



Infopost

Aktuelles aus der IG-Alp und erweiterter Landwirtschaftszone

2 Inhalt

Editorial	3
Mein Erstes Mal	4 - 6
Ankündigung Reisli 2023.....	7
Und es wächst Gras über ihn	8 - 10
Alpzeit, entbehrungsreiche Zeit.....	11
Plantahoftreffen Januar 2023.....	12 - 13
Ankündigung Plantahoftreffen November 2023	14
Wie geht es uns?	15 - 19
Das Netzwerk Schaf- und Geisshirt*innen	20 - 23
Impressionen Äpler*innenfest 2022	24 - 25
Äplermangel prägt Alpsommer 2022	26 - 27
Alpofonstatistik.....	28
Das Alpofon sucht dich!.....	29
Alles andere als oberflächlich	30 - 35
Nur ein Wort.....	36 - 37
Von Felsbrocken und Vorzugsmilch.....	38 - 44
Film-Empfehlung: Return to Dust.....	45 - 46
Meine liebste Alplektüre	47 - 48
Herlferlein bei Wehwehchen: Alpenpflanzen.....	49 - 55
Über die Felskante hinaus	56 - 59
Termine	60
Einzahlungsschein.....	61 - 62
Impressum	63
Ankündigung Äpler*innenfest 2023	64

Bei unserer letzten IG-Alp Sitzung im November wurde der Antrag gestellt und besprochen, wir sollten nur Artikel und Buchbesprechungen veröffentlichen, die etwas mit «Alp» zu tun haben. Wir einigten uns darauf, eine neue Rubrik einzuführen, namens «über die Felskante hinaus», in der auch über Dinge geschrieben werden kann, die gar nichts mit Alp zu tun haben. Ich hoffe, dass sich auch für diese Rubrik Autor*innen finden, denn ich persönlich lese (und schreibe) gern auch in der Infopost über Alp irrelevante Themen wie Quantenphysik, Weltpolitik, Pandemie, etc. Dieses mal nutze ich die neue Rubrik für etwas Werbung in eigener Sache :-)

Wie üblich tragen die Autor*innen die Verantwortung für Ihre Aussagen, diese sind nicht Ausdruck der Meinung der gesamten IG-Alp.

Viel Spass beim Lesen

Stefanie für die Infopostredaktion

4 Mein Erstes Mal

Flora Wittkopf

*Und ein klein wenig der verdienten Anerkennung für die Älpler*innen*

Ich habe eigentlich noch nie wirklich so richtig von einem Leben auf der Alp geträumt. Klar, ich war viel in den Bergen und Berge sind schön und Kühe mag ich auch sehr, aber wäre das nicht eher zu krass für mich? Die raue Natur, die harte Arbeit, die Einsamkeit? Durch Freunde kam ich vermehrt mit dem Thema in Berührung und so auch vermehrt in Versuchung, das doch mal zu wagen. Nach der ersten Alpbesichtigung im Herbst 2021 habe ich schliesslich begonnen, von einem Sommer auf der Alp zu träumen. Ich dachte mir: Einen Sommer lang Vollgas arbeiten, mit meinen engsten Freunden, Berge und das richtige Alpleben, das muss traumhaft sein.

Das Leben auf der Alp jedoch, für mich ein Traum der anderen Art.

Nie leuchtete mir der Begriff «Alptraum» besser ein, als in diesem Sommer. Seit dem ersten Kuhgebimmel ward ich Nacht für Nacht getrieben von Unruhen der träumerischen Sorte. Milch überlief, Käse verkam, Maden über Maden, «verdammst Isidor, hilf mir endlich!» Jede Nacht der

Schock, tastend suchte ich den Lichtschalter, den Genossen geweckt, als es mir dämmerte und die Erleichterung folgte. «Upsi war wohl doch nur ein Traum.» Naja die Nächte auf der Alp sind ohnehin viel zu lang, da mag es gut die eine oder andere nächtliche Unruhe verleiden.

Gut erholt und ausgeschlafen, zum schrillen Klang der Weckmusik, tapste ich also aus dem Bett und in die Mistgarderobe. Die schmerzenden Glieder luden ein zu einem neuen Tag. Heute auf dem Programm, melken, käsen, käsen, essen, melken, schlafen, damit man nach dem traumhaften Intermezzo wieder beim Melken beginnen kann. Auf die Grippe folgte der Tennisarm und dann verklemmte Rippen. Noch selten hat man den Körper so intensiv gespürt. Die Beruhigung der Nachbarälplerin: «Ja das ist normal, irgendwas tut immer weh, das gehört halt dazu, wenn man auf der Alp ist.» «Ah super danke dir!»

Klar, neben der ganzen langen und harten Arbeit gibt es auch die schönen Momente. Das Läuten der Kuh-

glocken im Mondenschein, unzählige Sonnenaufgänge hinter den Bergspitzen gegenüber, wenn die ganze Welt in einem morgendlichen Zauberglanz erscheint, die warme, mittägliche Sommersonne auf dem Bänklein vor der Hütte, alles wunderschön.

Mit dem schmucken, aber auch durchaus turbulenten Abgang der Ladys, fiel mir schliesslich die Verantwortung von den Schultern wie ein schwerer Stein. Den ganzen Sommer war ich getrieben von den Bedürfnissen des Tages, ich stolperte von einer Notwendigkeit in die nächste, ohne Zeit zu haben mir zu überlegen was ich machen will oder könnte. Tag und Nacht war ich getrieben von den alltäglichen Dingen, den Umständen, die mir den Tag vorgaben, mich über alle körperlichen Grenzen trugen, aber ebenso fest gaben sie mir wohl das Gefühl unersetzbar zu sein, gebraucht zu werden. Alles hing von mir ab. Den ganzen Sommer versuchte ich, irgendwie den Kopf über Wasser zu halten, klar zu bleiben, mich nicht zu verlieren in all den neuen Eindrücken.

Die Alp ein Ort, der kaum Raum liess für geistige und soziale Bedürfnisse. Ein Ort, der ungefilterten Konfrontation mit der Realität. Aus schlechten Kühen wird schlechte Milch und daraus schlechter Käse. Aus schlechtem Käse werden besorgte Älpler*innen und noch besorgtere Bauern und Bäuerinnen. Aus schlechten Weiden wenig Milch, daraus wenig Käse und daraus unzufriedene Bauern und Bäuerinnen. Aus endenden Freundschaften wird auf der Alp garantiert keine Liebschaft mehr. Ähnlich ungefiltert und unreflektiert so auch die Auseinandersetzungen mit den Kollegen. Speziell das war für mich ein Kontrollverlust, der mich im Nachhinein vollkommen aus der Bahn warf und mich an mir selber gröber zweifeln liess. Gerade weil ich eine Person bin, die doch gerne weiss was sie tut und das auch kontrollieren möchte vor allem aber reflektieren möchte, war dieser Alpsommer womöglich eine der grössten Herausforderungen.



6 Mit einem Schlag war nun all das weg. Die Verantwortung, der Druck, die Anstrengung und Belastung, so aber auch das Gefühl gebraucht zu werden. Neben dem kläglichen Versuch, meinen Körper wieder in Ordnung zu bringen, folgte nach der Alp der Versuch, mich sozial wieder einzugliedern und irgendwie wieder meinen Platz auf dieser Welt zu finden. Klar, nachdem ich einige Monate Reisen war und dann noch auf der Alp, hatte sich einiges verändert und auch die Welt zu Hause hatte sich weiter gedreht. Doch obschon ich nicht auf einer wahnsinnig einsamen, verlassenen Alp war, fühlte ich mich sozial gehindert. Ich fühlte mich wie eine Elefant in Porzellanladen. Ich musste merken, dass das Leben zurück in der Zivilisation mehr von mir abverlangte als erwartet. Ich hatte gedacht, dass nun alles vorbei wäre, ich zur Ruhe kommen kann, einfach ankommen. Aber so einfach ist das nicht. Ich spürte das starke Bedürfnis erstmal all das zu verdauen was passiert war und mich selber darin wieder zu finden. Es war als wäre ein Teil von mir vor der Alp stehen geblieben, der jetzt darauf wartete abgeholt zu werden, die ganze Zeit nachzuholen, auf den neusten

Stand gebracht zu werden. Es galt zu realisieren was war, wie ich war, wie sehr ich mich körperlich vor allem aber auch seelisch verausgabt hatte, die Kraft die mir die Arbeit gab und wie ich doch auch den Emotionen vollends unterlegen war. Wer war ich dann und wer bin ich jetzt?

Ich habe mich immer wieder gefragt, was einen richtigen Äpler, eine richtige Äplerin ausmacht. Eine gewisse Faszination für diese echten Äpler hab ich schon lange, irgendwie sind sie richtige Originale, so stark, so echt. Ich glaube, was mich so fasziniert an den richtigen Äpler*innen, ist diese stoische Ruhe, das Urvertrauen ins Leben und die Kraft mit der diese Menschen, mit der so viele von euch, durch diesen reisenden Fluss des Sommers rudern, ohne überwältigt zu sein von all den Aufgaben, die auf einen warten und davon dass jeder Tag zu kurz ist für alles was reinpassen soll. Besonders aber ohne sich selber bei alle dem zu verlieren und für all das habe ich grossen Respekt vor ihnen. Ich glaube wenn ich gross bin, wär ich auch gerne ein bisschen wie eine Äplerin.

Reisli Auf den Spruen vom Vreneli vom Guggisbärg

7

organisiert von der IG-Alp

- *Besuch des Imkers
Werner Stöckli im Gantrischgebiet*
- *Wanderung aufs Guggershörndli*



Sa. 14. & So. 15. Oktober 2023

Anmeldung bitte bis 17. September unter 079 249 89 88 oder chris.stoller@bluewin.ch. Die genauen Infos & Zeiten gibts dann Ende September für die Angemeldeten.



8 Und es wächst Gras über ihn

Kati Görsch

Nichts ist mehr wie davor. Das Leben einmal komplett umenandgewirbelt, wie Veit es genannt hätte. Es ist jetzt schon über ein Jahr her, am 27. September 2021 ist es passiert. Und jetzt wächst Gras über diesen noch immer so unfassbaren Tod von Veit, dem Heldenhirt.

«Wie, verschollen? Also nicht offiziell tot? Gar nicht gefunden? Das kann doch nicht sein, nicht in der heutigen Zeit? Meinst du nicht, er hat eher...» Immer die gleichen irritierten, skeptischen Fragen. Das macht es wirklich nicht leichter. Nein, Veit wurde gar nicht gefunden. Weil niemand ihn mehr sucht. Nach einer Woche wurde die offizielle Suche aufgegeben. Nach 3 Wochen wussten auch die Bauern, Freunde und ich nicht mehr, wo in dem riesigen Alpgebiet wir noch hätten suchen sollen.

Aber doch, ich war im Dezember noch mal da um zu suchen. Gefährlich und sinnlos, es lag ja schon Schnee. Aber wie kann es denn sein, dass er jetzt einfach so in Vergessenheit gerät? Wie können denn Alle jetzt einfach so weitermachen wie davor, jetzt, wo Veits Körper irgendwo am Berg unter Geröll verschüttet

oder zwischen Felsblöcken versteckt liegt? Jetzt, wo er nicht mehr da ist? Wieso sucht niemand mehr? Wieso findet ihn niemand?!

Aber eigentlich weis ich ja, dass er so starb, wie er es sich gewünscht hatte. Er hat es mir vor Jahren mal selbst gesagt. Eines Tages ein Absturz allein in den Bergen, wo er in Ruhe in der Natur stirbt, irgendwo, wo niemand ihn finden und retten kann. Oft kommen so Gedanken wie «zum Glück muss er das nicht mehr miterleben.» Krieg, Spaltung, Umweltzerstörung - spitzt sich ja alles immer weiter zu. Mist, er hatte ja Rucksack, Uhr, Händi und so Zeug bei sich - irgendwie Ironie, der öko-dogmatische Veit, und jetzt liegt er selbst samt Plastik in der schönen Landschaft.

Ob es geholfen hätte, seinen Körper zu finden? Ich kann die leisen, abstrusen Hoffnungen ja nicht leugnen, dass er noch leben könnte. Aber ich hab es doch gespürt, als er gestorben ist, obwohl ich hunderte Kilometer entfernt war. Das war wirklich heftig. Nur ist es manchmal schwer, Kopf und G`spür zusammenzubringen. Scheiss Zweifel.

Eine aussergewöhnliche Trauerfeier im Januar auf seinem Grundstück mit viel Lagerfeuer, Regenmatsch, Glühwein und Waffeln. Es war echt weitgemäss. Viele kamen mit dem Velo. Wir haben aus Feldsteinen zusammen ein Denkmal für ihn errichtet.

Die Berge riefen mich. Oder ist es Veit, der ruft? Ich musste ständig an die grandiose Aussicht, die gigantischen, schroffen Bergketten im wunderschönen Farbenspiel von Schnee, Fels und Sonne denken. An seine Welt.

...Welche Welt ist meine? Nicht mehr die von bisher. Ich wollte kein Deutschland mehr, keine Arbeit dort, auch kein Zuhause. Alles so fremd geworden. Ich hielt es nicht mehr aus.

Im März durfte ich einen kleinen Bergbauernhof hüten. Oh, die Berge! Die schroffen Felsen, die verschneiten Hänge und die Wälder am Steilhang gaben Trost, wann immer ich sie sah. Veits wilde, bergverliebte Energie ist dort überall.

Hatte seine mir viel zu grossen Tourenski dabei und keine Ahnung davon. Stapfte die Hänge und Pis-

ten hinterm Hof hoch und rutschte x-beinig runter, wieder und wieder. Kam mir sehr cool vor.

Am 1. Mai wanderte ich auf seine Alp im Prättigau und fühlte mich wunderbar verbunden mit der Schönheit des Ortes und mit ihm. Alles Gute zum Geburtstag, Veit. Danke, dass du in dieser Welt warst.

