

**Zeitschrift:** Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot  
**Band:** 304 (2021)

**Artikel:** "Berge und Kühe, das ist meine Welt"  
**Autor:** Staeger, Andreas / Allmen, Adolf von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-869399>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

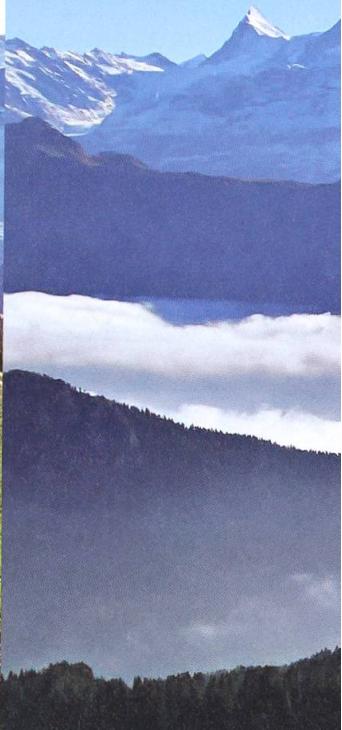
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

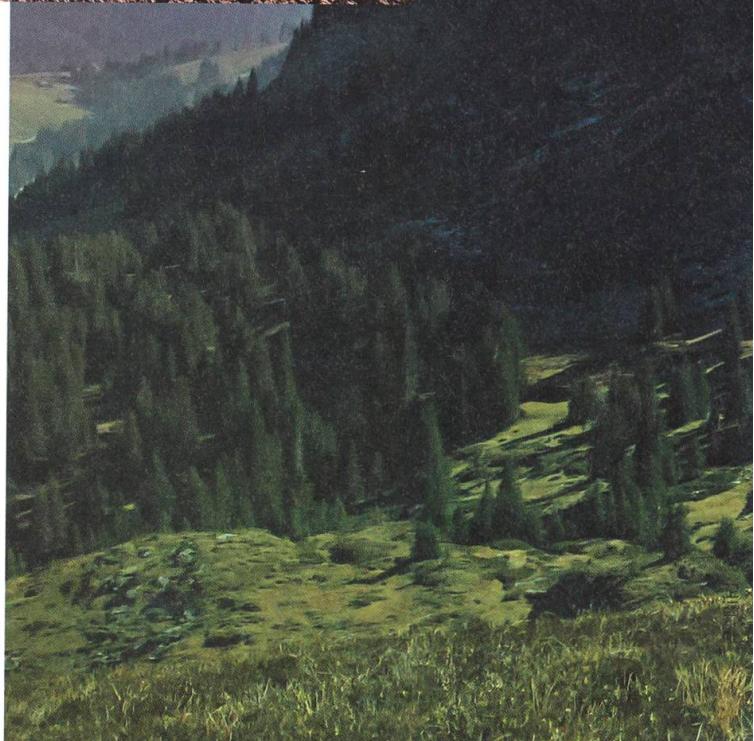
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Vom Niederhorn, dem höchsten Gebiet der Alp Vorsass, überblickt Adolf von Allmen die ganze Jungfrauregion.



# «Berge und Kühe, das ist meine Welt»



Eigentlich ist er pensioniert. Doch seinen Lebensabend mag Adolf von Allmen nicht zu Hause geniessen. Deshalb verbringt er seit drei Jahren den Alpsommer am Niederhorn. Dort kümmert er sich um 120 Kühe und Kälber.



Auf der Bergfahrt mit der Gondelbahn beobachtet und zählt der Senn das Vieh.

Ja klar, ich bin Rentner. Aber ich fühle mich nicht so alt. Meinen Bauernbetrieb in Lauterbrunnen habe ich meinem Sohn übergeben. Wer pensioniert wird, erhält keine Direktzahlungen mehr. Das finde ich auch richtig. Damals stellte ich mir die Frage: «Und, was mache ich jetzt?» Ich wollte auf keinen Fall den ganzen Sommer zu Hause herumsitzen – das liegt mir nicht. Ich wurde von Kindsbeinen an dazu motiviert, etwas zu arbeiten und etwas zu leisten. Das ist mein Leben – Arbeit war mir nie ein Muss.

