

Einleitung	6
Almsommer auf der Hinteren Scharnitzalm	12
Wie es dazu kam	18
Zeit und Struktur eines Almtags	28
Mit den Tieren leben	36
Ein bescheidenes, aber reiches Leben	50
Die Almküche	56
Besuche	64
Kinder auf der Alm	72
Dem Himmel nahe sein	82
Die besondere Abendstille der Alm	88
Einsamkeit und Zweisamkeit	94
Dank	100
Die Autorin	104