Und dann das erste Mal selber zAlp.

Oh herrliches Hirtinnenleben! Ganz klar neige ich zur Verkitschung.

Zu schwärmen ist vom Barfusslaufen, Draussenschlafen, Preiselbeersammeln, Rindlikuscheln, Entschleunigen, Wiederkäuen, Beobachten, Sprüngen in den Bergsee, riesigen Sternenhimmel und Distelstacheln-aus-Füssen-Operieren. Veit ist immer im Herz mit dabei. Die Trauer auch, aber sie wird leichter zu tragen - weil ich ihn überall sehen konnte? Im Kuhsabber, im Hagel, im Edelweiss, im Steinschlag, im guten Heinrich zum zNacht.

Meine Alp ging zu Ende und an Veits Todestag fuhr ich nochmal zu ihm, in sein riesiges Grab. Grau, im eisigen Regenmatsch und vom neuen Hirt

10 unfreundlich beäugt bin ich dort jetzt unerwünscht. Das Grauen kam wieder hoch, das Schreien, es ist so schrecklich, dass sein Körper da irgendwo im Geröll verschüttet ist und dass ich daran nichts ändern kann. Ich wollte ihn nochmal suchen gehen, aber ich schaffe es nicht.

Ohne dass ich es so recht fassen kann, ist ein ganzes Jahr vergangen. Zwölf lange Monate ohne Veit in dieser Welt. Noch immer ist er verschollen. Tot. Irgendwo wächst Gras über ihn, ob ich das akzeptiere oder nicht.

Schnell weg. Abenteuerliches Verlofahren durch Italien, Slowenien, Deutschland. Irgendwie wurde es November.

Ich bekam Heimweh, so richtig. Also los, ich zog ins Bündner Berggebiet. Seit ich hier bin, macht so vieles wieder Sinn, allein schon der Blick aus dem Fenster. Und es findet sich alles wie von selbst: wunderbare Menschen, neue Interessen, eine schöne Alp für nächsten Sommer, eine traumhafte Wohnung und eine rechte Arbeit. Hier gehör ich hin. Jetzt kann ich wieder aufatmen.

Nun sind die Berge ringsum verschneit, der Ofen prasselt, es ist gemütlich und ich werde wieder glücklich. Auch wenn Veit nicht mehr am Leben ist, geht meines nun weiter. Denn Veit ist ein Teil der Berge geworden.

Und die Berge sind noch da.



Alpzeit, entbehrungsreiche Zeit

tausende Steine
tausende Himbeeren
viele Heidelbeeren
hunderte Sonnenstunden
mancher Urlaubstag
manche Wanderung
viele Tobel dörren
all die Steine zu mandeln
Wässerlein rum und num
vielerorts zu bädern
Fliegen zu jagen
all die Bücher zu lesen
zu pilzen oder Kräuter
verwegene Zaunverläufe
fein zu essen u. zu trinken
ein/zwei Bücher zu lesen

Alpzeit, entbehrungsreiche Zeit

Aus Veits Feder, gefunden in seinem Papierkramchaos

- tausende Steine gepulvert um den Tieren Salz zu reichen
- tausende Himbeeren nicht gesucht u. nicht gegessen
- viele Heidelbeeren
- hunderte Sonnenstunden im sonnigen Süden
- mancher Urlaubstag zu dem das Wetter nicht einlud
- manche Wanderung zu der das Wetter nicht einlud
- viele Tobel dörren oder dürab zu stöbern
- all die Steine zu mandeln, die ich nicht zusammentrug
- Wässerlein rum und num zu leiten, die dies Jahr nicht versiegt
- vielerorts zu bädern
- Fliegen zu jagen, die es nicht gab
- all die Bücher zu lesen, die ich nicht vermißte
- Zu pilzen oder Kräuter zu sammeln
- verwegene Zaunverläufe in's Gebüsch zu sägen
- fein zu essen u. zu trinken
- ein/zwei Bücher zu lesen

12 Plantahoftreffen Januar 2023

Christoph Stoller

Dieses Jahr fand nach 2 Jahren Unterbruch wieder ein ÄplerInnen-Treffen am Plantahof statt. Das Treffen wurde sehr gut besucht, der Grund? Vielleicht weil wir bei der Podiumsdiskussion das Thema Wolf am Start hatten. Aber auch die Stellenbörse fand grossen Andrang.

Nachdem es 2 Jahre wegen Corona abgesagt wurde, haben wir dem Treffen mit grosser Spannung entgegen geschaut.

Wissen die Leute, dass es das Treffen überhaupt noch gibt? Haben die Stellenbörse im Netz und die verschiedenen Sozialen Medien dem Treffen den Rang abgelaufen? Und braucht es das Treffen in dieser Form noch,

ist es noch zeitgemäss? All das waren Gedanken die wir im Vorfeld hatten.

Nun, die Pinnwände der Stellenbörse platzten aus allen Nähten, bei den Suchenden wie auch bei den Bietenden, der neu eingeführte Infotisch wurde rege besucht und wurde zur Anlaufstelle für viele neue aber auch erfahrene ÄplerInnen.

War es das, was so viele Besucher anlockte? Oder war es die Veranstaltung die wir am Nachmittag hatten? Eine Podiumsdiskussion mit dem Thema, das zurzeit viele Menschen in der Schweiz bewegt, **der Wolf**.

«Hirten unter Druck - Hüten mit dem Wolf. Der Wolf verändert den



Arbeitsalltag auf den Alpen. Was macht das mit den HirtInnen?»

3 Hirten wurden zu einer Fragerunde eingeladen, die im Sommer 2022 auf Schafalpen mit dem Wolf in Kontakt kamen. Sie erzählten aus ihrem Alltag.

Die Antworten kamen schnell, bestimmt und ehrlich. Das Publikum, trotz teilweise wohl anderer Meinung hielt sich zurück, und verfolgte gespannt das Gesprochene auf der improvisierten Bühne des Züchtersaales am Plantahof.

Zum Fazit des Treffens: Der grosse Andrang an der Stellenbörse, das rege Treiben am Infotisch, das gespannte Verfolgen der Diskussion und nicht

zuletzt auch der gemütliche Teil, mit Café, Kuchen und Gerstensuppe machen dieses Treffen immer noch zu einem besonderen gefragten Anlass und so hat es auch heute noch seinen Platz in der Agenda.

Nun noch was in eigener Sache: Das nächste Plantahoftreffen findet nicht wie zuerst angekündigt im November, sondern wie gehabt im Januar am 13.01.2024, im Züchtersaal oder der Arena*, am Plantahof statt.

* Der Raum wird vor dem Treffen auf unserer Website und unseren Socialmediakanälen bekannt gegeben.



Äpler*innentreff

Sa. 13. Januar 2024 | ab 10 Uhr

am Plantahof in Landquart

Dieses Jahr wird es
doch kein zweites
Äplertreffen im
November geben.
Es findet wie ge-
wohnt im Januar
2024 statt



Unser Treffen
im Januar!

Kuchen, Käse und Desserts
sind sehr willkommen!

Mithelfen/Fragen:
Anna 079 268 46 09
Hinkommen:
www.plantahof.ch



Wölfe greifen Schafe, Geissen, Kälber, Kühe an. Sie werden getötet, verletzt und geraten in Aufruhr. Die Arbeit von uns HirtInnen gerät an den Rand des Machbaren. Immer wieder erleben wir, dass sich trotz Schutzmassnahmen und grösstem Einsatz schlimme Verluste nicht verhindern lassen. Es muss etwas geschehen.

Wir müssen in zwei Richtungen denken.

Die politische und gesellschaftliche Diskussion nimmt ihren Lauf und HirtInnen und Alpverantwortliche müssen sich Gehör verschaffen. Das ist das Eine.

Das Andere ist, mit der Situation, wie sie jetzt gerade ist, irgendwie fertig zu werden. Das heisst, die notwendige Arbeit bewältigen zu können und die emotionale Belastung zu verkraften.

Bei zwei Anlässen am Plantahof im Januar stand die eigene Befindlichkeit angesichts der Wolfspräsenz auf den Alpen im Mittelpunkt. Wie geht es uns, was können wir für uns tun?

Beide Mal war der Saal voll und beide Mal war zu spüren, dass viel Wut und

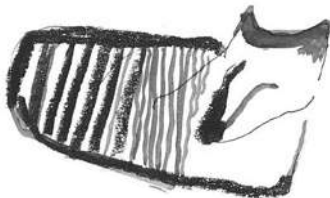
Hilflosigkeit in der Luft hängt und dringend nach Auswegen gesucht wird.

«Hirten unter Druck - Der Wolf verändert den Alltag auf den Alpen. Was macht das mit den HirtInnen?»
Podiumsgespräch Während des Älpler-treffens am Plantahof, 7. Januar

Ein Hirt aus dem Prättigau, auf dessen Alp 50 Schafe gerissen wurden, eine Hirtin aus dem Calancatal, die 5 Risse erlebte, und ein Alpchef, der vom Tal aus seine Älpler bei unzähligen Rissen unterstützte, erzählten und wurden befragt. «Was habt ihr erlebt, was habt ihr gemacht, wie ging es euch damit?» In diese Richtung zielten die Fragen des Moderators Kaspar Schuler, Geschäftsführer der Internationalen Alpenschutzkonvention CIPRA und ehemals Älpler. «Wir sind nicht hier um zu politisieren. Wir reden darüber wie man voneinander lernen kann, was man einander weitergeben kann und wie man sich auf die schwierige Situation auf der Alp in den nächsten Jahren einstellt.»

16 Was mir geblieben ist:

- Findest Du einen Riss, hast Du keine Zeit für Emotionen. Wildhüter anrufen, Foto machen, Koordinaten angeben, dokumentieren, sich um die anderen Schafe kümmern. Du musst funktionieren.
- Es entsteht Mehrarbeit zum Beispiel durch Zäunen, andere Weideführung. Die Belastung steigt.
- Bei den Schafen übernachten und dabei ständige Ungewissheit was passieren wird erzeugt Spannung und ist erschöpfend.
- Die Schafe schienen unbeeindruckt, wenn nur wenige gerissen wurden. Bei vielen und immer wieder neuen Rissen in einer Herde wurden sie immer unruhiger und die Arbeit mit den Hunden immer schwieriger.
- Absolut wichtig, um die schwierige Situation arbeitsmässig und psychisch meistern zu können, ist Unterstützung von «unten», Hilfe bei der Mehrarbeit, Vertrauen zwischen HirtInnen und Alperverantwortlichen, gute und direkte Kommunikation.



Was mich beeindruckt hat:

- Eine genaue Analyse der Vorkommnisse (wo Zäune, wo Übergriffe, wo Schlafplätze waren etc.) hilft, das Erlebte zu verarbeiten und den kommenden Sommer zu planen. Es entstehen Ideen für ein weiteres Vorgehen.
- Alle Teilnehmer des Podiums machen weiter und trotz der schwierigen Situation sehen sie dem nächsten Sommer mit positiven Gedanken entgegen.

«Emotional und belastet Alpsommer 2022»

Tagung vom Plantahof
veranstaltet am 13. Januar

Hier lag der Fokus auf der Frage: was brauchen wir und was können wir tun, um in einer Belastungssituation psychisch gesund und handlungsfähig zu bleiben. Im letzten Sommer sind viele ÄplerInnen, BäuerInnen und BeraterInnen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit geraten. Sie eingestehen zu können, dass wir in Situationen geraten können, die uns überfordern, uns über den Kopf wachsen und uns hilflos machen und dies einen ganzen Tag lang mit einer Tagung am

Plantahof zum Thema zu machen, hat mich positiv beeindruckt. Gar nicht so einfach, dann wirklich bei sich und den eignen Handlungsmöglichkeiten zu bleiben statt abzudriften in die Diskussion wer Schuld sei an der schwierigen Lage.

Bei Allem stand auch diesmal die Wolfspräsenz als Ursache von Belastungssituationen im Vordergrund.

Zwei Vorträge standen am Anfang:

«Wieso ist es wichtig, physisch und psychisch fit zu sein»

Jürg Marguth (Leiter Fachstelle für psychosoziale Themen in GR, eigene Praxis für Coaching und Supervision)

«Kritische Ereignisse und psychosoziale Unterstützung»

Dr. med. Gisela Perren-Klingler (vom Institut Psychotrauma Schweiz)

Am Nachmittag Podiumsgespräch mit den beiden Vortragenden sowie Stefan Geissmann (Berater Kleinwiederkäuer, Plantahof) und Publikumsfragen, Moderation Baptist Spinatsch (Beratung und Weiterbildung, Plantahof)

Was mir geblieben ist:

- Beeinflussen kann der Einzelne nicht das Ereignis, das zur Belastung führt, jedoch den Umgang mit

der Belastung

- Die Belastung kann zusammen mit Wut, Angst, Überlastung, Ohnmachtsgefühl und Frustration zu Handlungsunfähigkeit führen
- Wir brauchen Strategien zur Belastungsreduktion, um handlungsfähig zu bleiben oder es wieder zu werden
- Krisen erzeugen Stress
Akute Krise: hoher Stress mit Anfang und Ende
Chronische Krise: hoher Stress ohne «richtiges» Ende und ohne die nötige Erholung
- Akut: erleben wir ein sehr belastendes Ereignis (z. B. Wolfsriss), brauchen wir eine Person die zuhört, der wir erzählen können, was vorgefallen ist, die nachvollziehen kann, die vom Fach ist oder uns gut kennt (Peer: Bezugsgruppe, Unterstützer, Gleichgesinnte)
- In der Folge: Erfahrungsaustausch mit anderen Menschen, gemeinsame Suche nach Lösungen, gemeinsames Auftreten bei Interessenvertretung in der öffentlichen Diskussion
- Schock ist nicht das einzelne tote Tier, sondern die Sorge, das was noch kommt nicht bewältigen zu können, das Ausgeliefertsein

- Rückhalt und Vertrauen vom Arbeitgeber, also den Bauern den ÄlplerInnen gegenüber und umgekehrt, gegenseitiges Interesse und Verantwortungsbewusstsein auf beiden Seiten (Bauern, schickt Eure Älpler nicht mit der Bemerkung auf die Alp: Ich hoffe ich höre den ganzen Sommer nichts von Dir! - meldet Euch mal: «Wie gehts Dir da oben?»)
- Wir müssen nicht alles meistern können. Hilfe anfordern und Hilfe bekommen in kritischen Situationen ist legitim
- Vorbereitung: sich mit den Akteuren im Umfeld bekannt machen, z.B. Wildhüter, Berater am Plantahof, NachbarälplerInnen, Bauern... wenn wir die Alpstelle neu antreten.

