

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 9: Innerlich den Job gekündigt?  
  
**Artikel:** Almhütteneinsamkeit  
**Autor:** Meyer, Astrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554611>

#### **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:** 19.01.2026

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



## Almhütteinsamkeit

**Eine Leserin der Gesundheits-Nachrichten schildert ihre Erlebnisse und Gefühle während eines Aufenthalts in einer abgelegenen Almhütte.**

Vogelstimmen, Blätterrauschen, Wasserplätschern, die Stille der Nacht, nur begleitet vom Lispeln der Birkenblätter – sie sprechen andere Empfindungen in uns an als die Laute im Alltag. Sie bereichern unser Leben, lassen uns neu leben, erleben lernen, in, mit und von der Natur, auch der des eigenen Seins.

### Spontaner Entschluss

Zufällig lasen wir die Anzeige «Almhütte zu vermieten» und entschlossen uns schnell, dort ab Ende Mai drei Wochen Urlaub zu verbringen. Von Oberstaufen nach Thalkirchdorf führt die Strasse durch ein Tal, von da über zahlreiche Kurven bis zum Autoabstellplatz der Hütte. Bei 14 Kehren und 23 Prozent Steigung bis auf die Höhe von 1000 Metern war die Fahrt

atemberaubend. Abenteuerlich dann die Gepäckwanderung durch Wiesen, Tobel, Wald: Gummistiefel sind Pflicht.

Am Waldrand hielten wir unter einer alten Fichte, ihre Äste sind mächtig wie einzelne, eigenständige Bäume. In ihrem Schutz hätten wir uns geborgen fühlen können, wäre nicht die wachsende Neugier auf die Hütte gewesen, die uns vorantrieb.

### Gemischte Gefühle

Sie war auch von hier aus schon zu sehen, zwischen Ulmen, Ebereschen, Kirschbaum und Birken lehnte sie, holzverschindelt und vom Wetter gezeichnet, am Nordhang, zwei Kilometer vom nächsten Nachbarn entfernt. Gespannt traten wir in die Scheune, von Stall und

Drei Wochen verbrachten wir in dieser Almhütte im Oberallgäu inmitten der Natur.

Autorin und Fotograf: Astrid und Heiner Meyer sind langjährige Leser der «Gesundheits-Nachrichten» und leben in Darmstadt (D).

Heuboden roch es nach Heu, Holz und Kühen vom Vorjahr. Bald werden sie über den Sommer wieder hier einziehen. Gegenüber liegen die Wohnräume: Die «Sennstube» mit Regalen, Geschirr und Gerät, Holzbänken, Wasserstelle. Anschliessend der holzverkleidete Schlafraum mit Etagenbetten, Küche und zweiter Schlafraum.

Mit gemischten Gefühlen sahen wir uns um, machten Feuer, trugen Wasser durch die zwei Räume in die Küche, kochten Tee und froren. Auch nachts, trotz hoch gestapelter Federbetten. Ob da das Wissen um die ungewohnte Einsamkeit mitspielte? Die Stimmung sank, wir fragten uns, ob wir das in Kauf nehmen wollten, nur um in der Natur zu sein. Spät, aber tief, kam der Schlaf.

### Erlebnisse, die glücklich machen

Am Morgen wandelte sich unser Befinden mit der ansteigenden Sonne und dem kleinen Erlebnis beim Frühstück. Das vermeintliche Korn auf der Butterdose, die nachts zwischen den Doppelfenstern stand, entpuppte sich als flinker Käfer. Er lief unter einen Tellerrand, kippte um, hielt sich an dem ihm hingehaltenen Butterblumenblatt, kam daran wieder auf die Beine und lief weg.

In die Birken fiel die Morgensonne, die wehenden Blätter malten schnelle Lichtreflexe auf den Küchentisch. Vögel sangen, ich sah sie jedoch erst, als der Wind die Halme teilte, tief unten im Gras sitzen, sich aus Löwenzahnblütenblättern «Päckchen» zurechtzupfen und mit ihnen davonfliegen.

Oft kam die Sonne spät, dann schauten wir von der Bank hinter der Hütte über die Weiden zur Hügelkette am Horizont. Wir sahen Insekten und Vögel deutlich im Schatten vor den schwarzen Fichten. Löwenzahnshirmchen und andere Samen taumelten durch die laue Luft. Eine ganz einfache, dennoch einprägsame

Zeitgestaltung, die den Sinnen Freude brachte und die Ruhe förmlich hörbar machte.

Wenn es kühl wurde, gingen wir hinein, beobachteten, wie die Sonne unterging, und zündeten, wie zur Verlängerung des schönen, wenn auch meist trüben Tages, an dem zeitweise Wolken, weiss wie Schneelawinen, durchs Tal zogen, eine Kerze an. Elektrisches Licht, Radio, Gas-herd und Kühlschrank benutzten wir nur sparsam.

