

Jetzt ist die beste Zeit...
für ein achtsames Leben

Raus in die Freiheit

Von Juni bis September sind die Berge Martina Fischers Heimat. Dann **lebt sie auf einer Alm** in den bayerischen Alpen. Steht vor Sonnenaufgang auf, melkt die Kühe, macht Käse, und geht weit nach Sonnenuntergang ins Bett. Ein Leben voller Entbehrungen, das der Sennerin Kraft für ein ganzes Jahr schenkt

Pünktlich um halb fünf klingelt morgens auf 1.400 Metern Höhe ein Smartphone-Wecker. Er scheint nicht so recht ins Bild zu passen, denn ansonsten geht es auf der 1864 erbauten Krottenthaler Alm rustikal zu. Das eiskalte Wasser zum Duschen

kommt aus dem Gartenschlauch, das Plumpsklo befindet sich über dem Misthaufen und Wärme spendet ein Holzofen, den Martina Fischer jeden Morgen als erstes befeuert. Dann versorgt die 48-Jährige ihre Katze Maunzi, wäscht ihre 13 Kälber, melkt die zwei Kühe, füttert die

Hühner, Schweine und Ziegen, schlägt Butter und macht Käse und Quark. Und das alles noch vor dem Frühstück um neun. Danach geht es weiter: Martinas 50 Rinder, die sich frei auf dem 130 Hektar großen, steilen Almgelände bewegen, müssen gezählt werden.



Achtsam spülen Fairy ist grün. Nicht nur das Spülmittel selbst, sondern auch seine Produktion und seine Anwendung. Das Urteil von Ökotest? Fairy ist Testsieger.



Eine Aufgabe, die täglich mehrere Stunden dauert und viel Kraft kostet. Zwischendurch kontrolliert Martina Brunnen und Zäune, kehrt die Almwege, jätet Unkraut, bäckt Brot und schaut immer mal wieder nach ihrem Käse. Ein Fulltime-Job, der sich bis in die späten Abendstunden zieht, den die Sennerin jedoch über alles liebt. „Hier oben auf der Alm ist die Hektik aus dem Tal ganz weit weg. Hier komme ich zur Ruhe und bin ganz bei mir“, sagt sie.

Das Verlangen nach Ruhe

Um diese Ruhe hatte Martina früher immer die Almwirte beneidet, die sie beim Wandern traf. „Wieso sind sie bloß so zufrieden, obwohl sie mit so wenig auskommen müssen?“ hatte sie sich gefragt, bis sie die Chance bekam, auf der Alm einer Freundin auszuhelfen. Ein Aha-Erlebnis! „Auf einmal war da eine Sehnsucht in mir, die ich gar nicht kannte und die mich nicht mehr losließ“, erzählt Martina. Sie bewirbt sich auf einer freien Alm

als Sennerin, bekommt den Job und lässt ihr Leben im Tal für einen Sommer hinter sich. Inzwischen sind neun Sommer daraus geworden und aus Martina eine routinierte Almbäuerin.

Die Chiemgauerin weiß, wie man richtig guten Käse herstellt, welche Kräuter gegen kleinere Verletzungen helfen und wie man Kühe mit der Hand melkt. All das hat sie sich selbst beigebracht, auch wenn sie aus einem landwirtschaftlichen Betrieb stammt und mit Tieren aufgewachsen ist. Angst vor all den neuen Herausforderungen hatte sie nie: „Ich dachte mir, wenn andere das schaffen, kriege ich es auch hin.“

„Und auf einmal war da eine Sehnsucht in mir.“

Martina Fischer



Heilkraft der Natur Die heilende Eigenschaft der Beinwellwurzel wird seit Jahrhunderten geschätzt. Der aus der Pflanze gewonnene Extrakt macht die Kytta-Salbe zum nützlicher Helfer bei Kniegelenkschmerzen, Verstauchungen und Zerrungen.