Besprechen wer im akuten Fall welche Rolle übernimmt, z. B.: Wer steht zum Gespräch zur Verfügung (persönliche Freunde, Fachstellen wie Plantahof, AlpmeisterIn...)

- Wer kann für zusätzliche Arbeiten aufgeboten werden, wenn es das braucht: ÄlplerInnen brauchen Rückhalt, Alpverantwortliche brauchen Rückhalt, Peers (Unterstützer) brauchen Rückhalt. Die Gemeinschaft kann tragen - Krisenbewältigung ist Gemeinschaftssache

Was mich beeindruckt/berührt hat:

- Die ehrliche Schilderung eines Älplers über seine Not, die Schafe im Nebel nicht mehr sammeln zu können, die Angst es könnten Wölfe kommen und dann noch eine Rüge per Telefon von den Bauern zu kassieren.
- Der Appell eines Bauern, die Zusammenarbeit zwischen ÄlplerInnen und Bauern auf der Basis gegenseitigen Vertrauens zu gestalten. Einander schauen, erkennen, wann eine Situation nicht alleine zu meistern ist und den nötigen Beistand geben.



Was mir gefehlt hat:

Eigentlich war das Thema weiter gefasst, als nur die Belastung durch die Wolfspräsenz. Das ging etwas unter, denn es ist leicht, nur auf unseren momentanen «Haupt- und Lieblingsfeind» den Wolf zu starren.

Stress entsteht auch, wenn anhaltende Trockenheit zu Wassermangel und Futterknappheit führt.

Stress ist auch, mit gefährlich aggressiven Mutterkühen zu arbeiten und akuter Stress ist, dabei angegriffen und schwer verletzt zu werden. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen wie wichtig dann Gesprächspartner sind, die sich für das Vorgefallene interessieren (Peers) und ein Umfeld, das die Problematik erkennt und anerkennt so dass ein konstruktiver Erfahrungsaustausch entstehen kann.

Gedanken:

Gerade das Klima, das uns in Schwierigkeiten bringt, die zu trockenen Sommer, zeigen überdeutlich: Die Probleme, die wir auf der Alp dadurch haben, **wird niemand anders für uns aus der Welt schaffen.** Wir können lamentieren, aber das nützt uns nichts. Wir müssen aktiv werden und jetzt Strategien entwickeln, die der

Situation angemessen sind. (So auch beim Wolf)

Wir werden an der Leistung, die wir bringen, gemessen (und messen uns selbst daran) und wie weit wir bereit sind, das Maximum aus uns herauszuholen. Kein Wunder, dass wir mit Ereignissen nicht klarkommen, die über unsere persönlichen Möglichkeiten hinausgehen.

Unsere Chance: Menschlicher werden, aufeinander schauen. Die Grenzen des Einzelnen anerkennen. Miteinander können wir mehr. (So auch beim Wolf) Nicht aufhören, aus geteilten Erfahrungen weiter zu lernen... beim Klima, Wölfen, Mutterkühen, Bakterien, Viren, Mitmenschen, Mittieren...



«Goas und Schof, leg di hin und schlof!» wurde mir schon als Kind in meinem ersten Alpsommer von den Bauern gesagt. Diesen Rat kindlich-naiv ernst zu nehmen hat mich dann später in tiefe Verzweiflung und sogar auch in den kalten Bergbach stürzen lassen. Die Schafe hingegen liefen bis ins Dorf - jetzt wo der Weg über die Brücke nicht mehr von der sich noch im Halbschlaf befindenden, jungen Hirtin versperrt wurde. Geschlafen habe ich von da an, wenn überhaupt, nur mehr beim Galtvieh und bei den Kühen...

Nun, 30 Jahre später hat sich einiges verändert auf den Schaf- und Geissalpen aber oft wird die Arbeit als Hirt*in nach wie vor unterschätzt. Zudem gelten Schaf- und Geisshirt*innen in der Älpplerwelt als Kategorie für sich. Schafhirten sind oft mit dem Klischee behaftet, bevorzugt eigenbrötlerisch und unsozial auf ihrem Berg zu hocken und Geisshirtinnen werden oft als «speziell eigen», nämlich so wie die Tiere die sie hüten, belächelt. Ein unbegründetes Vorurteil? Sicherlich. Es hat aber auch was an sich, hat aber hauptsächlich mit den gegebenen Umständen zu tun. Auf vielen Schafalpen ist

man alleine, meistens ganz oben, oft weit abseits von Wanderwegen - hat als Ansprechpartner für drei Monate nur seinen Border Collie. Wer auf eine Geissenalp geht, entscheidet sich zwar somit meistens für die Arbeit im Team, aber auch dafür, drei Monate mit diesen wirklich anspruchsvollen Tieren als Ansprechpartner unterwegs zu sein und somit auch, seine Toleranzschwelle bis weit über die eigene Komfortzone ausdehnen zu müssen - so wie vielleicht auch den aktuell geplanten Weidesektor...

Den Winter verbringt so manche Hirt*in auf der Winterweide oder versorgt irgendwo in einem Bergdorf ihre Geissen beim gitzlen. Ob man also schon vorher eigenbrötlerisch und «speziell eigen» war oder es erst wird oder es sich schlichtweg nur um ein böses Vorurteil handelt, sei einfach mal dahin gestellt.

Schaf- und Geisshirt*innen sind in der «Älppler-Hierarchie» eher unten angesiedelt. Die Aufmerksamkeit und das Interesse der Bevölkerung an den Schaf- und Geissenalpen stiegen zwar in den letzten Jahren «dank» der Ausbreitung der Grossraubtiere,

aber die Wertschätzung und Anerkennung sind grundsätzlich geringer als z. B. bei einem Senn. Oft wird man als «Kleinviehhirte» und Hirte vom «Vieh des armen Mannes» belächelt oder eben als Hirte, bei dem sich die Arbeit im «Schlaf erledigt». Generell sind auch die Löhne schlechter, insbesondere auf Geissalpen.

Die Arbeit als Schaf- und Geisshirt*in verlangt aber viel mehr von einem, als so mancher glaubt. Lange Arbeitstage mit ständiger Behirtung bei jedem Wetter in steilem Gelände, die Arbeit mit Herdenschutzhunden und das nervenaufreibende Nachtpferchen, schlechte bis gar keine Unterkünfte und die ständige Angst vor Rissen prägen die Alpsommer. Dabei wird viel Fachwissen und Erfahrung bezüglich Herdenführung, Weidenmanagement und Tiergesundheit vorausgesetzt. Mittlerweile ist zudem auch ein hohes Mass an organisatorischen Fähigkeiten sowie bürokratischem Wissen gefragt - auch um den oft utopischen Anforderungen gerecht zu werden, die von oft weniger alp-affinen Leuten (z. B. von Ämtern) gestellt werden. Viele gute Hirt*innen haben ihre Arbeit in der letzten Zeit

an den Nagel gehängt. Zu gross ist die physische und psychische Belastung geworden...

Da viele von uns aber weiterhin ihren Beruf ausüben möchten, reife in mehreren Hirt*innenköpfen der Gedanke, dass man sich vernetzen und austauschen muss. Einerseits um Wissen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken, andererseits um als Berufsgruppe an der Öffentlichkeit besser sichtbar zu werden.

Aus Missständen und Unzufriedenheit entsteht der Wunsch nach Veränderung. Jetzt kommen Schaf- und Geisshirt*innen aus den Felswänden heraus, hinter den Schafskadavern und Geissenbölelimisthaufen hervor und von ihrem einsamen Berg herunter und somit hoffentlich auch aus dem wie Schafsmist anhafteten Klischee und realitätsfernen Vorstellungen ihrer Arbeit von Seiten Dritter.

Treffen des Netzwerks

Beim Älpler*innenfest 2022 in Trin ergab sich eine spontane Zusammenkunft von Schaf- und Geisshirt*innen. Beim gemeinsamen Frühstück tauschte

22

man sich aus - dabei wurde die Basis für ein Netzwerk und weitere Treffen gelegt.

Zwei Folgetreffen wurden organisiert.

Das erste fand im November in Bern im Anschluss an die Herdenschutztagung der Agridea statt. Anwesend waren 10 Personen. Es wurde über Namensgebung, Ziele und weitere Treffen diskutiert.

Ein zweites fand im Anschluss an das Äpler*innentreffen am Plantahof am 07.01.2023 statt. Mit dabei waren 30-40 Hirt*innen sowie Interessierte. Dabei wurden fünf verschiedene Themen diskutiert: Ziele und Bedürfnisse, Hütetechniken und Herdenschutz, Organisation, Kommunikation sowie Arbeitsbedingungen.

Die Ziele des Netzwerkes

- Vernetzung
- Erfahrungs- und Wissensaustausch
- Gegenseitige Unterstützung
- Bessere Arbeitsbedingungen
- Ausbildung (nach dem Konzept «Hirt*innen für Hirt*innen»)
- Öffentlichkeitsarbeit für mehr Verständnis und Wertschätzung
- Anerkennung des Hirt*innenberufes, Anerkennung als Fachpersonen

- Teilnahme an der öffentlichen Diskussion
- Vertretung der Hirt*innen und gemeinsames Auftreten nach aussen
- Ansprechstelle für Institutionen



Macht mit!

Das Netzwerk ist noch in der Entstehungsphase, wird von den aktiven Personen mitgestaltet und unterliegt sozusagen keiner straffen Herdenführung. Es ist offen für Ideen, Anregungen und Wünsche!

Hirt*innen, die sich vernetzen, austauschen oder aktiv engagieren

wollen, sind willkommen - genauso wie schwarze Schafe oder meckern-de Ziegen, die ausscheren und ihren Unmut rausblöken wollen!

Weitere Treffen sind in Planung!

Wer unsere Rundmails erhalten oder mitmachen will, kann sich bei Doris, dorisluna80@gmail.com oder Janosch, spillmann.janosch@hotmail.com melden.



24 Impressionen Älper*innen-Fest in Trin-Mulin 2022





26 Äplermangel prägt Alpsummer 2022

Barbara Sulzer

Das Alpfon wurde im Sommer 2022 besonders gefordert. Vielerorts war die Arbeitssituation prekär, da es effektiv zu wenig Alppersonal gab. Diese Tendenz zeichnete sich bereits im Winter ab. Gemäss zalp-Inseratenstatistik gab es markant weniger Alpstellensuchende als Alpstellenangebote - zum ersten mal so ausgeprägt seit über 20 Jahren.

Ausgetrockneter Personalmarkt

Als ich das Alpfon am 1. Juni 2022 aufstartete, wurde ich gleich überschwemmt von Anrufen. Verzweifelte Bauern, die immer noch nieman-

den gefunden hatten für den Sommer, deren Kühe in zwei Tagen auf die Alp kommen sollten, hatten ihre letzte Hoffnung aufs Alpfon gesetzt, um noch eine Arbeitskraft zu finden. Doch leider hatten wir anfangs Juni nur knapp zwei Handvoll Leute auf der Einsatzliste, welche schnell vergeben waren. So befürchtete ich bei jedem Handyklingeln, wiederum eine Alpmeisterin enttäuschen zu müssen. Ich meldete mich beim Schweizer Radio mit der Bitte um einen Aufruf an die Bevölkerung, worauf ich freundlicherweise gleich als Morgengast auf SRF 1 eingeladen wurde, um über die prekäre Situation zu berichten. Zu meinem Erstaunen blieb ein Telefonansturm (wie es ihn vor einigen Jahren nach einem Radiointerview gab), aus. Wenigstens folgten darauf einige Medienberichte, welche dann doch ein paar Leute dazu bewog, sich für einen Alpeinsatz zu melden. Es herrschte somit das absolute Gegenteil vom Corona-Sommer, als das Alpfon von «Arbeitslosen» überschwemmt wurde.



Statistik

Insgesamt meldeten sich im Laufe des Sommers doch noch 84 Arbeitswillige beim Alpofon. Ein Viertel dieser Leute konnte jedoch nur für kurze Zeit von ein bis drei Wochen einspringen, was natürlich die Vermittlung erschwerte.

In rund 25 % der Anfragen nach Alparbeitskräften konnte das Alpofon Leute vermitteln. Der langjährige Durchschnitt liegt jedoch bei 45-50 % Vermittlungserfolg.

Auch die zalp.ch-Stellenbörse im Internet verzeichnete über den ganzen Sommer hin viele Stellenangebote. Einige Alpmeister konnten über diesen Kanal Leute rekrutieren, andere fanden niemanden und mussten bis zum Alpende selber doppelt schuften.

Bei den Alpofonbenutzern zeigt die Statistik komischerweise immer etwa dieselben Zahlen: 75 bis 100 Alpen, die Alppersonal suchen. Davon gut die

Hälfte aus den Kantonen Bern und Graubünden, gefolgt von Wallis und Uri und vereinzelt aus den anderen Gebirgskantonen.

Verändert hat sich die Nachfrage nach Schaffirten. Seit den letzten 5 Jahren haben sich die Anrufe von Schafalpen mit Personalmangel verdoppelt. Vielleicht als Auswirkung für die Mehrarbeit und Belastung mit dem Herdenschutz?

