen an den Füßen? Was ist mit den Kühen, die du stundenlang suchen musst und den Wanderern, die in deiner Abwesenheit ungefragt deine Toilette benutzen? (Ich meine vor allem die, die ihre Spuren hinterlassen!)

Du bist dir immer noch sicher, dass du einen ganzen Sommer als Sennerin auf einer Alm verbringen möchtest? Dann ist dieses Buch genau das richtige für dich!

Mein Ziel ist es, dir mit diesem Buch während deines ersten Almsommers zu helfen, dich zu inspirieren und dir Trost zu spenden, wenn du ihn brauchst. Aller Anfang ist schwer und der erste Almsommer verlangt vor allem eines: Durchhaltevermögen! Deswegen gilt der Grundsatz: Gestalte dir deinen Alltag so einfach wie möglich! (Diesen Spruch kannst du dir tatsächlich auf einen Zettel schreiben und an deine Hüttentür kleben!)

Auch dieses Buch habe ich bewusst einfach gehalten: Alle, die es etwas komplizierter wollen, finden zu jedem Kapitel einen Hinweis mit weiterführender Literatur.

Und den größten Teil dieses Buches macht sowieso das Almtagebuch aus: Das Buch *Der erste Almsommer* wird erst fertig sein, wenn du darin deinen ersten Almsommer verewigt haben wirst.

In diesem Sinne

Deine Martina

[1](#) Ich hoffe, es ist für dich in Ordnung, dass ich dich duze, das ist so der Alm. An der Zeit also, sich daran zu gewöhnen! üblich auf

Unfallverhütung

LITERATURHINWEIS: Bayer, Birgit: *Ein Sommer auf der Alp: Nützliches und Heilsames für jeden Tag*. Thun/Gwatt (2011)

ACHTUNG: Vergiss bitte nicht, dass du dich in den Bergen trotz der Versprechen diverser Politiker nie darauf verlassen kannst, dass dein Handy überhaupt Empfang hat – am allerwenigsten in einem akuten Notfall!

Gesundheit

Die wichtigste Voraussetzung für einen möglichst unfallfreien Sommer ist eine gesunde Sennerin. Diese Arbeit ist NICHT geeignet für Personen, die an psychischen, physischen und sozialen Problemen leiden. Auch wenn in vielen Büchern darüber berichtet wird, wie Menschen in den Bergen Frieden und Glückseligkeit gefunden haben: Die Arbeit einer Sennerin stellt selbst für gesunde Menschen eine hohe körperliche und seelische Belastung dar!

Der Almstecken

Das allerwichtigste Instrument zur Unfallverhütung auf der Alm ist der Almstecken (auch Almstock genannt). Du solltest ihn auf dem Almgelände immer dabei haben und derart mit

ihm „verwachsen“ sein, dass man dich ohne ihn auf der Alm (fast) gar nicht mehr erkennt.

Das hat verschiedenen Gründe:

Unwegsames Gelände

Deine „Wanderungen“ auf der Alm unterscheiden sich insbesondere dadurch von gewöhnlichen Tageswanderungen in den Bergen, dass du erlaubterweise fernab der Wege allein in mitunter sehr unwegsamem Gelände unterwegs bist. Oftmals kannst du die *Kuhgangeln* (so werden die hangparallelen Trittsuren der Rinder im Alpenraum genannt) als Trampelpfad nutzen, doch in den meisten Fällen musst du auf der Suche nach deinem Rindvieh querfeldein marschieren. Hier kann dir ein Almstecken dabei helfen, Verstauchungen und ähnliche Verletzungen zu vermeiden.

Witterungsbedingte Rutschgefahr

Im Gegensatz zum Wanderer kannst du als Almerin kein gutes Wetter abwarten, wenn die Tiere gezählt werden müssen. Insbesondere längeres Gras kann bei Nässe extrem rutschig werden. Verlierst du hier das Gleichgewicht, kann es zu Schürfwunden, Verstauchungen, Prellungen oder schlimmeren Verletzungen kommen.

Gehhilfe

Sollte dir unterwegs ein Unfall passieren, kann ein Almstecken eine wichtige Stütze darstellen und dir manchmal ein Vorwärtskommen überhaupt erst ermöglichen (z.B. bei einem Beinbruch).

Rinder