



Ihren Beschützer nennt Martina Fischer den 1883 Meter hohen Großmiesing, den sie „Gundl“ getauft hat.

Foto: Martina Fischer

Glücklich und eins mit der Natur

Der achte Sommer auf einer Alm geht für Martina Fischer aus dem Chiemgau schon bald zu Ende. Wie sehr sie das Leben auf der Alm, inmitten der Berge, Tiere und Pflanzen genießt, aber auch das restliche Jahr im Tal glücklich ist, erzählt sie in ihrem neuen Buch. – Von Pia Mix

Martina Fischer aus Prutting im Landkreis Rosenheim lebt seit 2011 jeden Sommer für mehrere Monate auf einer Hütte in den Bergen und hat inzwischen das zweite Buch über ihr Leben als „Almerin“ geschrieben. Nach dem ersten Buch „Die Alm, ein Ort für die Seele“ geht es nun im neu erschienen „Auf der Alm und im Tal“, erschienen im kailash-Verlag, zusätzlich zum Almleben auch um ihr Leben als Selbstversorger zusammen mit ihrem Mann Franz daheim. Zurzeit ist sie auf der Krottenthaler Alm im Spitzingseegebiet auf über 1400 Metern, während ihr Mann zuhause die Stellung hält und seiner Arbeit als selbstständiger Maurermeister nachgeht.

Die Oberbayerin kann nach acht Almsommern zufrieden feststellen: „Ich folge meiner Berufung und verbringe jedes Jahr vier Monate auf der Alm, die mich dann durch Herbst und Winter tragen. Ich bewahre so viele Glücksmomente im Herzen, so viele wundervolle Bilder im Kopf, dass ich auch die Zeit im Tal nun ganz bewusst genießen kann.“ Hinter einer tüchtigen Almerin steht im Fall von Martina Fischer auch ein starker Mann, der sie bei der Verwirklichung ihrer Wünsche und Ideen tatkräftig unterstützt.



Gemeinsam geht es bergauf, die Sennerin begleitet beim Rundgang eine Ziege. Foto: Frank Bauer

Ihm wird in dem zweiten Buch auch Raum in einem Kapitel über sein großes Hobby, die Jagd, gegeben.

Am Anfang war es nur ihr unbändiger Wunsch nach Freiheit, der die heute 46-Jährige antrieb. Sie wollte aus dem aufreibenden Job als Krankenschwester raus, draußen sein in der Natur und zusammen mit Tieren arbeiten, mit eigenen Händen etwas herstellen. Aufgewachsen auf einem Bauernhof in Stephanskirchen ist ihr die Arbeit mit den Tieren nicht fremd und sie ist schon von klein an gewohnt, dass die meisten Lebensmittel, die auf den Tisch kamen, selbst produziert wurden. Diesem Grundsatz ist sie treu geblieben und lebt ihn mit ihrem Mann Franz in den letzten Jahren noch verstärkt.

Auf ihrem eigenen Anwesen, einem ehemaligen Bauernhof mit großem Garten, bauen die beiden an, was sie zum Leben brauchen. Franz Fischer erntet in den Sommermonaten, in denen seine Frau auf der Alm ist, daheim alles reif gewordene Gemüse und bringt es ihr bei seinen regelmäßigen Besuchen vorbei oder friert es ein für den Winter. Teilweise ist er schon frühmorgens vor seiner eigenen Arbeit im Garten, um bei-

spielsweise die reifen Beeren und Früchte zu pflücken. Die Liebe zur Natur eint das Paar: „Wir schätzen die Nahrung, die sie uns das ganze Jahr über anbietet, und je mehr wir uns mit natürlicher Ernährung beschäftigen, desto weniger wollen wir die industriell verarbeitete Nahrung essen.“ Neben Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten und vielen Kräutern, die Martina Fischer auch in den Sommermonaten auf der Alm sammelt, essen die beiden gerne mal ein Stück Fleisch von Tieren, die sie selber gehalten oder erlegt haben.