Seit 22 Jahren

Das Alpofon hat dieses Jahr zum 22. Mal seinen Dienst der Älplerschaft erwiesen. Neu im Team war diesmal die langjährige Älplerin Monika Pfyl aus Wolhusen. Vielen Dank! Auch den bisherigen Hotline-Betreuerinnen Stefanie Nickel aus Obersaxen, Kati Schindler aus Lohn und Barbara Sulzer aus Mollis sowie Christoph Stoller aus Riggisberg für Anzeigen und technische Unterstützung.

HOTLINE FÜR ÄLPLER
078 813 6085

Statistik Alpfon 2010 - 2022

Allgemeine Zahlen rund ums Alpfon	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
Anzahl Alpen mit Personalsuche	88	75	90	105	75	85	79	94	82	80	77	75	92
Anzahl gesuchte Ersatzzäppler	95	85	105	125	85	108	103	106					
Anzahl Vermittlungen positiv (ungefähr)	?	20	46	45	49	35	43	40	50	50	45	46	51
Anzahl ErsatzzäpplerInnen beworben	84	64	180	117	120	115	113	115	112	102	110	130	122
Anzahl Auskünfte allgemeiner Art	13	26	31	34	17	24	18	20	21	18	18	21	20
Anrufe nach Kantonen	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
GR	24	19	35	34	36	24	16	29	24	17	22	23	23
BE	22	17	26	28	19	22	29	30	25	23	24	14	24
VS	18	11	9	12	7	10	10	10	4	7	7	7	11
GL	3	1	8	7	3	3	2	5	6	3	3	5	10
SG	2	4	0	6	2	8	5	5	6	4	6	6	6
UR	8	4	4	5	4	4	3	5	4	6	1	2	6
TI	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2
AI/AR	2	1	1	0	1	2	2	2	1	3	1	2	2
SZ	1	1	1	2	3	1	4	2	4	3	1	1	2
übrige VD, OW, FR	9	7	6	8	5	4	8	1	4	7	9	1	3
Ausland	1	3	2	0	1	0	2	1	2	0	1	0	3
Art der Alpen, die Hilfe brauchten	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
Kuhalpen	27	30	23	50	31	44	24	36	30	30	10	33	35
gemischte Alpen	22	21	35	25	23		33	34	28	27	52	15	35
Jungvieh- + Mutterkuhalpen	19	14	12	20	13	24	11	15	5	6	6	9	10
Ziegenalpen	10	2	19	13	9	5	6	6	11	2	3	5	4
Schafalpen	10	8	13	9	8	5	5	3	5	9	4	3	6
Was für Alppersonal wurde gesucht	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
Melker	42	40	58	64	40	40	50	36	24	9	25	30	30
Gehilfen/Allrounder/Heuer	18	34	35	40	23	25	32	23	15	20	20	15	22
Zusennnen	22	7	29	23	11	12	21	8	5	10	12	8	17
Hirten	35	31	50	55	30	35	41	12	23	25	13	13	16
Sennnen	5	12	8	17	1	8	5	12	8	9	4	2	6
Hütehunde	0	1	3	1	1	2	1	0	1	1	1	1	2
Angabe Ursache Personalmangel	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
Krankheit/Unfall	32	27	30	26	25	19	28	29	25	28	23	10	22
Überforderung	5	9	12	21	12	18	11	15	18	8	18	13	15
Konflikt im Team/Davongelaufen	9	9	18	15	8/10	12	8	20	11	14	17	16	12
zusätzl. Unterstützung	6	13	5	15	8	8	10	9	?	2	2	8	10
Entlassen da Nichtsnutz	3	4	5	2	7	6	11	6	5	2	3	8	5
kurzfristige Stellvertretung	3	1	4	5	2	2	9	5	1	3	4	3	4
Stelle nicht angetreten od. niemand gefunden	9	7	3	9	2	6	3	-	2	1	2	2	3
Heimweh/Liebeskummer/Schwanger, Todesfall	2	5	4	7									
keine Angaben	9												
Herkunft ErsatzzäpplerInnen	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
total	84	64	180	117	120	115	113	115	112	101	110	130	122
Schweiz	39	33	118	75	60	52	54	63	64	54	60	73	84
Deutschland	34	22	48	34	48	48	46	43	39	35	40	48	26
Österreich + FL	4	2	7	3	8	2	7	3	3	2	2	6	7
Italien	0	5	3	3	1	8	5	5	4	3	3	1	4
Frankreich	0	0	3	2	1	1	1	0	1	1	0	0	0
andere Länder	0	2	1	0	3	3	0	2	4	6	5	3	1
Erfahrungen ErsatzzäpplerInnen	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
keine	12	11	40	18	5	6	14	20	22	12	14	23	20
Landwirtschaft	52	41	111	71	72	75	72	36	60	41	50	27	28
Alp	56	33	91	74	85	85	83	44	66	51	85	81	75
Kaserei	13	7	35	22	30	25	31	13	23	19	35	10	21
Geschlecht und Alter	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
Frauen	34	24	90	40	52	45	44	45	52	39	45	47	46
Männer	50	40	90	77	68	70	69	70	62	62	65	83	76
Personen über 60 Jahre	24	15	47	21	22	16	16	15	16	12	20	17	16
Was machten die ErsatzzäpplerInnen	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
übers Alpfon auf Alp vermittelt	22	20	46	> 32	> 40	> 35	> 43						
über zalp oder andere auf Alp gegangen	27	?	25	> 13	> 15	> 30	> 10						
wieder abgemeldet	5	?	40	30	32	30	20						
Zeit abgelaufen ohne Stelle gefunden zu haben	4	?	33	3	7	7							
keine Rückmeldung	26	?	37	39	27	16	30						
Anzahl Anrufe erster und zweiter Monat	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
Anzahl Notrufe im Juni	44	36	47	47	50	43	31	58	40	27	35	36	42
Anzahl Notrufe im Juli	48	49	51	54	45	45	54	38	39	41	46	29	41

Das Alpofon sucht dich!

Im Sommer noch nichts vor,
oder ein paar Wochen freie Zeit?

Das Alpofon sucht jedes Jahr motivierte Personen, ehemalige ÄplerInnen, Bauern, LandwirtschaftsschulabgängerInnen, die einen oder mehrere Einsätze übernehmen möchten. Alppersonal kann aus verschiedenen Gründen plötzlich fehlen. Hier setzt das Alpofon an und versucht, Springer für den Übergang oder für den Rest des Sommers zu vermitteln. Je nach Alp wird Hilfe beim Melken, Misten, Käsen, Käse schmieren, Hirten..... gesucht.

In den letzten zwei Sommern gab es einen grossen Mangel an Personal für Alpofoneinsätze. Deshalb:



Liebe ehemalige ÄplerInnen, Alpintressierte und LandwirtInnen!
Wenn ihr im Sommer 2023 Zeit in den Bergen verbringen möchtet, nicht nur zum Wandern, meldet euch doch beim Alpofon: Auf der Homepage ig-alp.org findet ihr ein Anmeldeformular als PDF.

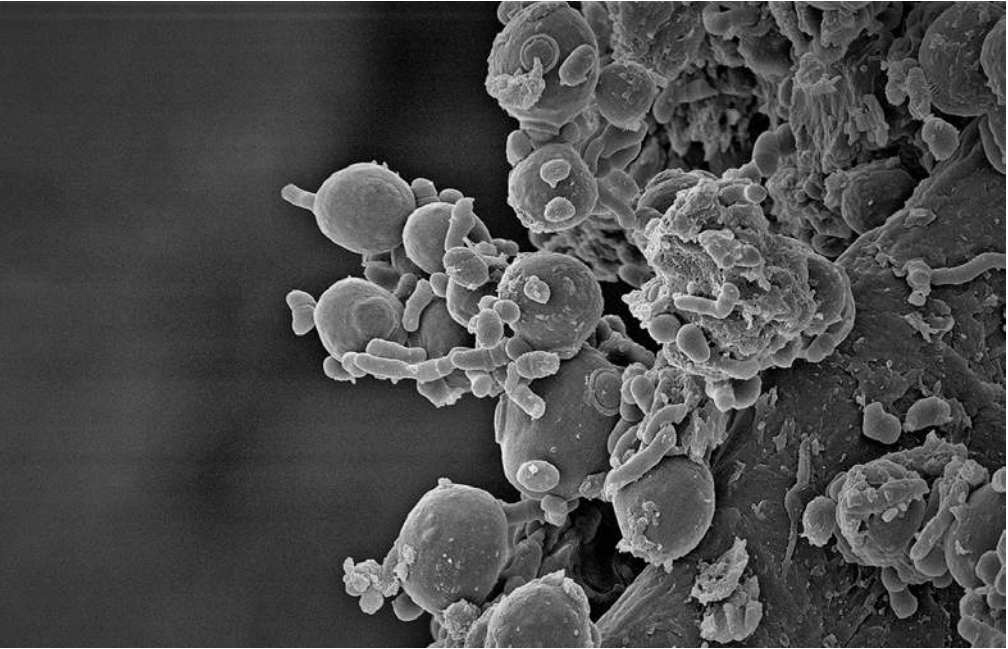
Durch die Anwesenheit des Wolfes werden vor allem SchafhirtInnen gesucht. Aber auch sonst dürfen sich alle melden, die gern anpacken und an der Alpwirtschaft Interesse haben.



Los geht's, jetzt einen Anmeldebogen ausdrucken, ausfüllen und per Post oder Mail schicken. Alle Informationen dazu findet Ihr unter ig-alp.org unter der Rubrik Alpofon!!!!

30 Alles andere als oberflächlich

Christoph Kohn,
Thomas Aeschlimann
(Agroscope, Bern)



Bunte Lebensgemeinschaft: Rotschmiere von Raclette du Valais AOP unter dem Elektronenmikroskop (gross: Hefen, klein Bakterien) Foto: ©M. Oeggerli and Agroscope (2022), supported by Pathology, University Hospital Basel and BioEM Lab, Biozentrum, University Hospital

Die Rotschmiere, Resultat vieler anstrengender Stunden im Käsekeller, gehört als «Kleid» zu vielen Käsesorten, die auf Schweizer Alpen hergestellt werden. Sie ist nicht nur optisch ansprechend, sondern schützt den Käse als lebender Bestandteil der Rindenschicht vor Austrocknung, Kontamina-

tionen und Beschädigungen. Sie trägt als einer der wichtigsten Faktoren aber auch wesentlich zur Aromabildung im Käse bei. Die Mikroorganismen bilden eine breite Palette an Enzymen und als Folge hochgradig aromaaktive Substanzen, die im Lauf der Reifung in den gesamten Käseteig diffundieren.

Vereinfacht gesagt besteht die Rotschmiere aus einer bunten Lebensgemeinschaft von Hefen, Bakterien und auch Schimmelpilzen, die sich von den Nährstoffen auf der Käsoberfläche ernähren. Das sind vor allem Milchsäure, Eiweiße und Fette. Rotschmiere benötigt ausserdem Luftsauerstoff und genügend Feuchtigkeit, um zu gedeihen. Die Pioniere auf dem noch sauren Käse nach dem Salzbad sind die Hefen, die die Milchsäure abbauen und den nachfolgenden, säureempfindlichen Rotschmierebakterien den Weg bereiten. Mit der Zeit gesellen sich auch einige Schimmelpilze dazu. Die Oberflächen-Mikroorganismen stammen aus der Milch, der (Keller-) Umgebung («Kellerflora»), bereits «infizierten» Käseläiben oder werden gezielt in Form von definierten Oberflächenkulturen zugegeben. Durch die Applikation z. B. via Schmierewasser lässt sich die Oberflächen-Flora gezielt in eine positive Richtung lenken.

Verfärbte Ränder: Hinweis auf Restzucker in den Randzonen durch zu schnelles Abkühlen auf der Presse. Oberflächenfehler sind oft die Folge. Foto: Agroscope

Die inneren Werte zählen

Schönheit kommt von innen. Der Grundstein für eine gesunde Oberflächenflora wird beim Käsen im Kessi gelegt. Fühlen sich die (richtigen) Milchsäurebakterien wohl und danken diesen Umstand mit zuverlässiger Säuerung, ist vor dem Salzbad kein Restzucker mehr im Käse, sondern «aufgegessen». Einer guten Schmiereentwicklung steht nichts im Wege. Die Käse nassen im Keller nicht nach und unerwünschte Fremdkeime tun sich mangels zuckerhaltiger Nahrung schwerer. Ist dagegen Restzucker vorhanden, ärgert sich die Käserin nicht selten über nassschmierige, übelriechende und von Fremdschimmel befallene Käse mit untypischer Schmiere und diversen mikrobiologischen Problemen. Fehleraromen sind oft die Folge. Es lohnt sich bei Problemen im Keller also, zunächst die Vorgänge im Kessi bzw. auf der Presse und die Säuerungskulturen zu hinterfragen. Säuert die Kultur ausreichend? Köhlen die Käse auf der Presse zu schnell aus?



