

1. Einmal Sennerin, immer Sennerin	7
2. Wie ich Almerin wurde.	9
3. Mein Almjahr beginnt	15
4. Alles rund um die Rampoldalm.	25
5. Die tierischen Almbewohner	39
6. Mein Tagesablauf auf der Alm	59
7. Vom Melken, Buttern und Käsemachen	69
8. Das Essen auf der Alm	101
9. Unterwegs im Almgebiet	113
10. Der Blick in den Himmel – vom Wetter.	137
11. Halbzeit – wie geht es mir?	153
12. Vom Alleinsein, von Besuchern und Almnachbarinnen	165
13. Almabtrieb	195
14. Wieder daheim	209
15. Und so geht's weiter	219
So kann man Sennerin oder Senner werden	232
Glossar.	235
Zum Weiterlesen	237
Verzeichnis der Rezepte	237
Dank	238