

Jetzt ist die beste Zeit...  
*für mehr Achtsamkeit im Leben*

# Raus in die Freiheit

Von Juni bis September sind die Berge Martina Fischers Heimat. Dann **lebt sie als Sennerin 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 Krankenschwester Kraft für ein ganzes Jahr schenkt.

**P**ünktlich 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, rührt 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.



### ABSEITS DER ALM

## Meine Tipps für mehr Ruhe im Alltag

# 1

**Sich auf den Moment konzentrieren.** Dinge ständig parallel zu erledigen, das klappt nicht. Auch Forscher sagen: Multitasking ist ein Mythos. Darum: Erst die To-do-Liste schreiben und dann einen Punkt nach dem anderen angehen.

# 2

**Für Ruhe sorgen.** Lärm ist ein Stressfaktor, der zu Bluthochdruck und Kreislaufbeschwerden führen kann. Geht raus in die Natur, wann immer es geht. Oder zwischendurch Noise-Cancelling-Kopfhörer aufsetzen und Waldsound auflegen.

# 3

**Sich körperlich auspowern.** Das hat den gleichen Effekt wie ein aktiver Tag in den Bergen: 30 Minuten Ausdauersport. Wenn wir uns bewegen, macht uns das glücklich und das Stresszentrum hat Pause. Kurz: Der Kopf wird frei!



Eine Aufgabe, die täglich mehrere Stunden dauert und viel Kraft kostet. Zwischendurch kontrolliert Martina Brunnen und Zäune, mäht 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 Almleute 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 Almerin.

### „Ich kriege das hin!“

Die Chiemgauerin weiß, wie man richtig guten Käse herstellt, wie man Kühe mit der Hand melkt, welche Kräuter einen positiven Einfluss auf den Menschen und den Organismus ausüben. Ob Beinwell oder Dost – wenn sie nach einem anstrengenden Tag Gelenk- oder Rückenschmerzen plagten oder der Magen verstimmt ist, weiß sie sich zu helfen. Außerdem ist Martina gelernte Krankenschwester. In ihrem zweiten Leben, das von September bis Juni dauert, arbeitet sie im Tal als mobile Pflegekraft. All die Fähigkeiten, die sie auf der Alm benötigt, hat sie sich selbst beigebracht,



Jetzt ist die beste Zeit...  
für mehr Achtsamkeit im Leben

MAT-DE-KYTТА-21-00001



### Die Kraft der Natur\* gegen Schmerzen.

Die Natur hat gewaltige Kraft, besonders wenn es um Schmerzen geht. Kytta mit dem einzigartigen Beinwellwurzelextrakt ist die Nr. 1 der Schmerzsalben mit pflanzlichem Wirkstoff\*\*. Sie wirkt schnell und stark<sup>1</sup> bei Rücken\*\*\*- und Kniegelenkschmerzen\*\*\*\*. Kytta Schmerzsalbe ist dabei gut verträglich<sup>2</sup> und hat keine bekannten Wechselwirkungen<sup>3</sup>.

\*Wirkstoff pflanzlichen Ursprungs  
\*\*Insight Health Umsatz MAT 12/2020  
\*\*\*akuten Muskelschmerzen im Bereich des Rückens  
\*\*\*\* Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs  
<sup>1</sup> Giannetti BM., et al. Br J Sports Med. 2010; 44:637-41. Studie an Patienten mit akutem Rückenschmerz  
<sup>2</sup> Grube B., et al. Phytomedicine. 2007; 14:2-10  
<sup>3</sup> Fachinformation Kytta® Schmerzsalbe, Stand: Oktober 2020

### Pflichttext

**Bezeichnung:** Kytta® Schmerzsalbe. **Wirkstoff:** Beinwellwurzel-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Erwachsene: Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Muskelschmerzen (Myalgien) im Bereich des Rückens; Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen. Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche: Zur äußerlichen Behandlung von Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen. **Warnhinweise:** Enthält Erdnussöl, Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl- 4-hydroxybenzoat (Parabene), Cetylstearylalkohol, Natriumdodecylsulfat, Duftstoff (Parfümöl) mit Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Cumarin, Eugenol, Geraniol, Hydroxycitronellal, Limonen, Linalool, und Rosmarinöl. Stand: Oktober 2020

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Jetzt ist die beste Zeit...  
*für mehr Achtsamkeit im Leben*

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

Martina Fischer

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 die Einsamkeit auf der Alm? „Ich fühle mich gar nicht einsam“, sagt Martina. „Ich habe ja meine Tiere, mit denen ich jeden Tag kommuniziere.“ Hin und wieder sieht sie ihren Freund, der auf einer Nachbar-Alm ebenfalls als Senner arbeitet.

#### Luxus neu schätzen lernen

Im September kehrt Martina zurück in ihr altes Leben. Ein Leben, das lauter ist, hektischer. „Die Arbeit mit den Patienten als Pflegekraft ist anstrengend“, sagt Martina. Die Zeitfenster sind eng, 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 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.

Und wenn der Zeit- und Termindruck mal wieder zu groß wird, dann schöpft sie Kraft aus dem Wissen, dass es schon bald

wieder anders sein wird. Dann, 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.

