

„Die Einfachheit der Alm erfüllt mich“

# Im Sommer bin ich Sennerin

1320 Meter über der Zivilisation und ganz weit weg von Lärm und Stress – Krankenschwester Martina Fischer blüht in der Abgeschlossenheit der Alpen erst so richtig auf

**M**it den ersten warmen Strahlen der Morgensonne dampft die Feuchtigkeit glitzern aus den Wiesen. Martina Fischer ist seit halb sechs auf den Beinen, wie jeden Morgen. Sie hat überprüft, ob die Quellen für das Vieh sauber sind und ob die Wasserpumpen funktionieren. Sie hat die Hühner aus dem Stall gelassen und nach den Kühen gesehen. Schließlich ist sie in den Bottich mit 7 Grad kaltem Wasser vorm Haus gesprungen. „Eine Dusche gibt es hier nicht. Aber das macht wenigstens wach.“ Martina Fischer

ist Sennerin! Von Mai bis September lebt und arbeitet die 45-Jährige auf der Laubensteinalm in den bayerischen Voralpen, 1320 Meter über der Zivilisation. Hier gibt es keinen Strom, kein fließend Wasser, keinen Handyempfang – für Martina das Paradies auf Erden: „Ich war zehn Jahre lang Krankenschwester in einer Klinik und habe zusätzlich zwei ältere Verwandte gepflegt“, erzählt sie. „Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich nicht mehr freundlich sein kann. Mir hat etwas

gefehlt.“ Es war die Schönheit der Natur, wie Martina heute weiß – und die Ruhe, endlich zu sich selbst zu finden.

Rund 54 Hektar gehören zur Alm, deren Zäune und Weiden Martina regelmäßig kontrolliert. „Disteln und giftige Kräuter mähe ich am liebsten mit der Sense ab, gerade diese Einfachheit erfüllt mich“, sagt sie. „Hier auf der Alm fühle ich mich frei. Und ich habe gelernt, dem Leben gegenüber wieder freundlicher zu sein – und mir selbst gegenüber auch.“

Martina macht vor der Hütte Brotzeit mit Käse und Räucherspeck







Die Milch wird im kühlen Brunnenwasser frisch gehalten



Ihre eigenen Hühner hat Martina aus dem Tal mit auf die Alm genommen, versorgt sich so mit frischen Eiern

In der gemütlichen Hütte entspannt die Sennerin nach einem Arbeitstag - mit wunderbarem Blick auf die Alm

Martina kocht Kaffee und ihre Mahlzeiten mit dem alten Holzofen, Strom gibt es auf der Alm nicht

Lecker! Im Holzofen der Almhütte hat die Sennerin einen Topfenstrudel gebacken

Martina Fischer hält die Laubsteinalm mit der Sense in Schuss



## Topfenstrudel

- \* 250 g Mehl (Type 550)
- \* 5 Eier \* 1 EL Apfelessig \* 2 Prisen Salz
- \* 200 g flüssige Butter
- \* 100 g Zucker \* 100 g Honig
- \* 1 kg Speisequark (20 %) \* 2-4 EL Schnaps
- \* abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Mehl, 1 Ei, Essig, Salz, 70 g Butter, und 5 EL warmes Wasser zu einem glatten Teig verkneten, ca. 30 Minuten ruhen lassen. 4 Eier und Zucker schaumig rühren. Honig, Quark, Schnaps, Zitronenabrieb und 100 g flüssige Butter unterrühren. Eine große Auflaufform fetten und mit Zucker austreuen. Teig halbieren. Hälften auf einem Tuch so dünn wie möglich ausrollen. Je die Hälfte der Füllung darauf verteilen, Rand frei lassen, aufrollen und in die Form legen. Mit restlicher Butter bestreichen. Im heißen Ofen (180 °C) ca. 45 Minuten backen. Dazu schmeckt Blaubeerkompott.



Foto: Julia von Schwab-Zech