32 **Faule Käser und fleissige Salzer**

«Den besten Käse machen faule Käser und fleissige Salzer». Dieser Spruch beinhaltet zweifellos einen Kern Wahrheit - zumindest was den fleissigen Salzer bzw. Käsepfleger betrifft. Es ist wichtig, dass die Käsoberfläche anfangs regelmässig - also täglich - mechanisch mit Bürste oder Lappen und mit Schmierelösung (Wasser - idealerweise lauwarm, Salz, evtl. Kulturen) behandelt wird. Was passiert dabei? Durch das Reiben bzw. Bürsten wird die Oberfläche aufgeraut und vergrössert. Die feinen Käsepartikel können nun leichter von den Mikroorganismen angeknabbert werden. Die Mikroben fühlen sich wohl und vermehren sich. Ausserdem werden die entstehenden Rotschmiere-Kolonien über den ganzen Käse verteilt, hinderliche Stoffwechselprodukte werden entfernt bzw. verdünnt. Sich bildendes Geflecht («Hyphen») von Fremdschimmel wird mechanisch zerstört. Die aufgetragene Feuchtigkeit ist Lebenselixier für die Flora, das Salz hemmt ungebetene Gäste wie z. B. Schimmel. Damit sich keine unerwünschten anaeroben Mikroorganismen (ohne Luftzufuhr) an der Unterseite der Laibe ansiedeln,

sollte nur die Ober- und Järbseite nass geschmiert werden, die Unterseite bleibt möglichst trocken. Andernfalls kann faulige Schmiere und «stinken-der Käse» entstehen. Hat sich eine gesunde Schmiere gebildet, kann die Häufigkeit der Pflege bis auf 1x/Woche reduziert werden. Häufigkeit und «Nässegrad» beim Schmieren sind Erfahrungssache - genauso wie die Justierung des Kellerklimas auf der Alp durch Lüften, Benetzen des Bodens etc. Durch entsprechende Fehler kann im Keller aus dem besten Käse Ausschuss werden. Wird die Oberfläche in seltenen Fällen zu feucht, können Zusatzkulturen mit Geotrichum oder bestimmten Schimmelpilzen (siehe unten) eingesetzt werden. Das Schimmelpilzgeflecht schafft eine vergrösserte Verdunstungsfläche, die Rinde trocknet ab.

Angenehmes Betriebsklima zählt

Auf den wenigsten Alpbetrieben kann man sich an perfekten Reifungskellern erfreuen. Meistens muss man sich mit den mehr oder weniger (sub-) optimalen Gegebenheiten arrangieren. Das heisst: Oft sind die Keller erst zu kalt, im Lauf des Sommers dann zu warm, zu trocken usw. Die ideale Temperatur im

Rotschmiere-Keller liegt zwischen 13 und 15°C. Liegt die Temperatur darunter, ist das Wachstum der Mikroben-Gemeinschaft verlangsamt. Mangels (frierender und fortpflanzungsfauler) Konkurrenz kann sich unerwünschter Schimmel auf der Käse-Oberfläche ausbreiten. Diese Situation ist vor allem anfangs Saison ungemütlich, wenn man ohnehin bei null, sprich mit leerem Keller anfängt. Es hat sich noch keine «virale», gesunde Oberflächen-Mikroflora im Keller eingenset, durch die sich die frischen Käselaipe rasch «anstecken». Bei arktischen Aussentemperaturen können dann notfalls auch einige Kerzen für ein paar wärmere Grade im Keller sorgen. Die Kellerarbeiten erhalten so nebenbei den angemessenen, feierlichen Charakter. Aber auch zu warm sollte es nicht sein: Die Mikroben werden in ihrem Stoffwechsel übermütig, das Risiko von Fehlgärungen (auch Prop) steigt. Ausserdem kommt es zu «verlaufenen», unförmigen Käsen und fettigen Schweissausbrüchen. Das sog. «Fettschwitzen» setzt ab ca. 18 - 20°C ein. Der Käse bekommt durch austretendes Milchfett eine glatte, fettige Oberfläche. Diese «Imprägnierung» verhindert die Bildung einer vitalen, feuchten Rotschmie-

reflora bzw. eine solche ist nur noch mit grossem Pflegeaufwand wieder hinzubekommen. Fettschwitzende Käse weisen eine dickere Rinde, zähgummigen Teig und ein verändertes Aroma auf, oft mit einer Tendenz zu «ranzig». Ein gezieltes Lüftungsmanagement (nachts offen - aber mit Insektenschutz! - tagsüber zu) oder das Berieseln des Spycher-Dachs mit hoffentlich ausreichend vorhandenem Wasser kann während Hitzeperioden mildernd wirken.

Auch auf die richtige Feuchtigkeit im Keller kommt es an: ist sie zu tief, verweigert die Rotschmiere-Flora das Wachstum, stellt keine ernst zu nehmende Konkurrenz mehr da und trockenheitsverträgliche, unerwünschte Schimmel übernehmen das Ruder. Ausserdem trocknen die Käse aus. Das beeinträchtigt die Konsistenz, aber auch den Umsatz. Denn Wasser ist auch Gewicht und somit bares Geld. Im Rotschmiere Keller liegt die relative Luftfeuchtigkeit idealerweise bei 85 - 95%. Das fühlt sich sehr feucht an. Ob die Feuchtigkeit stimmt, sieht man am besten an den Käseoberflächen oder am Boden. Beide sollten immer leicht feucht sein. Durch regelmässiges Befeuchten von Boden und/oder Wänden

lässt sich auch ohne komplizierte Befeuchtungs-Technik für genügend Feuchtigkeit im Raum sorgen. Das sollte vorsichtig geschehen und ohne die Käse anzuspritzen, damit möglichst keine gefürchteten Listerien vom Boden auf den Käse gelangen können (siehe Kasten).

Für die frischen Käse ab Salzbad empfiehlt sich im Übrigen die Verwendung nicht allzu trockener Bretter, sonst entziehen sie der Käsoberfläche zu viel Feuchtigkeit, was wiederum die Entwicklung von Fremdschimmel begünstigen und das Schmiere-Wachstum ausbremsen kann.

Nachhilfe fürs Kellerklima

Als sehr erfolgreiche Massnahme, um das anfangs Alpsaison im Käsekeller noch nicht vorhandene Kellerklima zu fördern, hat sich das Besprühen der Käsebretter mit Oberflächen-Kultur bewährt. Auch bei Problemen mit der Rotschmiere oder bei Fremdschimmelbefall werden mit dieser

Massnahme regelmässig gute Erfolge erzielt. Die Kultur wird dazu in Form einer Schmierewasser-Lösung mit ca. 1% Kultur-Zusatz z. B. mit einer Sprühflasche auf die Bretter gesprüht.

Salz: auf die Dosis kommt es an

Salz verleiht dem Käse zum einen Geschmack, zum anderen brauchen wir es jedoch auch als wichtige Regulatorschraube für das Wachstum von Mikroorganismen im und auf dem Käse. Die erwünschten Hefen, Bakterien und Schimmel einer gesunden Rotschmiere sind ziemlich salztolerant und werden durch einen entsprechenden Salzgehalt selektioniert bzw. gefördert. Unerwünschte Gesellen, z. B. diverse Schimmelarten, werden dagegen unterdrückt. Schon im Salzbad werden die Käse von verschiedenen, dort hausenden, salztoleranten «wilden» Hefen besiedelt, die die Reifung positiv beeinflussen. Auch bei der Käsepflege wird immer wieder Salz auf die Oberfläche aufgetragen und die Mikroflora dadurch selektiv beeinflusst. Dies kann «trocken» und auch über das Schmierewasser geschehen. Das Schmierewasser sollte anfangs ca. 3 - 5 % Salz enthalten, später kann der Salzgehalt reduziert werden, damit die Käse nicht zu salzig werden.

Foto: Agroscope



Kosmetik für Käse

Die Oberflächenkulturen (OK) und Oberflächenmischkulturen (OMK) aus dem Liebefeld haben sich seit Jahrzehnten auf Alpbetrieben bewährt. Insbesondere zu Beginn der Saison sorgen sie für rasches, sicheres Wachstum der Oberflächenflora und ansprechende Optik. Die Kulturen bestehen aus Mikroorganismen, die ursprünglich aus gesunder Oberflächenflora von Schweizer Käse isoliert wurden. Sie werden in flüssiger Form in verschiedenen Flaschengrößen angeboten. Sie sind sofort anwendbar, hochaktiv und leicht zu dosieren. Das Sortiment umfasst die klassischen Rotschmierekulturen OMK 702 und OMK 704 (letztere etwas intensiver), die OK 701 (*Geotrichum candidum*, eine schimmelartige Hefe für die Oberflächen-Abtrocknung), die OMK 703 (OMK 702 mit *Geotrichum candidum* für trockenere Schmiere) sowie OK 710 (eine Schimmelkultur gegen klebrige Rotschmiere). Die Agroscope-Berater stehen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Bestellungen, Infos und Beratung unter 058 463 82 68 sowie www.liebefeld-kulturen.ch oder per E-Mail an service@liebefeld-kulturen.ch.

Listerien

Listeria monocytogenes ist der gefährlichste krankmachende (pathogene) Keim in der Käserei. Durch Listerien auf bzw. in Käse kommt es bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem immer wieder zu Krankheits- und Todesfällen. Listerien sind fast überall in der Umwelt zu finden und werden deswegen leicht in die Käserei oder den Keller eingeschleppt - z. B. über die Rohmilch, über Utensilien, Hände oder Boden. Sie gedeihen auch bei Kälte, sind aber hitzeempfindlich und überleben die Pasteurisation nicht. Sie vertragen hohe Salzgehalte, wachsen mit oder ohne Luft und arrangieren sich gut mit Wasser- oder Nährstoffmangel. Leider fühlen sich Listerien auf Käse mit Rotschmiere-Oberfläche besonders wohl. Sie können sich dort rasch gefährlich anreichern und im ganzen Keller verbreiten. Eine konsequente Umsetzung der Hygienemassnahmen durch das gesamte Alp-Personal vom Stall bis in den Käsekeller ist deshalb sehr wichtig. Besonders der Boden ist häufig kontaminiert, deshalb unbedingt direkten oder indirekten Kontakt mit Käse verhindern. Ein entsprechendes analytisches Monitoring z. B. des Schmierewassers lässt Befall frühzeitig erkennen.

36 Nur ein Wort?

Thomas Spälti

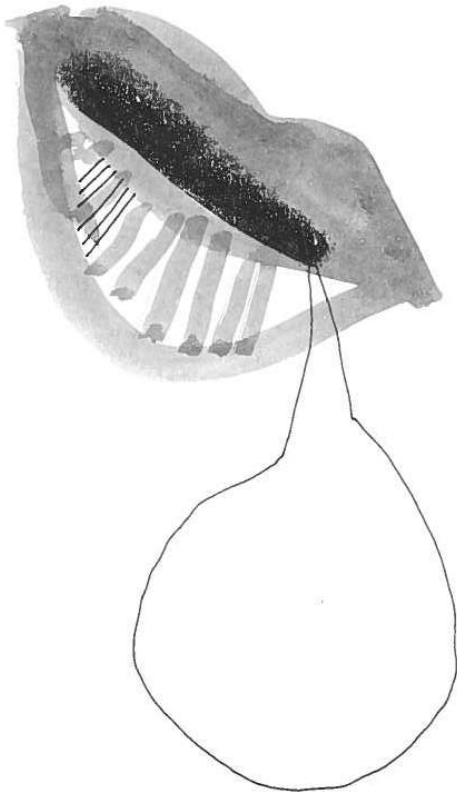
Schafseckel

Bei berndeutsch.ch steht unter Schafseckel: «Bedeutung: 1. Genitalien eines Widders 2. Derbes Schimpfwort, Erweiterung des noch primitiveren, weil fantasielose-
ren «Secku»/«Seckle»; wer damit bedacht wird, ist in den Augen des Beleidigers nicht nur minderwertig, sondern auch dumm, wie ein Schaf, ein Volldepp. «Blöde Schafsecku»

ist eine beliebte, wenn auch sicher etwas veraltete Beleidigung.» Soweit kann man dem nicht widersprechen. Leider fehlt hier aber der Ursprung des Wortes.

Welches Dialektwort ist das beliebteste, fragte die Zeitung «Der Bund» 2019 und der Blick fragte dasselbe 2020. Bei beiden Umfragen war «Schafseckel» weit vorne. Bei den Bernern war Chrüsimüsi zuvorderst. «Amigs» landete auf Rang 2. Und bereits auf dem 3. Platz landete Schafseckel. Das Wort Schafseckel ist ein böses Schimpfwort. Und weil sich viele selbst über ihre sprachliche Entgleisung erschrecken, wird das Wort vielfach mit «schaf...seelä-guete Mäntsch» verschleiert oder entschärft.

Wer kennt ihn nicht, den Erfolgssatz der 19-jährigen Anita Weyermann, welchen sie 1997 nach dem Gewinn von WM-Bronze über 1'500 Meter von sich gab: Gring abe und seckle. So steht es zumindest ziemlich überall (richtig ist, dass sie diesen Satz drei Tage zuvor, nach dem Vorlauf, von sich gab und der korrekte Wortlaut

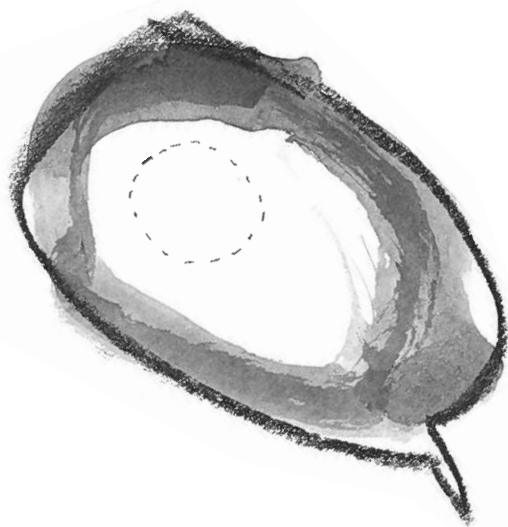


lautete «Gring abe und voll seckle».) Wie auch immer, hier begegnet uns das Wort seckle. Und seckle hat tatsächlich etwas mit rennen zu tun, nicht nur bei uns, sondern auch im Süddeutschen Raum und im Voralberg. «Secklen muss mit «Sack» in Verbindung gebracht werden, hauptsächlich aber mit dem Gewinnen bei einem Spiel, in dem Geld «ingesackt» werden kann. Die Wurzel «Sack» scheint also unbestritten, der Bezug zum Hodensack allerdings kann nicht eindeutig hergestellt werden.» Im Rheinischen Wörterbuch steht: Wer in dem seckel nit enhat «wer nichts im Geldbeutel hat». Da ist der Seckelmeister nicht mehr weit weg (heute weniger verhänglich Säckelmeister). Der Seckelmeister ist der Kassier, der das Geld in den Sack steckt.

