

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 Güllewurm kommt selten allein 42
- Geliebte Mitbewohner – ich werde Katzenmama 45

Kühe, Küche und Kosmetik – Almalltag 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 gib'ts 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