

# *Inhalt*

## *Wie alles begann 6*

Von der Stadt auf die Alm – am Anfang war der Traum	8
Alm und Senner/in – ein Erklärungsversuch	11
Auf der Suche nach der Alm – am Anfang war das Internet	13
Der Einzug – mein Sommer kann beginnen	15
Aller Anfang ist schwer – Kühe sind keine Computer	18
Da waren's nur noch zehn – das Liserl	21
Zuwachs im Stall – die Kälbchen kommen	23
Einsam ist anders – meine Almnachbarn	27
Die Arbeit auf der Alm – ein Knochenjob	33
Die Entdeckung der Langsamkeit – ein Unfall mit Folgen	36
Zeugnistag – von Keimen und Zellen in der Milch	38
Ungeliebte Mitbewohner – ein Göllewurm kommt selten allein	42
Geliebte Mitbewohner – ich werde Katzenmama	45

## *Kühe, Küche und Kosmetik – Almabend 48*

Meine Kühe – im Stall wird geplaudert	50
Kühe und Hörner – das sind keine Stiere	60
„Vo da Nieda-Oim auf die hohe Oim“ – Abwechslung im Arbeitsalltag	63
Leben ohne Strom – wie in alten Zeiten	66
Radio Tirol – Schlagerparade im Stall	69
Unser täglich Brot – Kalorien aus der Almküche	71
Rosenkranzbeten – fester Bestandteil des Almlebens	75
Kühe holen – und ab in den Stall	78
Das Glück der frühen Stunde – wenn die Alm erwacht	82
Auf da Alm, da gibt's koa Sünd – vom Brunstverhalten der Kühe	83
Luki – das neugeborene Stierkälbchen	86
Heile, heile Segen – wenn Kühe krank sind	88
Die Almapotheke – Schätze von der Almwiese	93
Schönheitstipps – Körperpflege auf der Alm	97

## *Almleben und was bleibt ... 102*

- Besuch von „dahoam“ – willkommene Gäste aus der Stadt 104
- Wer klopft an – das soziale Leben auf der Alm 107
- Es raschelt und pfeift – von der Tierwelt auf der Alm 111
- Dem Himmel so nah – von Wind und Wetter 114
- Käseolympiade – vom Kampf mit Käsetuch und Molke 118
- Okasn – Abschied von der Alm 123
- Wiedersehen im Herbst – ein Besuch beim Bauern 126
- Ein Jahr später – ein herzlicher Empfang 130
- Und nun? Was ist geblieben? 134

## *Service 136*

- Tipps für alle, die auf den Geschmack gekommen sind 136
- Register 141