Aber warum nun Schafseckel? Im Internet findet sich eine einzige Erklärung: «Schof/Schaf hat überhaupt nichts mit einem Schaf zu tun, sondern leitet sich vom jüdischen Wort «schofel» ab, was so viel wie «Lump» bedeutet. «Seckel» kommt von Säckel/Sack. Fazit: Schafseckel bedeutet übersetzt nichts anderes als «Lumpensack» und hat gar nichts mit dem «Geschlechtsteil eines

Schafes zu tun» (sprachnudel.de). Dem widerspricht Sprachwissenschaftler Dr. Martin H. Graf, der seine Dissertation über die Schafe schrieb: «Man muss da gar keine künstlichen Etymologien (Wortherkunft) basteln - der Schafseckel ist das Gemächt des Widders. Dass das Schimpfwort (Schafseckel) «wüst» sei, wird öfters bezweifelt. Manche betrachten es als relativ harmlos/herzig. Die Lusternheit des Schafsbocks (und die Dummheit des Schafs) ist seit dem Altertum sprichwörtlich, und mit der Gleichsetzung von Mensch und Tier bzw. dessen Geschlechtsapparat wird eine Blossstellung erreicht, die im Kontext europäischer Sittenbegriffe einen moralischen Defekt (Störung) repräsentiert.»

Thomas Spälti (Basis-Quelle: Schweiz. Idiotikon)



38 Von Felsbrocken und Vorzugsmilch

Sigi Teichert

IG-Alp Reisli an den Bodensee 8. und 9. Oktober 2022

Das diesjährige IG-Alp-Reisli führte uns nördlich des Bodensees zu der Hofgemeinschaft Heggelbach und dem Hofgut Rengoldshausen. Eingeladen hat uns Stephan Ryffel, IG-Alp Mitglied und ehemals Alpsenn, jetzt gemeinsam mit seiner Frau Claudia Leitung der Hofkäserei Heggelbach. Diese besuchen wir, 14 (Ex-) Älpler:innen, zuerst.

2020 steht in klaren Ziffern an der Ziegelsteinwand des Käsekellers. Nach 1,5 Jahren Bauzeit konnte dann die neue Käserei eingeweiht werden.

Von außen betrachtet: wow, denke ich mir, so eine große Hofkäserei!

Von innen betrachtet: ein großer, lichtdurchfluteter Raum mit vielen Fenstern, zwei Kupfer- und einem

Edelstahlkessi sowie zwei Weichkäsewannen und ein angenehm luftiges Raumklima. Zur Käserei gehört ein Wärmeraum, in dem die frischen Käse säuern und abtropfen können, so dass der Produktionsraum selber gelüftet werden kann.

Wir stehen staunend in dem lichten Raum und Stephan Ryffel erklärt uns: die Käserei wurde bewusst so gebaut, dass die Milch nie gepumpt werden muss. Von der Milchammer bis ins Kessi fließt die Milch stets mit Schwerkraft. Es werden pro Jahr ca. 290.000 Liter Milch verarbeitet, davon werden 80.000 Liter von anderen Demeterhöfen in der Region zugekauft. Die 6 Mitarbeiter:innen, 1 Vollzeit, 3 Teilzeit und 2 Auszubildende als Fachagrarwirt/Milchver-



arbeitung stellen 6 verschiedene Käsesorten her: Heggelbacher Alpäse, Felsbrocken, Camembert, Schibli, Tilsiter, Frischkäse und Quark. Der Alpkäse und Felsbrocken werden mit Rohmilch gekäst, die anderen Sorten sind aus pasteurisierter Milch.

In der Hofkäserei finden regelmäßig Kurse des Verbands für handwerkliche Milchverarbeitung (VHM) sowie Führungen statt. Auch deshalb war eine großzügige Raumplanung sinnvoll.

Die Vermarktung der ca. 30 Tonnen Käse/Jahr erfolgt an 80 verschiedene Läden, z. B. Bio- und Hofläden in der Region, Käsefachgeschäfte und Käsehändler. Der regionale Bio-Großhändler Bodan nimmt ca. 10% des Käses ab. Zweimal pro Woche gibt es einen Ab-Hof-Verkauf und Samstags ist Wochenmarkt in Überlingen.

Stephan führt uns durch die drei Käsekeller. Sein ganzer Stolz ist der Felsbrocken, ein 15 Monate gereifter Hartkäse nach Parmesan Art. Der Käse bricht beim Schneiden, hat eine satte gelbe Farbe und einen vollmundigen Geschmack. Ein Laib wiegt 15 kg.

Die neuen Käsekeller sind mit Ziegelsteinen ausgekleidet, welche Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben können. Bei Bedarf kann





über die Decke gekühlt oder geheizt werden. Die Camembert reifen im selben Keller wie Schibli und Tilsiter.

Die Hofgemeinschaft Heggelbach gibt es seit 1986.

Mittlerweile leben und arbeiten hier 6 Familien, mit Angestellten und Auszubildenden sind ca. 30 Menschen auf dem Hof. Organisiert sind sie in zwei GbR's, die Hofgemeinschaft Heggelbach GbR (Landwirtschaft) und die Heggelbach Süd GbR (Gewerbe). So fällt z. B. Getreide mahlen in die 1. Verarbeitungsstufe (Landwirtschaft), während das Brot backen 2. Verarbeitungsstufe (Gewerbe) ist.

Die 12 Gesellschafter:innen treffen sich jeden Montagabend: «Wenn wir am Montag was besprechen, das gilt.» Jeder trägt alles mit. Man/frau ist Gesellschafter mit «Haut und Haar».

Jede Familie hat einen eigenen Betriebszweig (mit eigenem Betriebszweigkonto für größtmögliche Transparenz):

- Kuhstall mit 50 Milchkühen und Nachzucht
- Käserei
- Ackerbau: 40 ha Gemüse (Kartoffeln, rote Beete, Sellerie, Pastinaken, Mohrrüben u.a.) und 20 ha Getreide für ca. 240 Mastschweine, Holzvergaser (Blockheizkraftwerk) (zwei Familien)
- Drei Ferienwohnungen, Haus- und Hofmeister, Bäckerei
- Rote Beete Kocherei, Vermarktung und Buchhaltung

Für die Vermarktung des Gemüses haben sich 10 Demeterbauern vom Bodensee zusammen geschlossen und beliefern gemeinsam die drei großen

Händler Feneberg, Edeka Südwest und Bodan.

Gegessen wird in Heggelbach in zwei Gruppen, morgens und mittags jeweils die «G´müesler» und «Säu´ler» zusammen sowie die Kuhbauern, Käser und Bäcker.

Man hat das Gefühl, in Heggelbach wird gelebt. Es wird gerungen miteinander, und auch gefeiert und viel gelacht.

Claudia und Stephan öffnen ihr Wohnzimmer und so können wir hier, selbstverständlich mit eigenem Käse, am Abend ein hervorragendes Raclette und alle anderen Käseispezialitäten genießen. Zum Glück haben wir es nicht weit nach Hause, in unsere Heggelbacher Ferienwohnungen mit Bergblick (tags bei gutem Wetter ;-)).

Nach gutem Frühstück fahren wir am nächsten Morgen zum Hofgut Rengoldshausen bei Überlingen, einen Katzensprung vom Bodensee entfernt. Mechthild Knösel, verantwortlich für den Kuhstall seit 2006, empfängt uns mit einem herrlichen Apfel- Streuselkuchen mit Schlag- sahne vom Hof.

Das Hofgut Rengoldshausen wird seit 1932 biologisch-dynamisch

bewirtschaftet, von momentan ca. 45 Menschen auf 240 ha, wovon 90 ha Dauergrünland sind und 26 ha Freiland Feingemüse sowie 0,7 ha im Gewächshaus. Rengo gliedert sich in folgende Bereiche:

- Landwirtschaft
- Gärtnerei
- Samenbau
- Grüne Kiste (Abokiste)
- Hofladen und Hofcafé
- Bildung

Zuerst gehen wir zur Weide. Es gibt zwei Herden, in der einen sind die frisch laktierenden Kühe mit ihren Kälbern und dem 7-jährigen (wirklich beeindruckenden!) Stier, die sogenannte Familienherde. Die andere ist die nicht mehr Kälber führende Herde mit zwei Jungstieren (3 bzw. 2,5 jährig). Mechthild arbeitet nach dem «Low Stress Stockmanship» Ansatz. Sie führt die Herde und den Stier ohne lautes Rufen oder Treiben, einzig durch ihre Körperhaltung und mit wechselnder Nähe und Distanz. «Das Tier lernt bei Stressreduktion.» Den Stier kann sie ohne Nasenring händeln.



Die Kälber bleiben drei Monate bei ihrer Mutter (Muttergebundene Kälberaufzucht). In dieser Zeit lernen die Kälber das Handling von ihrer Mutter. Nach drei Monaten werden die Kälber langsam von ihrer Mutter getrennt, indem sie nur nachts bei der Mutter sind und tags bei einer «Tante» trinken können. Man darf nicht zeitgleich die Milch und die Mutter wegnehmen.

Mit 5 Monaten können sie gut von der Milch abgesetzt werden: «Mit 5 Monaten bieten sie mir das quasi an.»

Vor Mechthild's Zeit in Rengo war es eine Brown Swiss Herde. Mit einem Original Braunvieh Stier aus der Schweiz betreibt sie Verdrängungskreuzung. Die Tiere erhalten kein Kraftfutter. Die Jungtiere bleiben 9 Monate auf der Weide und die Bullenmast erfolgt dann mit Gras,

Heu und aussortierten Möhren bei Tageszunahmen von 1000g/Tag bis zum Alter von 26 Monaten (Färsen 28 Monate) und einem Schlachtgewicht von 400kg.

Es wird ein Tier pro Woche geschlachtet und über die Grüne Kiste (1000 Kisten pro Woche!) und Restaurants vermarktet. Die Vermarktung ist sehr aufwändig und erfordert eine Mitarbeiter:in in Vollzeit.

Mechthild's Leidenschaft sind die Kühe, ihre artgerechte Haltung und dazu gehört auch die möglichst am Tierwohl orientierte Tötung. Nach vielen Gesprächen mit dem Veterinäramt Überlingen ist es ihr seit zwei Jahren möglich, am Hof zu schlachten. Dazu hat sie einen mobilen Schlachthänger. Das Tier darf (noch) nicht auf der Weide getötet werden (als Argument wird ange-



führt, ganzjährig auf der Weide gehaltene Tiere seien nicht handelbar...). Drum führt sie das zu schlachtende Tier in einer kleinen Gruppe drei Tage vorher in den Stall, wo bereits das Schlachtmobil mit offener Hängertür steht und das Tier alles erforschen und beschnuppern kann.

Des weiteren übt sie das Einsperren im Fressgitter und einen Schlag auf die Stirn. So ist das Einsperren im Fressgitter keine Stresssituation mehr für das Tier. Im Schlachthof

Überlingen wurden Proben vom Blut auf diese Weise getöteter Tiere untersucht und es enthält weniger Cortisol als bei Tieren, die lebend zum Schlachthof transportiert wurden.

Vorschrift ist es, dass das Tier 60 Sekunden nach dem Bolzenschuss gestochen werden muss, d.h. in dieser Zeit zum Hänger bringen, hochziehen und stechen, so dass es über einer Auffangwanne im Hänger ausbluten kann. Nach zwei Stunden spätestens muss es im Schlachthof sein.



44 Mechthild's Ziel ist es, auf der Weide töten zu können.

Der großzügige Außenklima-Laufstall ist in Kammaufstallung mit nur einer Achse gebaut und bietet ausreichend Platz für die 50 Milchkühe, Stiere und Nachzucht. Es gibt überall 5m breite Gänge und nach 8m eine große Kreuzung, so dass kein Stressaufbau stattfindet und somit auch keine



Verletzungen. Die Kälber sind beim Melken mit im Melkstand, wenn die Kühe anschließend im Fressgitter sind, kommen die Kälber in den «Kindergarten», einen abgetrennten Liegebereich, zu dem die Mütter keinen Zugang haben.

Rengo ist ein Vorzugsmilchbetrieb (deutschlandweit ca. 20 Betriebe), d.h. es wird ausschließlich Rohmilch vermarktet. Deshalb wird nur von zwei Personen (Mechthild und ihrem Kollegen) gemolken und es wird von jeder Kuh eine Milchprobe pro Monat genommen. So kann bei Veränderungen präventiv gehandelt werden. Es wird homöopathisch behandelt, Antibiotika kommen nicht zum Einsatz. Vermarktet wird die Milch über den Hofladen und die Abokiste, Naturkostläden in Überlingen und 50% über Bodan. Die Milch erhält ein Mindesthaltbarkeitsdatum von drei Tagen, kostet 2,70 €, ab Tank 90 ct., und, wie wir es beim Kaffee trinken kosten konnten, schmeckt vorzüglich!

Es war wieder ein begegnungs- und lehrreiches Reisli 😊. Vielen Dank für die Orga, Stephan! A la prochaine fois!

(Li Ruijun, China 2022)

«Egal, ob du reich und mächtig bist oder ein gewöhnlicher Mensch, wenn du nur einen Sack Weizen säst, gibt die Erde ihn dir zehnfach oder sogar zwanzigfach zurück.»

Als ich den Film das erste Mal sah, verzaubert und gerührt von Bildern und Inhalt, kamen mir nur die Worte «er war so voll von Liebe» über die Lippen. Ein Film über Zwangsheirat, Demütigung und Abhängigkeit der Landbevölkerung Chinas, ohne eine einzige erotische Szene, kein Kuss und keine Umarmung. Und doch ein Film voll von Liebe.