Zudem wollte ich nicht dem Sohn und seiner Frau sagen, wie sie es machen müssen. Ich selbst hätte solche gut gemeinten Ratschläge jedenfalls auch nicht hören wollen. Lehrgeld muss jeder selbst zahlen, sonst lernt er ja nichts. Stattdessen reizte es mich, irgendwo zu «gyschtellen», d.h. «Gusti» bzw. Jungrinder zu hüten. Ich kam mit der Burgerbäuerin Beatenberg ins Gespräch, und so ergab es sich, dass ich in deren Alpgebiet Vorsass am Niederhorn die Arbeit als Senn über-

nahm. 2017 habe ich den ersten Alpsommer hier oben verbracht. Seither bin ich jeweils etwa ab Anfang Juni bis Ende September auf dem Vorsass.

### **Lieber beim Vieh als in einem Käsespeicher**

Dieser Posten ist zu 100 Prozent auf mich zugeschnitten. Wenn man am Morgen aufstehen kann, gesund und wohllauf ist und weiß, dass man etwas zu tun hat, dann ist das doch jeden Tag eine Freude. Das Vorsass ist wunderschön gelegen. Von der Alp sieht man auf den Thunersee, zu Eiger, Mönch und Jungfrau. Es hat hier viele Wanderwege. Ich mag es, wenn immer wieder Leute vorbeikommen. Auf einer abgelegenen Alp könnte ich nicht arbeiten.

Auf dem Vorsass bin ich als Senn für 120 Stück Vieh verantwortlich. Die Alp ist nicht besonders gutgräsig und eignet sich deshalb besser für die Aufzucht als für die Milchproduktion. Käse wird hier jedenfalls nicht produziert. Das

ist mir recht. Ich selbst habe nicht das Flair zum Käsen. Wenn ich müsste, brächte ich es sicher zustande. Aber in der Hütte herumspazieren, im Käse-Kessi rühren und die Käselaibe wenden? Das ist nichts für mich.

Zudem wäre der Aufwand viel grösser, es müsste zwangsläufig eine zweite Arbeitskraft angestellt werden. Mit einem Kollegen zusammenzuarbeiten ist schön, wenn er gut ist. Sonst muss man sich von morgens bis abends ärgern. Hier bin ich allein. Ich kann selbstständig arbeiten, mir redet keiner drein. Heute widme ich mich ausschliesslich dem, was mich immer schon fasziniert hat: Kühen und Bergen.

Ich arbeite hier so, wie wenn ich es für mich machen würde – so, wie ich mein Leben lang gearbeitet habe. Die Bauern aus dem Dorf, die ihre Kühe auf die Alp schicken, sind heilfroh, dass sie mir praktisch nie helfen müssen. Nur wenn wir das Vieh von einem Stafel zum anderen zügeln, muss manchmal einer heraufkommen und mich unterstützen.

### **Den Kühen tut die Alp gut**

Fast die Hälfte der Tiere sind Aufzuchtrinder, die zum grossen Teil schon trächtig sind. Sie werden aus verschiedenen Gründen auf die Alp geschickt: Erstens tut es ihnen gut – sie sind draus-

Adolf von Allmen, Älpler und Bergbauer, widmet sich dem, was ihn immer schon fasziniert hat: Kühen und Bergen.



sen und haben Bewegung. Zudem ist die Aufzucht auf der Alp weniger aufwendig als im Tal, wo man die Tiere viel mehr stallen muss. Obendrein kann sich der Talbauer voll auf die Futtergewinnung konzentrieren, wenn der Stall leer ist. Und schliesslich wird die Sömmерung auch finanziell unterstützt – sowohl der Alpbetrieb als auch der Tierhalter erhalten Beiträge.

Daneben sömmern wir auf der Alp auch Milchkühe, Tränkkälber sowie Mutterkühe mit ihren eigenen Kälbern. Die meisten Milchkühe sind jeweils bereits am Ende der Laktationsperiode und geben somit nicht mehr viel Milch. Ich melke sie morgens und abends. Einen Teil der

Milch gebe ich an die Kälber ab, den Rest bringe ich nach Beatenberg hinunter. Ein Bauer im Dorf pasteurisiert sie und beliefert damit das Altersheim und verschiedene Hotels.

### **Auf Beobachtungsposten in der Gondelbahn**

Praktisch jeden Tag gehe ich auf das Niederhorn. Manchmal regnet es halt, zuweilen hagelt es sogar. Bergauf nehme ich meist die Seilbahn. Auf der Fahrt von der Zwischenstation zur Bergstation habe ich einen guten Überblick über das Alpgebiet. Wenn man sich ein Leben lang mit Kühen auseinandergesetzt hat, sieht man es

Arbeitsplatz mit viel Aussicht: Adolf von Allmen bei einem der Freilaufställe auf der Alp Vorsass.



schon von Weitem, wenn ein Tier nicht wohllauf ist. Wenn ich von der Gondel aus eine Kuh sehe, die «verwurgget» (verrenkt) dasteht und den Buckel macht, dann weiss ich, die muss ich mir genauer anschauen gehen.

