

Inhalt

<i>Vorwort</i>	12
<i>Bregenzerwald</i>	14
1 Gschwendswies-Alpe	18
2 Hochleckach-Alpe	18
3 Untere Hobel-Alpe	19
4 Obere Hobel-Alpe	19
5 Alpe Juliansplatte	20
6 Alpe Glockenplatte	20
7 Untere und Obere Falz-Alpe	21
8 Vorsäß Sonderdach	22
9 Wildmoos-Alpe	22
10 Schreibere-Alpe	23
11 Alpe Stoangerhöhe	23
12 Klausberg-Vorsäß	24
13 Rotenbach-Alpe	24
14 Schönebach-Vorsäß	25
15 Kretzboden-Alpe	25
16 Untere und Obere Hirschberg-Alpe	26
17 Wurzach-Alpe	27
18 Alpe Felle	28
19 Untere Auenfeld-Alpe	28
20 Krieger-Alp	29
21 Alpe Äpele	29
22 Ragaz-Alpe	30
23 Mittel-Argen-Alpe	30
24 Vordere und Hintere Uga-Alpe	31
25 Bartholomäus-Äpele	32
26 Alpe Portla	32
27 Hutla-Alpe	33
28 Klesenza-Alpe	33
29 Steris-Alpe	34
30 Laguz-Alpe	34
31 Alpe Gamperdona	35
<i>Westliches Nordtirol</i>	38
32 Stuiben-Sennalpe	41
33 Usser-Alpe	41
34 Vilser-Alpe	42
35 Musauer-Alpe	42
36 Lechaschauer-Alm	43
37 Roßgumpen-Alm	43
38 Sulzl-Alm (Holzgauer-Alm)	44
39 Stabl-Sennalm	44
40 Fallerschein-Alpe	45
41 Gartner-Alm	47
42 Tuftl-Alm	47

43	Dias-Alpe	48
44	Scheibentaja im Jamtal	49
45	Versing-Alpe	50
46	Larain-Alpe	51
47	Polltal-Alm	52
48	Alte Lenzen-Alm	52
49	Obere Zwieselsteiner-Tajen	53
50	Mechthild's-Tajen	53
51	Taschach-Alm	54
52	Vordere Sulztal-Alm	54

Unterinntal und benachbarte Täler 56

53	Kematener-Alm	59
54	Gaistal-Alm	59
55	Hämmermoos-Alm	60
56	Tillfuß-Alm	60
57	Kaserstatt-Alm	61
58	Stöcklen-Alm	61
59	Stamser-Alm	62
60	Gleirsch-Alm	63
61	Lüsener-Alm	63
62	Arztal-Alm	64
63	Peer-Alm	64
64	Walder-Alm	65
65	Pfaffenhofer-Alm	65
66	Eppzirler-Alm	66
67	Reitherjoch-Alm	66
68	Mauritz-Alm	67
69	Dalfaz-Alm	67
70	Feil-Alm	68
71	Pletzach-Alm	68
72	Falzturn-Alm	69
73	Gramai-Alm	69
74	Ackern-Alm	70
75	Ranggen-Alm	71
76	Waller-Alm	72
77	Steinberg-Alm am Wilden Kaiser	73
78	Obere Reg-Alm	73
79	Steinberg-Alm bei Alpbach	74
80	Breitegg-Alm	75
81	Schönanger-Alm	76
82	Kohlgruben-Alm	76
83	Holzalm-Kasalm	77
84	Roßkopfhütte-Holzalpl	79
85	Kothahorn-Alm	79
86	Boden-Alm	80
87	Karl-Alm	80
88	Kainzenhütten-Alm	81
89	Gunggl-Alm	82
90	Grier-Alm	82
91	Nasse Tux-Alm	83
92	Hob-Alm	83
93	Juns-Alm (Stoankaser)	84
94	Lacken-Alm	85
95	Wimmertal-Alm	85

<i>Kitzbühler Alpen / Pinzgau</i>	86
96 Baumgart-Grundalm	89
97 Haferl-Grundalm	90
98 Mörtl-Alm (Gletscherblick-Alm)	91
99 Fürthermoar-Alm	92
100 Wager-Alm	93
101 Meilinger-Alm	93
102 Reiter-Alm	94
103 Hintersee-Alm	94
104 Moar-Alm	95
105 Fink-Alm	96
106 Hölzlöhner-Alm	97
107 Sölln-Alm	97
108 Lindling-Alm	98
109 Panorama-Alm	98
110 Forsthof-Alm	99
111 Saal-Alm	99
112 Reiter-Alm	100
113 Pfeffer-Alm	100
114 Wirts-Alm	101
115 Rammer-Alm	101
116 Kallbrunn-Alm	102
117 Loferer-Alm	103
118 Hoch-Alm	104
119 Wild-Alm	104
120 Lechner-Alm	105
121 Mußbach-Alm	105
122 Huber-Alm	106
123 Hinterjetzbach-Alm	106
124 Egger-Alm	107
125 Ger-Alm	107
 <i>Pongau, Lungau, Tennengau, Salzburger Voralpen</i>	 108
126 Pichler-Alm	111
127 Bürgl-Alm	111
128 Schönberg-Alm	112
129 Rieding-Alm	112
130 Aigen-Alm (Mandlhütte)	113
131 Aigen-Alm (Paulhütte)	114
132 Au-Alm	114
133 Kree-Alm (Bichlhütte)	115
134 Kree-Alm (Kreehütte)	115
135 Karsegg-Alm	116
136 Mooslehen-Alm	118
137 Oberheugath-Alm	118
138 Karteis-Alm	119
139 Unterwand-Alm	119
140 Felderer-Alm	120
141 Oberhütten-Alm	120
142 Hintergnaden-Alm	121
143 Vordergnaden-Alm	121
144 Preber-Alm	122
145 Göriacher Almhüttendorf	122
146 Laßhofer-Alm	123
147 Weißpriacher-Alm	123
148 Wirpitsch-Alm	124