Ein Film voll warmer Farben: das Gelb in den Sanddünen, im reifen Weizen, in den von Kerzenlicht erhellten Räumen, im Pappkarton zur Kükenaufzucht, ja sogar im trocken staubigen Land und in den sonnengetrockneten Lehmziegeln.

Im Nordwesten Chinas, zwischen Tibet und der Inneren Mongolei, werden zwei Menschen von ihren Verwandten verheiratet. Der Bauer «Bruder Vier», als jüngster noch unverheirateter Sohn besitzt nichts als seinen Esel, einen Karren, sein

sanft-trauriges Lächeln und wie man immer mehr spürt: ein grosses Herz voller Güte. Belächelt ob seines Sanftmuts im Umgang mit seinem Esel von Familie und Dorf.

Guiying, eine junge Frau, traumatisiert durch Missbrauch in der Familie, körperlich eingeschränkt, inkontinent und seelisch verschüchtert, kann keine Kinder bekommen und die Familie ist froh, sie an «Bruder Vier» loszuwerden.

Sie beginnen ihr Leben in einem Zimmer eines, bald schon dem staatlich diktierten Abriss von einfachen ländlichen Behausungen zum Opfer fallenden Hauses. Siedeln um in ein nächstes mit gleichem Schicksal. Und nähern sich einander mit zärtlichen Gesten. Immer wieder umsorgen sie einander mit Essen - das Reichen eines Apfels, das Teilen eines im Feuer gebratenen Fisches, das einander fast Vogeljungen gleiche Füttern und immer wieder die Ermahnung des Anderen «mach schnell, komm und iss».

Sorgsam sind sie auch mit dem Land, das sie bepflanzen. Ohne verklärend die Handarbeit beim Anbau von Mais,

46 Weizen und Kartoffeln und das Herstellen eines jeden einzelnen Lehmziegels für ihr Haus zu romantisieren, zeigt der Film, dass die Beiden ja gar nicht anders können. Sie gehören zu den Ärmsten der Region und «Bruder vier» stimmt seine Arbeiten auf die Einschränkungen von Guiying ab. Was mit einem Gewöhnen aneinander beginnt, wird nach und nach zu einem tiefen Schätzen ihres Da-Seins und Gemeinsam-Lebens.

Sorgsam beschützt er seine Frau vor den Blicken der Anderen auf ihren «nassen Hintern» indem er ihr einen Mantel kauft. Der Mantel taucht genauso fingerzeigend immer wieder auf wie die ihm so wichtigen Schwalbennester.

Ein einfacher Bauer voll Klugheit und Sanftmut.

Sorgsam und zart drücken sie ihre Liebe aus, drücken einander mit Weizenkörnern das Muster einer Blume auf ihre Haut. Szenen, die unter die Haut gehen.

Im Rahmen dessen, was chinesischen Regisseuren möglich ist, lässt Li Ruijun auch Gesellschaftskritik einfließen: da «Bruder Vier» der einzige im Dorf ist, der die Blutgruppe des kranken Grossgrundbesitzers hat, wird er quasi zum Aderlass, zum Ausbluten für den Staat gezwungen. Guiying immer an seiner Seite.

Obwohl der Film tragisch endet, sind es nicht diese Bilder, die bleiben. Sondern: da sitzen zwei barfüssige Liebende vor ihrem Lehmhaus auf staubigem Boden, lächeln zufrieden und füttern sich und ihre jungen Hennen mit Nudeln. Einfach Leben.



Kuhalp rocken und Romane lesen...
ein Widerspruch in sich?!

Immer wieder höre ich von den Menschen, die mich in meinem Alltag als Sennerin und Hirtin, oft auf eher personell unterbesetzten Alpen mit übervollem Tagespensum erleben, ob und wann ich denn zum Lesen komme. Ich komme! Ich brauche das. Lektüre, ganz andere Welten zum Eintauchen am Abend im Bett. Abtauchen, für Einschlaf-Momente weg von Zellzahlen und Schwarzsimmel.

Ein ideales Buch zum immer wieder für kurze Lesezeiten ein- und wieder aussteigen, entdeckte ich im Sommer 2018. Zugegeben - das Buch lebt von literarisch exaltiertem, in einnehmender Sprache und Worten badendem Selbstmitleid, es wird viel geweint und immer das andere Leben gewollt, was man eben nicht hat, ein Frauenroman eben ... 😊

«Schlafen werden wir später»

Der Roman von Zsuzsa Bánk ist ein fast allabendlicher, emotional bewegter Mailaustausch zweier Frauen während drei Jahren in der «Mitte

ihres Lebens». Kein Mail länger als drei Seiten. Ideal für kurzes Eintauchen.

Márta und Johanna, seit Kindertagen befreundet, lassen einander und uns an ihren alltäglichen Freuden und Kämpfen teilhaben. Ihr Leben könnte verschiedener nicht sein. Márta lebt in einer deutschen Grossstadt, versucht neben ihrer Mutterrolle immer wieder ihrer Berufung als Schriftstellerin nachzugehen, scheitert im Schreiben durch die zu früh erwachenden Kinder, um sich im nächsten Moment in Tränen aufgelöst über ihre An-Wesen-Heit zu freuen.

Johanna, Jo, lebt kinderlos, frisch getrennt, zurückgezogen in ihrem Häuschen im Schwarzwald und versucht, neben ihrem Beruf als Dorflehrerin ihre Doktorarbeit zu beenden. Ihre Konzentration wird durch Gespenster ihrer Vergangenheit immer wieder abgelenkt: eine überstandene Krebserkrankung, die Trennung und ein zu früh verstorbener Vater. Beide klagen sich ihr Leid - «Johanna, es gibt zu viele Spitzen und Kanten in unserer Welt, warum entfernt sie niemand?» - aber Zsuzsa Bánk schreibt ihre Klagen

in einer zärtlich-melancholischen Sprache, die einen im mitempfundenen Schmerz lächeln lässt.

Beide Frauen versuchen ambitioniert «Grosses» zu schreiben, scheitern immer wieder daran, aber erschaffen in ihren Mails ganz nebenbei mit kleinen Bildern einen grossen Film ihrer Leben.

Die Anreden & Abschiede der beiden Freundinnen aneinander - «Liebste Márta», «Liebste Jo», «Es liebt Dich, Jo», «Es denkt an Dich, liebt Dich, immer und immerzu, Deine Márta» und «Es vermisst Dich Deine, immer Deine Johanna» - regen die auch von Alp gern an ihre Liebsten Schreibende an, wieder noch grosszügiger mit kleinen lieben Worten fern aller Floskeln um sich zu werfen. Lesend, Schreibend bis tief in die Nacht - «Schlafen werden wir später»!

Ein wenig wie zAlp gehen dieser Roman - entweder man liest ein Mail und hat genug oder frau kann nicht genug davon haben und trauert dass schon Schluss ist.



Zsuzsa Bánk:

«Schlafen werden wir später»

S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2017.

688 S

Helferlein bei Wehwechen: Alpenpflanzen

Kati Schindler **49**
Marina Grimme

Die Heilwirkung von allerlei Pflanzen wird seit jeher in den verschiedensten Kulturen genutzt. Gerade für uns Äpler*innen, die wir uns oftmals etwas abseits der Zivilisation bewegen, kann es von Nutzen sein, die Kräfte, die im ein oder anderen Kraut stecken zu kennen. Wenn die nächste Apotheke nur mühsam zu erreichen ist, gibt es ein gutes Gefühl zu wissen, dass in den Wäldern und Weiden schon auch etwas zu finden ist, das in verschiedenen Situation unterstützen kann.

Auf den folgenden Seiten haben wir ein paar Pflanzen ausgesucht, die uns schon öfter geholfen haben.

Die beschriebenen Wirkungen, Behandlungsmöglichkeiten, Therapieempfehlungen und Rezepte ersetzen natürlich im Zweifelsfall nicht den Besuch bei einem Arzt oder einer Ärztin, Heilpraktiker*in oder Hebamme, aber sie können uns durchaus etwas zum Wohlbefinden beitragen.

Unsere Bücher zum Thema:



vergriffen



Spitzwegerich

51

PLANTAGO LANCEOLATA

Lebensraum: Fettwiesen, Parkrasen,
Wegränder, Äcker
Wuchshöhe: 5 - 50 cm
Blütezeit: Mai - September
Wirkung: antibakteriell,
adstringierend,
blutreinigend, -stillend,
entzündungshemmend,
harntreibend, schleimlösend,
frisch: antibiotisch

Eigenschaften/Besonderheiten:

- tiefe Pfahlwurzel
- Rosettenblätter breitlanceolatisch (Weiden) oder schmallanceolatisch (Mähwiesen)
- gerillte Ährenstiele bogig aufsteigend, mit kopfförmigen oder kurzen zylindrischen Ähren

Helfer in der Not!

Blasen, Hautabschürfungen, -abreibungen, Insektenstiche

frische Blätter zerreiben oder -kauen und auf die schmerzende Stelle geben.

Tötet Erreger ab und versieht Wunde mit schützendem Film, Wundheilung wird beschleunigt.

Natürliches
Antibiotikum!

Segen für Lunge,
Hals und Rachen

hilfreiches
Wundpflaster

Größere Wunden

blutstillend, kann den Blutverlust (bis zur ordentlichen medizinischen Versorgung) verringern.

Mund-, Rachen- und Atemwegsleiden

Schleimstoffe (die auch die äußerlichen Wunden verschließen) überziehen Hals und Rachen mit einer entzündungsberuhigenden Schicht, antibiotische Wirkung bekämpft Krankheitserreger. Schleimhäute werden beruhigt durch Gerbstoffe, die zusammenziehend wirken. Hustenreiz wird gelindert, Abhusten von Schleim gefördert, Bronchien beruhigt. Sogar bei Leberleiden und Augenentzündungen soll eine Verwendung von Spitzwegerich unterstützend zur schulmedizinischen Behandlung wirken!

Tee

2 Teelöffel getrocknete Spitzwegerichblätter in 1/4 l kochendes Wasser geben, 10 min ziehen lassen und evtl. mit Honig süßen.

Bei Atemwegsbeschwerden und Entzündungen im Mund-Hals-Rachenraum

Sirup

1 Glas voll frischer Spitzwegerichblätter sammeln, waschen, trockenschütteln, fein hacken.

Glas ausspülen und Blätter abwechselnd mit flüssigem Honig (oder Zucker) einschichten. (ca. 1 - 1,5 cm Schichten). Gut verschliessen mit sterilisiertem Deckel. 3 - 4 Wochen auf Fensterbrett.

(Wenn mit Honig: täglich umdrehen, damit alle Blätter gut vom Honig durchweicht bleiben.)

Dann abseihen und in kleine dunkle Fläschchen füllen. Kühl gestellt bis zu 14 Monaten haltbar.

Bei Atemwegsbeschwerden 4 - 6 mal täglich einen TL pur oder im Tee.



Silbermantel

53

ALCHEMILLA ALPINA/CONJUNCTA

Lebensraum:	nicht nur die Alpen, sondern über die iberischen Halbinseln, Island, Schottland, Skandinavien, bis zum Ural. Berge sind die bevorzugte Heimat	Wirkung:	entzündungswidrige, wundheilende, fungizide, adstringierende, antimutagene
	Alpina: auf silikatreichen Böden, Conjuncta auf kalkreichen Böden.	Eigenschaften/Besonderheiten:	<ul style="list-style-type: none">• Stängel ist niederliegend bis aufsteigend, Sprosse enden mit einer Rosette• Laubblätter sind meist 5-7teilig• Oberseite dunkelgrün, Unterseite silbrig behaart
Wuchshöhe:	5 - 30 cm		
Blütezeit:	Juni - August		

«Der Silbermantel ist eine Pflanze für Frauen, die allein auf der Welt stehen. Es sind alleinerziehende Mütter, alte Jungfern, Frauen in reinen Mutter-Tochter-Linien - oder Sennerinnen auf ihrer Alp»

Astrid Süßmut

Anwendungsgebiete

Helferin
der
Frauen!

Leichter Durchfall, Beschwerden der Atmungsorgane, Fieber, latente Übelkeit

Ein aus dem Kraut zubereiteter Tee lindert Beschwerden der Atmungsorgane und hilft bei einer Erkältung. Bei Verdauungsbeschwerden wirkt der Tee ausgleichend und kann bei Durchfallerkrankungen helfen.

Menstruationsstörungen, nach der Geburt, Wundversorgung

Sitzbad aus Silbermantelkraut bei übermäßiger Menstruationsblutung kann schnell und nachhaltig Abhilfe schaffen. Nach der Geburt sind diese Sitzbäder (evtl. mit Kamille kombiniert) wohltuend, da sie wundheilend sind, die Rückbildung fördern und den Beckenboden straffen.

Folgen schwer zu verarbeitender Abschiede für Frauen

Prozesse des Muttersein (Abstillen, Einschulung, Pubertät, Trennung von den Kindern, Auszug der Kinder. Auch Trennung vom Partner.)

Tee

eine Hand voll frische Blätter klein schneiden oder zerstoßen. Die Menge sollte 2 - 3 Teelöffel füllen.

Die zerkleinerten Blätter in einen Teefilter geben.

Mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Blütenessenz

Eine Schale mit Quellwasser füllen (kein Metall!). Gesammelte Blüten auf die Wasseroberfläche, so dass sie komplett bedeckt ist. Schale 4 Stunden in die pralle Sonne. Dann vorsichtig abschöpfen. Blütenwasser 1:1 mit Weinbrand mischen, leicht schütteln. Tropferflasche füllen mit weicherem 1:1 Wasser-Weinbrand-

Gemisch, 3 - 4 Tropfen euer Urtinktur hinzufügen und leicht durchschütteln.

Regelmässige Einnahme von mindestens 3 Wochen, bis zu 15 Tropfen am Tag um dem Körper genug Zeit zu geben, die feinstofflichen Informationen und qualitativ hochwertigen Wirkstoffe aufzunehmen und zu verwerten.