Und wenn 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 ist klar: Niemals würde sie dieses Leben für ein anderes eintauschen. Zumindest nicht bis zum nächsten September.

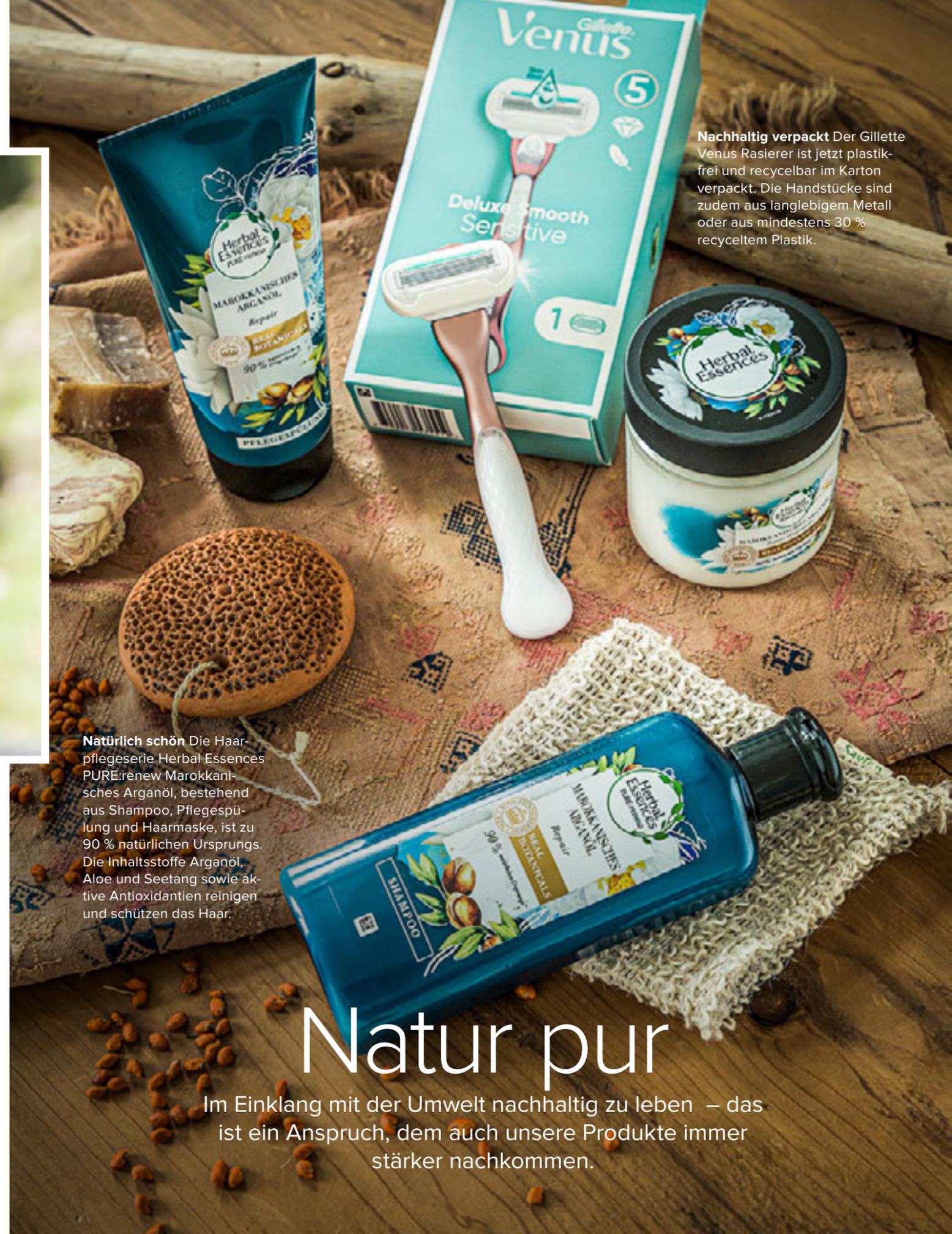
**Kräuterkunde**  
Der Dost blüht üppig auf den Almwiesen. Er wird in der Pflanzenheilkunde auch bei Wunden eingesetzt.



Mehr  
ONLINE

#### Lust auf noch mehr Victoria?

Auf unserem **Instagram-Kanal** können Sie einen Blick hinter die Kulissen des Cover-Shootings mit Martina werfen. Weitere spannende Beiträge zum Thema Achtsamkeit und Entschleunigung gibt es im neuen Victoria-Blog unter [victoriomagazin.de](https://www.victoriomagazin.de).



**Nachhaltig verpackt** Der Gillette Venus Rasierer ist jetzt plastikfrei und recycelbar im Karton verpackt. Die Handstücke sind zudem aus langlebigem Metall oder aus mindestens 30 % 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 reinigen und schützen das Haar.

# Natur pur

Im Einklang mit der Umwelt nachhaltig zu leben – das ist ein Anspruch, dem auch unsere Produkte immer stärker nachkommen.