149	Trog-Alm	124
150	Örgenhias-Alm	125
151	Zauner-Alm	125
152	König-Alm	126
153	Ilg-Alm	126
154	Gruber-Alm	126
155	Jakober-Alm	127
156	Bartl-Alm	127
157	Großkessel-Almen	128
158	Schiefer-Alm	129

Osttirol / Oberkärnten 130

159	Innergschlöß- und Außergschlöß-Alm	133
160	Wohlgemut-Alm	134
161	Daxer-Alm und Unterrainer-Alm	134
162	Zedlacher-Alm	135
163	Mitteldorfer-Alm	136
164	Obere Katal-Alm	136
165	Innere Steiner-Alm	137
166	Äußere Steiner-Alm	137
167	Arnitz-Alm	138
168	Woden-Alm	139
169	Gottschaun-Alm	139
170	Berger-Alm	140
171	Boden-Alm	140
172	Lasnitzen-Alm	140
173	Glanz-Alm	141
174	Gumpel-Alm	141
175	Leppetäl-Alm	142
176	Untere und Obere Trojer-Alm	142
177	Brugger-Alm	143
178	Blindes-Alm	143
179	Jagdhaus-Alpe	144
180	Celar-Alm	146
181	Huber-Alm	146
182	Unterstaller-Alm	147
183	Oberstaller-Alm	148
184	Lesacher-Alm	149
185	Die Almen im Kalser Dorfertal	149
186	Hof-Alm	150
187	Kröll-Alm	151
188	Astner Hochalm	151
189	Pichler-Alm	152
190	Winkler Viehalm	152
191	Schober-Alm	153
192	Lackner-Alm	153
193	Almen im Großfließtal	154
194	Äußere Eben-Alm	155
195	Wirtsbauer- und Malesischk-Alm	155

Südliches, mittleres, östliches Kärnten 156

196	Feistritzer-Alm	159
197	Vorderberger-Alm / Dolinza-Alm	159
198	Egger-Alm	160
199	Dellacher-Alm	160
200	Poludnig-Alm	161

201	Watschiger-Alm	162
202	Tressdorfer-Alm	162
203	Rudnig-Alm	163
204	Tröpolacher-Alm	163
205	Straniger-Alm	164
206	Waidegger-Alm	164
207	Kleine Kordin-Alm	164
208	Joch-Alm	165
209	Leppner-Alm	165
210	Kalser-Alm	166
211	Kohlmaier-Alm	167
212	Göriacher-Alm	167
213	Mentebauern-Alm	167
214	Alexander-Alm	168
215	Lammersdorfer-Alm	168
216	Geiger-Alm	169
217	Feldpann-Alm	169
218	Hiasl-Alm	170
219	Pacher-Alm (Lärchenhütte)	170
220	Schrott-Alm	171
221	Gösler Halt	171
222	Rosental-Alm (Prießhütte)	172
223	Tangern-Alm	172
224	Karlbach-Alm	173
225	Frisenhals-Alm (Zechnerhütte)	173
226	Kesselgruben-Alm	173

Oberes steirisches Enns- und Murtal 174

227	Almen der nördlichen Sölkpaß-Seite	177
228	Schachel-Alm	178
229	Zauner-Alm	178
230	Tuchmoar-Alm	179
231	Putzenthal-Alm	180
232	Harmer-Alm	182
233	Englitztal-Alm	182
234	Stricker-Alm	183
235	Die Almen am Riesachsee	184
236	Schrabacher-Alm	185
237	Duisitzkarsee-Alm	185
238	Sattental-Almen	186
239	Lärchkar-Alm	187
240	Hinteregger-Alm	188
241	Grabner-Alm	189
242	Seekar-Alm	190
243	Hözlner-Alm	191
244	Knolli-Alm	192
245	Funkl-Alm	192
246	Beisteiner-Alm	193
247	Scheibel-Alm	193