Arnika

55

ARNICA MONTANA

Lebensraum:	Saure, kalkarme Bergwiesen, Weiden, lichte Wälder im Alpenraum; Pyrenäen, Karpaten, Balkan, Skandinavien; oft in Nachbarschaft zu Heidelbeer, Preiselbeer und Wachholder bis 2800 m	Wirkung:	antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, abschwellend
Wuchshöhe:	20 - 60 cm	Eigenschaften/Besonderheiten:	<ul style="list-style-type: none">• Oft zerrupfte, stark duftende Blütenköpfe mit gelben Blütenblättern an gelbem Korb (Korbblütler)• gegenständige, eiförmige, ganzrandige Laubblätter an fein behaartem Stängel
Blütezeit:	Juni - August		

«Die Arnika trägt das wilde Wesen des Wolfs in sich.»

Anwendungsgebiete

- Weichteilverletzungen (Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen, Zerrungen, Blutergüsse)
- rheumatische Muskel- und Gelenksbeschwerden, Gicht
- Krampfadern, Venenleiden
- Insektenstiche
- auf offenen Wunden kann Arnika zu allergischen Reaktionen führen
- nur äusserlich anwenden (bitte keine Tees bereiten - giftig)
- nicht in der Schwangerschaft anwenden

Öl

Einmachglas mit Blüten locker füllen und mit Olivenöl auffüllen, an der Sonne mindestens 6 Wochen ziehen lassen, ab und zu Glas auf den Kopf stellen, abseihen, an dunklem, kühlem Ort lagern


Als Massageöl bei Muskelverspannungen, rheumatischen Erkrankungen und Sehnenproblemen

Tinktur

Einmachglas mit Blüten locker füllen und mit mindestens 40%igem Alkohol auffüllen, entsprechendes Öl (oben) weiterverarbeiten

Als Wundauflage bei Blutergüssen, Quetschungen, Prellungen

Verdünnung anwenden (sonst stark reizend)



GESCHÜTZT
in
Deutschland,
Schweiz (AI, NE, VD, ZH),
Österreich (Flachgau,
Salzburger Stadtbergen)

TEILWEISE GESCHÜTZT
Schweiz
(AR, BE, FR, OW, SG)

Achtsames Sammeln

Auch wenn eine Pflanze nicht unter Naturschutz steht, empfehlen wir das Sammeln (und nicht mähen) mit Sinn und Verstand - finden wir auf einer grossen Weide drei einzige Arnikablüten - bitte stehen lassen. Ist die gesamte Wiese gelb leuchtend von den «Wolfsaugen» - sammeln wir maximal jede dritte Blüte.

56 Über die Felskante hinaus ...

Stefanie Nickel

Alp und Einheit

Alp - als Hirtin in den Bergen unterwegs zu sein - war die eine grosse Liebe und Berufung meines Lebens, der ich jahrelang gefolgt bin. Die Extreme des Lebensraumes Alp haben mir den Sommer über Gefühle von Freiheit, Lebendigkeit und Verbundenheit beschert, die mir in der Tal-Saison jedes mal wieder verloren gegangen sind. Genau so ging es mir bei Selbsterfahrungs-Seminaren und Methoden zur Selbstentwicklung, die ich gelernt und auf die ich mich eingelassen habe: Es gab immer wieder Oasen des Glücks und der Leichtigkeit, die aber mit meinem Alltag nichts zu tun hatten und die ich auch nicht in meinen Alltag integrieren konnte. Es ist zutiefst in unserer Kultur verankert, dass wir alles mögliche von einander trennen (und es in uns getrennt ist): Arbeit und Leben, Meditation und Alltag, Lohnarbeit und Erfüllung, Beruf und Berufung, Begehren und Freundschaft, Nähe und Leidenschaft. Auf der Alp kommt zumindest eine Zeit lang Leben, Wohnen, Arbeiten, Selbstbestimmung, Naturverbundenheit und (im funktionierenden Team) Gemeinschaft/Freundschaft

in Einheit, was bei mir (und vielleicht auch anderen) Alp - trotz der harten Arbeit - so anziehend macht.

Inzwischen habe ich für mich herausgefunden, dass es nicht die Alparbeit, das Alpleben ist, was mich nachhaltig glücklich macht, und auch nicht (nur) das Leben in den Bergen, sondern dass mein Leben immer mehr in einen Zustand der Einheit findet, in dem Trennungen und vermeintliche Widersprüche sich auflösen.

Dem Zustand der Einheit (mit mir, dem Leben, den Menschen, der Welt) bin ich bedeutend näher gekommen über meine zweite grosse Liebe, die - wie früher die Alp - meine Arbeit und meine Berufung ist, die mein Leben bereichert und wegen der ich inzwischen nur noch als Besucherin zur Alp gehe: Alcelsa®, eine relativ junge und unbekannte Methode, die Menschen darin unterstützt, Antworten zu finden auf Fragen der Lebensführung und der Gesundheit.

Methode und Entwicklungsweg

Alcelsa ist weder Coaching noch Psychotherapie, sondern eine ganzheitliche Methode, die nicht über das mentale Analysieren eines Problems arbeitet, sondern viele neue Techniken umfasst, die im Gespräch genauso wie in der Körperarbeit, der Meditation oder in Bewegungsangeboten Anwendung finden. Alcelsa-Begleitungen sind ausschliesslich ausgerichtet auf Herzenswünsche, stimmige Ziele und das eigene Potenzial und setzen die eigene schöpferische Kraft frei. Man kann sich zu allen möglichen Themen begleiten lassen, von einfachen Fragen der Lebensführung bis hin zu schweren körperlichen, emotionalen oder seelischen Beeinträchtigungen.

Im Alcelsa wurde herausgefunden, dass die Grundlage von allem Information ist und unsere Lebensrealität unsere *unbewussten* Informationsfelder widerspiegelt. Wir speichern in unserem «Zellbewusstsein» unverarbeitete Erlebnisse und Traumata als Informationen, was zu akuten Mangelgefühlen und negativen Gedanken

und Handlungsmustern führt. Da diese Mangelgefühle dem Unbewussten entspringen, ist es so schwierig bis unmöglich, sie zu verändern durch gute Vorsätze oder mentales Analysieren.

Spontanheilung

Die Begründerin von Alcelsa, Johanna Wimmer, die bei Lehrer*innen und Heiler*innen verschiedener Kulturen gelernt hat, hat jahrelang zu Spontanheilung geforscht. Bei der Spontanheilung passiert etwas, das man nicht erwartet hat und von dem man denkt, es sei unmöglich. Deswegen hat unsere Kultur Spontanheilung in den Bereich der Wunder und Mythen verbannt (oder nennt sie abwertend «Placeboeffekt»), obwohl sie eine natürliche «Gabe» jedes Menschen ist (1)

Johanna Wimmer suchte nach einer Instanz,

die in uns sein muss (jede Heilung passiert im Menschen)

- die höchst intelligent sein muss und
- die einen Plan beinhalten muss (der menschliche Körper ist extrem komplex)

Sie ist dabei auf eine wesentliche Instanz in jedem Menschen gestossen, die individuelle erfüllende Ur-Informationen enthält und uns befähigt, aus einem belasteten traumatischen Informationsfeld in ein «gesundes und erfülltes» zu wechseln. Dadurch nehmen wir die Welt und unser Leben von innen her anders wahr, so dass z. B. Begebenheiten, die vorher schwierig waren, uns nicht mehr berühren oder verletzen. Auch von aussen her kann etwas Neues (stimzigeres) auf uns zu kommen, wir verhalten uns anders und unser unbewusstes Informationsfeld «sendet etwas Neues aus», unser informativer Lebensraum hat sich verändert.

Begleitung und Ausbildung

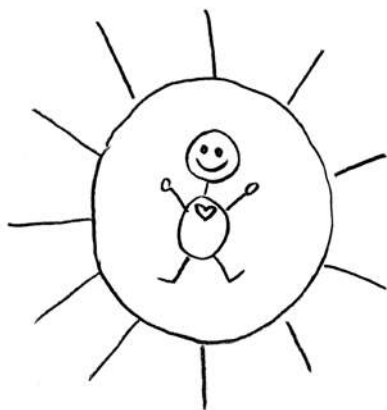
Um mit seinen persönlichen Themen weiter zu kommen und innere und äussere Mangelzustände zu befreien, bietet es sich an, sich begleiten zu lassen (zu mehr Leichtigkeit, Lebensfreude, Stimmigkeit und Selbstbestimmung). Ich begleite in Chur, Obersaxen und Bern. Neben anderen Alcelsa-Begleiter*innen in der Schweiz gibt es auch in Deutschland und Österreich Alcelsa-Praktiker*innen. Alle, die Alcelsa anbieten, findest du auf der Alcelsa-

Zentrale Seite www.alcelsa.com mit dem entsprechenden Ausbildungsstand und den jeweiligen Zusatzqualifikationen (Paar- und Gruppenbegleitung, Sterbebegleitung, Kursleitung, Geburtsvor- und -nachbereitung, etc.) oder über das Alcelsa-Zentral-Büro: +49 5021 90 30 584.

Die Alcelsa Grundausbildung eignet sich dafür, aktiv einen Bewusstseinsweg zu gehen, der Leichtigkeit, Lebendigkeit, Verbundenheit, Ur-Sicherheit und Getragen-Sein mit sich bringt.

Die Alcelsa Techniken sind vielfältig und in vielen Berufen einsetzbar. Die Alcelsa-Ausbildung findet derzeit in der Schweiz in Chur und in Deutschland in Malente und Hannover-Essen statt. Nächster Ausbildungsbeginn ist voraussichtlich März 2024. Kennenlern- und Entscheidungswochenenden starten im Herbst dieses Jahres. Bei Fragen zu Begleitung oder Ausbildung oder für einen Termin ruf mich gerne an +41 (0) 79 216 90 98 oder schau auf meine Homepage www.alcelsa-schweiz.ch

(1) Heilung ist immer Selbstheilung, siehe Infopost 2019 «Heilung und Ganzheit» www.ig-alp.org/infopost/



TERMINE

Äplerfest:

24./25. September 2023 von 16:00 - 10:00 Uhr

auf dem Camping in Trin Mulin, GR

Kuchen und Käsespenden willkommen
(Kuchen an die Bar, Käse ins Käse-Zelt)

Äplertreff:

13.01.2024 im Plantahof, Landquart GR

Dieses Jahr wird es
doch kein zweites
Äplertreffen im
November geben.
Es findet wie ge-
wohnt im Januar
2024 statt

Reisli:

14./15. Oktober 2023

«Auf den Spuren vom Vreneli vom Guggisbärg»

Sitzung:

war am 1. April 2023, der Termin für die nächste wird
auf www.ig-alp.org bekannt gegeben

Wir freuen uns über Spenden jeder Höhe, Vorschlag für Unentschlossene: 20,- CHF

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH98 0900 0000 1546 5673 4
Interessengemeinschaft Alp
St. Josef 23
7134 Obersaxen

Zahlbar durch (Name/Adresse)

└──┘

└──┘

Währung Betrag

CHF └──┘

└──┘

Annahmestelle

Zahlteil

Konto / Zahlbar an
CH98 0900 0000 1546 5673 4
Interessengemeinschaft Alp
St. Josef 23
7134 Obersaxen

Zahlbar durch (Name/Adresse)

└──┘

└──┘

Währung Betrag

CHF └──┘

└──┘



Verein IG-Alp, St. Josef 23, 7134 Obersaxen
info@ig-alp.org, www.ig-.alp.org

Fotos und Illustrationen:

Cover Milena Costa
S. 5 Aita Puorger
S. 7 Marina Grimme
S. 10/11 Veit Reinhardt
S. 12/13 Giorgio Hösli
S. 14 Marina Grimme
S. 16 - 19 Aita Puorger
S. 23 Doris Theiner
S. 24/25 Franziska Grütter
S. 26 Marina Grimme
S. 30 - 35 Agroscope
S. 36 - 37 Aita Puorger
S. 38 - 44 Sigi Teichert
S. 50 - 55 Milena Costa
S. 59 Stefanie Nickel
S. 64 Marina Grimme

Redaktion:

Kristin Stroebel, Stefanie Nickel

Endkorrektur:




Kati Görsch

Wenn du Lust hast, aktiv oder als Gönner*in bei der IG-Alp mitzumachen, melde dich bitte bei **Julia unter info@ig-alp.org oder Anna: 079 268 46 09**

Layout:

Marina Grimme (marina-grimme.de)

Illustrationen:

Milena Costa: /milena.costa.5811
/artonmi artigianato-milena-1.jimdosite.com

Aita Puorger

Neue Kontodaten: Das Konto in Deutschland ist aufgelöst, Spenden für die IG-Alp bitte nur noch auf das neue Schweizer Konto überweisen (SEPA Überweisungen sind kostenlos) oder bar an Stefanie Nickel, St. Josef 23, CH-7134 Obersaxen, schicken. (ich verjuble es nicht, sondern zahle es dann aufs Konto ein :-)).

Interessengemeinschaft Alp (IG-Alp)
Obersaxen

IBAN: CH98 0900 0000 1546 5673 4

BIC: POFICHBEXXX

Für die Inhalte der Beiträge haften nicht wir, sondern die Autor*innen (§45333.8797657888) :-)

Beiträge für die Infopost 2024 sind jederzeit willkommen:

infopost@ig-alp.org

Danke!

Äpler*innenfest

in Trin Mulin (Campingplatz)

Sa. 23. ¹⁶ UHR – **So. 24.** ¹⁰ UHR **9. 2024**



Gestaltung Marina Grimme

Mit Bar, Z'Nacht,
Lagerfeuer, Tanz
und Live-Musik
von Zéphyr Combo.

Kuchen, Käse und
Desserts sind sehr
willkommen!

Mithelfen/Fragen:
Daphne 079 884 92 91
Hinkommen:
www.campingtrin.ch