Franz Fischer ist leidenschaftlicher Jäger und sorgt für gutes Wildfleisch. Die Tiere verarbeitet er selber, friert Fleisch ein für die Wintermonate und stellt schmackhafte Würste her. Bei der Jagd geht es ihm allerdings nicht in erster Linie ums Schießen. Die Naturbeobachtung ist für ihn ein wesentlicher Grund, warum er sein Hobby so gern ausübt. Stundenlang durch den Wald streifen oder auf dem Ansitz sitzen zu können, genießt er sehr. „Man muss ganz leise sein und sich möglichst nicht bewegen. Deshalb hört man jedes kleine Knacken und Piepsen im Wald, die letzten Vogelstimmen im dämmerigen Abendlicht und das erste fröhliche Gezitscher am frühen Morgen, das liebe ich“, schwärmt er. Auf den Speiseplan des Ehepaares kommt höchstens ein- bis zweimal in der Woche Fleisch. Martina Fischer ist der Meinung: „Wenn wir das alle machen würden, dann könnten wir uns auch alle ein richtig gutes Stück Fleisch leisten von einem Tier, das nicht gelitten hat, weder im Leben noch im Tod.“

Selbst versorgen, regional einkaufen

Solche Tiere hat sie jedes Jahr mit auf der Alm. Schweine, Hühner, Geißlein verbringen mit ihr gemeinsam ein paar schöne Monate in herrlicher Umgebung und wenn einige von ihnen am Ende des Almsommers geschlachtet werden, haben sie ein glückliches Leben hinter sich und liefern bestes, qualitativ hochwertiges Fleisch. „Für unsere bayerische Kulturlandschaft wäre es ein großer Verlust, gäbe es keine bäuerliche Tierhaltung mehr“, ist die Sennerin überzeugt. Zur Selbstversorgung mit eigenen Lebensmitteln gehören für Martina und Franz Fischer auch weitere grundlegende Dinge. Sie vermeiden Verpackungsmaterial, so gut es geht, und Dinge, die sie nicht selber haben, kaufen sie regional ein von handwerklichen Produzenten. Wie bereits im ersten Buch veröffentlicht Martina Fischer auch in ihrem zweiten Werk zahlreiche Rezepte und hilfreiche Tipps für alle, die ebenfalls auf gesunde, natürliche Ernährung achten. Schmackhafte Kuchen, Marmeladen, Liköre, Aufstriche aber auch Kräutersalz, Brennesselomelett, Löwenzahnsirup und andere Schmankerl werden beschrieben und machen Lust aufs Ausprobieren. Dass das Alm-



Eber Max genießt das frische Bergwasser auf der Alm.

Foto: Martina Fischer



Jeden Laib Käse bürstet Martina Fischer täglich mit Salzwasser ab. Foto: Dorothea Steinbacher



Mit Warmwasserbehälter und Backrohr ist der Herd in der Hütte ausgestattet. Foto: Steinbacher



Dichter Nebel hüllt an manchen Tagen die Alm ein und erschwert die Suche nach Tieren. Foto: M. Fischer

leben nicht nur Vergnügen ist, wird in den sehr lebendigen Erzählungen über zahlreiche Ereignisse deutlich. Die Almerin beschreibt unter anderem, wie sie ihren Tieren im steilen Gelände nachsteigen und sie vorsichtig wieder nach Hause leiten muss, wie traurig sie über eine Totgeburt einer ihrer Kühe auf der Alm ist, wie sie in der einfachen Almhütte ohne die im Tal selbstverständlichen Annehmlichkeiten zu Recht kommt. Sie stellt bei allem aber auch fest: „Hier, vor meiner Hütte sitzend auf 1437 Meter Höhe, meine ich, eine besonders gute Energie zu spüren. Sie lässt mich nach der harten, anstrengenden Arbeit immer wieder auftanken, dankbar und demütig werden. Da ist es leicht zu verkraften, ein paar Monate auf den einen oder anderen Luxus zu verzichten. Hier oben verschiebt sich die Wertigkeit der Dinge.“