Jetzt ist die beste Zeit...
für ein achtsames Leben

Jetzt ist die beste Zeit...
für ein achtsames Leben

„Oben auf der Alm ist die Hektik aus dem Tal weit weg und bin ganz bei mir.“

Martina Fischer

Und die Einsamkeit auf der Alm? „Ich fühle mich gar nicht einsam“, sagt Martina. „Ich habe ja meine Tiere, mit denen ich jeden Tag kommuniziere. Und für den Fall der Fälle mein Handy.“

Der Fall der Fälle. Damit ist weniger die akute Sehnsucht nach Ihrem Freund, der auf einer Nachbar-Alm ebenfalls als Senner arbeitet, gemeint, als vielmehr eine Situation, in der sich die Sennerin ernsthaft verletzt. Also so richtig ernsthaft. Denn als sie sich in einem Sommer einmal zwei Rippen bei einem Sturz brach, hielt sie es nicht für nötig, zum Arzt zu gehen. Schürfwunden, Kratzer und Co. behandelt sie ohnehin selbst. Denn Martina ist gelernte Krankenschwester. In ihrem zweiten Leben, das von September bis Juni dauert, arbeitet sie im Tal als mobile Pflegekraft.

Luxus neu schätzen lernen

„Die Arbeit mit den Patienten ist sicher nicht mein Traumjob“, sagt Martina. Dafür sind die Zeitfenster zu eng gestrickt, der Druck zu hoch. Doch dank dieser Arbeit kann es sich die Chiemgauerin leisten, ihre Sommer auf der Alm zu verbringen, wo sie nur wenig Geld verdient. Und ein bisschen Luxus im Tal ist ab und an auch noch

Kräuterkunde Der Dost blüht üppig auf den Almwiesen. Er wird in der Pflanzenheilkunde auch bei Wunden eingesetzt.

drin. Schick essen gehen zum Beispiel. Eine heiße Badewanne. Ein schönes Zuhause. All diese Dinge schätzt Martina heute viel mehr, als vor knapp zehn Jahren. Denn sie weiß, dass sie nicht selbstverständlich sind. Das spürt sie jeden Sommer auf der Alm. Wenn sie sich morgens um halb fünf mit dem Gartenschlauch Wasser ins Gesicht spritzt, mit kalten Zehen zum Holzofen huscht und zum fünften Mal in der Woche mittags ein Käsebrod isst. Doch wenn dann später ihre Hand durch das warme Fell eines Kälbchens streift, kein Geräusch außer dem leisen Schnauben ihrer Rinder zu hören ist und sie am Ende des Tages die Sonne rosarot hinter den Bergen untergehen sieht, dann weiß sie: Niemals würde sie dieses Leben für ein anderes eintauschen. Zumindest nicht bis September.

Mehr ONLINE

Verweis auf Instagram oder die Website

Der genaue Text hierfür folgt. Der genaue Text hierfür folgt. Der genaue Text hierfür folgt. Der genaue Text hierfür folgt. [website.de](https://www.website.de)



Nachhaltig verpackt Der Gillette Venus Rasierer ist jetzt plastikfrei und recycelbar in einem Karton verpackt. Die meisten Handstücke sind zudem aus langlebigem Metall oder recyceltem Plastik.



Natürlich schön Die Haarpflegeserie Herbal Essences PURE:renew Marokkanisches Arganöl bestehend aus Shampoo, Pflegespülung und Haarmaske ist zu 90% natürlichen Ursprungs. Die Inhaltsstoffe Arganöl, Aloe und Seetang sowie aktive Antioxidantien helfen, das Haar zu reinigen und zu schützen.



MARTINAS TIPPS

Jeder kann seinen Alltag entschleunigen

1

Sich auf den Moment konzentrieren. Ständig Dinge parallel zu erledigen, das klappt nicht. Wie Forscher herausfanden, ist Multitasking ein Mythos. Darum erst die To-do-Liste schreiben, dann entspannt einen Punkt nach dem anderen angehen.

2

Für Ruhe sorgen. Lärm ist ein Stressfaktor, der zu Bluthochdruck und Kreislaufbeschwerden führen kann. Darum raus in die Natur, wann immer es geht. Oder zwischendurch Noise Canceling-Kopfhörer aufsetzen und Wald-sound auflegen.

3

Sich körperlich auspowern. Hat den gleichen Effekt wie ein aktiver Tag in den Bergen: 30 Minuten Ausdauersport. Wenn wir uns bewegen, ist im Gehirn der sogenannte Motorkortex aktiv und das Stresszentrum hat Pause. Kurz: Der Kopf wird frei.