Salzkammergut und Eisenwurzen 194

248	Augstwies-Alm	197
249	Bräuning-Alm	197
250	Zimitz-Alm	198
251	Gsprang-Alm	198
252	Gnanitz-Alm	199

253	Seidenhof-Alm	199
254	Blaa-Alm	200
255	Ausseer Sandling-Alm	201
256	Bärenfeichten-Alm	201
257	Tauplitz-Alm	202
258	Walcher-Alm	202
259	Viehberg-Alm	203
260	Vordere Sandling-Alm	204
261	Hintere Sandling-Alm (Pitzing-Alm)	204
262	Rettenbach-Alm	205
263	Kaar-Alm	205
264	Hintere Gosausee-Alm	206
265	Kranabethsattel-Alm	207
266	Wurzer-Alm	207
267	Hintersteiner-Alm	208
268	Seeklaus-Alm	208
269	Hohe Zwiesel-Alm	209
270	Untere Zwiesel-Alm	209
271	Stefansberg-Alm	210
272	Gowil-Alm	210
273	Zickerreith-Alm	211
274	Pugl-Alm	211
275	Laussabauern-Alm	212
276	Peterbauern-Alm	213
277	Menauer-Alm	214
278	Schüttbauern-Alm	214
279	Anlaufboden-Alm	215
280	Nigl-Alm	215

Mur-, Mürztal und steirisches Randgebirge 216

281	Grafen-Alm	219
282	Dreiwiesen-Alm	219
283	Steinbach-Alm	220
284	Wild-Alm	221
285	Pölsen-Alm	222
286	Gamper-Alm	222
287	Schwaberge-Alm	222
288	Göriacher-Alm	224
289	Turnauer-Alm	224
290	Gsoll-Alm	225
291	Androth-Alm	225
292	Heinzler-Alm	226
293	Sonnschien-Alm	226
294	Brunnkar-Alm	227
295	Schafböden-Alm	228
296	Kammerl-Alm	228
297	Schnee-Alm	228
298	Malleisten-Alm	229
299	Teich-Alm / Sommer-Alm	229

Niederösterreichische Almen 230

300	Rehberg-Weide	233
301	Hochsteinberg-Alm	233
302	Kapler-Alm	234
303	Hochkogel-Weide	234
304	Hamoth-Weide	234

305 Schwölleckau-Alm	235
306 Hochbärneck-Alm	235
307 Scheim-Alm	236
308 Schwagreit-Weide	236
309 Großeiten-Weide	237
310 Hocheck-Alm	237
311 Steyersberger Schwaig	237
<i>Wissenswertes zu Österreichs Almen</i>	239
Der Mensch hat die Almlandschaft gestaltet	239
Gesundbrunnen für das Vieh	245
Die „Almheiligen“ als Viehpatrone	247
Almauf- und -abtrieb	248
Schwingmus und Zigersuppe	251
Schneeflucht – Fratzungs- und Wildheurecht	252
Die Schafalmen	254
Am liebsten frißt die Ziege den Speik...	255
Senner oder Sennerin?	256
Sennerin – Schwoagerin – Almdirn – Brentlerin	258
Harmonie zwischen Mensch und Tier	258
Ja, wenn das Handmelken nur einfacher wäre...	261
Die Almkäserei	265
Sig, die Schokolade des Bregenzerwaldes	268
„Sam-Truchn“ und „Tragschaffl“	268
Trempel, Tret und Scherm	269
Alm und Jagd	273
Almabtrieb – das Erntedankfest der Almbauern	274
Almranzel, Kasamandl, Gstrapalier	278
Die „Totalp-Sagen“	280
Almstatistik	281
Aber die Almregion ist gefährdet	282
<i>Die Pflanzenwelt unserer Almen</i>	
Alpenlieschgras, Kaminputzer und Stiefelknecht	42
Der Alpenampfer, ein lästiges Unkraut	60
Mutterwurz, das beste Almkräutel	72
Arnika, gleichermaßen wirksam gegen Blitzschlag und in der Volksmedizin	78
Augentrost – kleines Pflänzchen mit großer Wirkung	101
Auf den Almen wird das Rispengras „lebendgebärend“	111
Gegen das Verhexen des Viehs hilft die Schafgarbe	116
Sieben Kilogramm schwere Enzianwurzeln	129
Isländisches Moos	144
Die Hauswurz schützt vor Blitzschlag und Fieber	150
Speik für das Weidevieh und die Parfümerie	190
Der gefährliche Seidelbast	211
Die lebensfrische Kranawet-Staude	212
Die „Hemmerstaude“, der Weiße Germer	221
<i>Exkurse</i>	
Die Walser, Almpioniere und Dauerbesiedler der Almregion	36
Die Rofenhöfe im Ötztal, eigentlich eine dauerbesiedelte Alm	46
<i>Literatur</i>	284
<i>Bildnachweis</i>	284
<i>Kartografische Übersichten zu den im Buch genannten Almen</i>	285