Ich habe immer den Feldstecher dabei. Auf diese Weise kann ich auch von etwas weiter weg beobachten, wie die Tiere stehen und gehen und wie sie sich bewegen. Wenn eines von ihnen hinkt, sehe ich das sofort. Und auch, wenn eines tränt. Das deutet auf Gämsblindheit hin, die in diesem Gebiet ab und zu auftritt. Dann muss man ihm Penizillin spritzen.

Wie an vielen anderen Orten haben die Kühe heute auch auf dem Vorsass in den Ställen Freilauf. Früher, als man sie noch anband, musste man jedes Tier anfassen. Die Tiere waren dadurch etwas zutraulicher als heute. Aber auch bei den Kühen gilt: So wie man in den Wald ruft, kommt es zurück. Die Tiere sind sofort unruhiger, wenn der Senn nervös ist. Wenn du ein Granian bist und ständig mit dem Stock auf sie eindrischst, machst du sie wild. Ich rede halt lieber mit ihnen und kraule sie ab und zu, das mögen sie.

### **Stress kann man riechen**

Einen Stock verwende ich kaum je – da bist du ewig am kürzeren Hebel. Ich sage immer: Die haben vier Beine zum Laufen und wir nur zwei. Wenn du anfängst, zu fluchen und zu toben, so dass sie dich fürchten, dann bist du übel dran. Sie laufen dann garantiert nicht dorthin, wo du willst. Tiere ganz allgemein und Rinder im Speziellen merken sehr gut, wie du drauf bist. Die riechen es sofort, wenn du gestresst bist – auch wenn du dich ruhig gibst. Da kannst du dir selbst Freund sein.

Die Arbeit als Senn auf dem Vorsass ist ein Vollzeitjob. Ich muss deshalb «zwäg» sein, damit ich sie bewältigen kann. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man den Tagesablauf gut planen

muss, besonders wenn man älter wird. Bevor du anfängst, zu pressieren, musst du zuerst dein Hirn in Gang bringen. Aus diesem Grund verräume ich beispielsweise Werkzeug immer am gleichen Ort. Den Stallbesen muss ich nie suchen, der steht immer hinter der Tür.

### **Von früh bis spät auf den Beinen**

Tagwache habe ich in der Regel morgens um halb fünf. Ich trinke einen Kaffee und esse zwei Reihen Schokolade, dann bin ich im Schuss. Es gibt nichts Schöneres, als an einem sonnigen Sommertag frühmorgens auf einer Alp zu sein und mit der Arbeit anzufangen. Zuerst melke ich die Milchkühe, dann tränke ich die Kälber, wasche das Melkgeschirr und bringe die restliche Milch ins Dorf. Danach fahre ich zurück ins Vorsass, um zu frühstücken. Die Älplerwohnung ist sehr komfortabel. Küchenkombination, Sonnenterrasse mit Store, Badezimmer mit Dusche, Waschmaschine, ein behagliches Schlafzimmer – so etwas sieht man nicht auf jeder Alp.

Bis zum Mittag bin ich dann draussen unterwegs, schaue, wie es den Kühen geht, reinige den Stall im Flösch, setze Zäune instand und dergleichen. Wenn meine Lebenspartnerin da ist, essen wir gemeinsam. Sie ist noch berufstätig und kann deshalb nicht immer kommen; dann gehe ich zum Mittagessen ins Bergrestaurant Vorsass. Anschliessend gönne ich mir jeweils eine Stunde Mittagsruhe. Am Nachmittag muss ich wieder in den Stall – erneut steht Putzen, Melken und Tränken auf dem Programm.

Um 19 Uhr bin ich mit allem fertig. Dreck macht mir nichts aus, das gehört zur Arbeit als Bauer. Aber am Abend ziehe ich gerne die schmutzigen Kleider aus, gehe duschen und habe dann Feierabend. Wenn meine Partnerin da ist, essen wir abends zusammen auf der Terrasse der Älplerwohnung und geniessen unser Leben.

Aufgezeichnet von Andreas Staeger