Es gibt noch unerfüllte Träume

Körperlich gestärkt kommt sie jeden Herbst von der Alm zurück, hat schon seit mehreren Jahren keine Erkältung mehr gehabt geschweige denn einen „Winterblues“. Ganz spurlos gehen jedoch die Anstrengungen und kleineren Unfälle, die sie schon hatte, dennoch nicht an ihr vorüber und sie muss auf ihre Gesundheit achten. Besser auf die Bedürfnisse ihres Körpers zu hören und Gefühl und Seele mehr mitsprechen zu lassen, nimmt sie sich daher fest für die Zukunft vor. Schließlich will sie noch viele Almsommer erleben.

Bisher hat sie auf drei verschiedenen Almen jeweils mehrere Sommer verbracht. Eine große Planerin ist sie nicht, „wenn die Zeit reif für Neues ist, dann werde ich vom Schicksal schon angestupst“, ist sie sicher. Tief in ihr drin schlummert allerdings der Wunsch, einmal den Sommer auf einer richtigen Hochalm zu verbringen, in der Schweiz oder anderswo, ohne Zufahrtsweg, nur zu Fuß zu erreichen, ganz abgeschieden, „wo ich monatelang allein mit den Tieren, der Natur und meiner Arbeit wäre“. Dieser Gedanke ist in ihrem geheimen Wunschkästchen für die Zukunft gespeichert. Bei der Erfüllung ihrer Wünsche spielt auch ihr Mann Franz eine große Rolle, der ihr nie „die Flügel stutzt“, sondern sie bei der Realisierung ihrer Träume stets unterstützt und begleitet: „Er erdet mich und gibt mir durch seine ruhige und ausgeglichene Art immer den nötigen Halt.“ Wer mehr über Martina Fischer und das Leben als Sennerin und Selbstversorgerin wissen will, findet reichlich Stoff dazu im Buch „Auf der Alm und im Tal“, das sie mit Unterstützung der Co-Autorin Dorothea Steinbacher verfasst hat. Das Buch ist im kailash-Verlag erschienen.



Regelmäßig besucht Ehemann Franz seine Frau auf der Alm. Foto: Martina Fischer



Im Herbst werden daheim Kräuter und Früchte verarbeitet. Foto: Luise Tutschka



Im heimatischen Hochbeet wachsen Salat und Gemüse schon vor der Almsaison. Foto: Martina Strobl

Rezept Kirschblütentinktur

Martina Fischer schreibt: „Die Kirsche lädt zu Optimismus und Lebensfreude ein und bringt wieder Begeisterung in unser Herz. Deshalb vertraue ich besonders in der dunklen Jahreszeit auf ihre auffhellende Wirkung und nehme ab und zu einen Esslöffel der Tinktur ein.“ Dazu benötigt sie Kirschblüten und -knospen, eventuell auch einige junge Kirschbaumblätter und Obstbrand (38 bis 42 Prozent, ersatzweise Korn oder Wodka). Die Blüten, Knospen und Blätter klein schneiden, ein Schraubglas zu etwa einem Drittel locker damit befüllen. Das Glas so weit mit

Schnaps auffüllen, dass die Pflanzenteile vollständig bedeckt sind. Das Glas verschließen und mindestens vier Wochen lang in einem kühlen Raum im Dunkeln stehen lassen. Das Glas in der ersten Woche täglich einmal schütteln. Danach die Tinktur abseihen und in dunkle Fläschchen füllen. Noch ein besonderer Tipp von Martina Fischer: bei Ohrenentzündungen täglich ein bis zwei Esslöffel davon einnehmen. Außerdem die Tinktur auf einen Wattebausch träufeln und diesen leicht ins Ohr stecken.