### Arbeit – mal ganz anders

Dass wir viel Zeit brauchten, um Brand zu besorgen, Feuer zu machen, Wasser zum Waschen, Kochen, Spülen, sahen wir seit dem zweiten Tag mit anderen Augen, denn wir taten jeden Handgriff für uns selbst, fühlten uns wohl dabei und waren danach frei, niemandem gegenüber verpflichtet. Daheim geniessen wir zwar den Komfort, machen uns dadurch aber von anderen abhängig.

Um den Holzvorrat zu strecken, sammelten wir Fichtenzapfen in der Nähe der Hütte, trockneten sie auf der Herdplatte und sahen zu, wie sie zu grellrot-orange-glühenden Gebilden verbrannten.

### Das Alte in Ehren halten

Nach einem Besuch des Hüttenbesitzers hörten wir es im Stall hämmern. Er reparierte einen Melkstuhl. Wir Städter hätten das Stück längst durch einen neuen ersetzt, die Menschen hier aber achten das Alte, gehen sorgsam damit um, das erhebt, adelt sie.

### Beschaulichkeit lehrt schauen

Die Freiheit dort oben machte auch den Geist frei und offen für viele Entdeckungen wie das Hänflingsei, das wir beim Wandern auf einem blumen- und moosbewachsenen Felsstein liegen sahen, knapp zwei Zentimeter gross, hellgrün mit braunen Tupfen. Oder beim Zapfen-

sammeln den Alpensalamander, wie eine mit nassem, schwarzem Lackleder überzogene Spirale mit zwei Paar rudernden Beinen leuchtete er aus den Gräsern. Von Knabenkraut, Wollgras, Germer, Fettkraut, von allen weiss ich noch den Standort, pflückte ich je eine Blume für den Strauss im Herrgottswinkel überm Tisch, dem Herzstück der Wohnküche.

### Der Zeit entrinnen

Wenn ich müde war vom vielen Schauen auf Blumen und Gräser, winzige Blüten, die die Sonnenstrahlen dem Auge erst bewusst zeigten, der Geist aber noch mehr erfahren wollte vom wertvollen Aufenthalt hier, setzte ich mich noch spät abends in die warme Küche, sah in die dunkle Nacht, zum Mond hinauf und wünschte mir, ich könnte die Zeit anhalten oder 2000 Jahre werden wie die alte Fichte am Waldrand. So spät am Abend gingen mir allerlei Gedanken durch den Kopf.

### Verspielte Geissen

An einem der letzten Tage begegneten wir 42 Ziegen; ein fröhliches Erlebnis, wie sie Kontakt suchten, einige sich mit den Vorderbeinen an uns aufstellten, an den Bändern der Anoraks zogen, sich an Heiners Rücken stemmten, der zum Fotografieren in die Hocke ging und den Kopf neben seinen hielt: ein Huckselpack lustiger Art.

Wir vergnügen uns in ihrer Mitte, freuten uns über ihre Anhänglichkeit und Ausgelassenheit. Mit anderen kleinen Ereignissen wurde dieses zum Inbegriff des sorglosen Hüttenlebens. Keine Frage, dass wir von da an ihre wohlgeschmeckende Milch tranken.

### Die Erinnerung bleibt

Da wären noch viele glückliche Momente zu beschreiben, die zur lieben Erinne-

itung wurden, wie der Blick aus dem Fenster auf die Stängelachse einer Wilden Möhre, die sich eine braune Schnecke mitsamt Haus 50 Zentimeter über der Erde zum Verweilen ausgesucht hatte. Oder die Beobachtung eines Rehes an etlichen Abenden, wie es mit geschmeidigen Bewegungen und graziler Haltung seine Nahrung auswählte, nicht zu vergleichen mit den Rindern, die einfach abgrasen.



### Lernen von und in der Natur

In den Städten drängen sich uns optische Eindrücke auf, die Geräusche der Technik schreien uns an, die Ruhe dazwischen ist nur Pause zwischen einzelnen Arten der Geschäftigkeit. Die Verbindung zur alten Fichte schliessen wir insoweit, als wir, wie sicher viele andere Wanderer und Bewunderer vor und nach uns, unsere Namen in Gedanken in ihre Rinde schneiden.

Wir haben in der kurzen Zeit wieder gelernt, zu sehen und zu hören, sind auch uns selbst gegenüber empfindlicher, aufmerksamer geworden.

• Astrid Meyer

Inmitten einer grossen Ziegenherde – ein reizendes Erlebnis.