

Eine aufgerollte Ferkelnase, ein abgeraspeltes Knirschknie, blutende Blatern, sich nach Ruhe sehrende Sehnenscheiden, bedrückende Rückentücken – eben ein richtiger Älpler. Wer die Leiden braucht für seine Seele, braucht diesen Beitrag nicht. Wer lieber schafft und lebt als leidet, kann die Tipps vielleicht brauchen.

## Pflästerchen für Hirt und Sennerin

von Barbara Mettler und Maike Oestreich

«Mit meinem Rücken kann ich natürlich keine Milchkannen leeren ...» – solche Überraschungen hört man zu Alpbeginn denkbar ungern. Es ist gegenüber den MitälplerInnen nichts anderes als fair, körperliche Schwachpunkte und sonstige Einschränkungen schon beim Anstellungsgespräch ehrlich zu benennen. So können sie während der Alpzeit vom Team besser mitgetragen werden.

Dein Alpsommer beginnt bereits im Frühling mit dem Einlaufen der neuen Bergschuhe und der Gewöhnung deines Körpers an Belastung. Wird er neben dem Höhenunterschied auch noch von Muskelkater und Blasen geplagt, ist das kein guter Einstieg.

### Im Alpalntag

Bahnen sich körperliche Probleme an, soll das Team oder der Alpmeister davon Kenntnis haben. Bevor eine (Teil-)Arbeitsunfähigkeit eintritt, tauscht man strapazierende Arbeiten oder organisiert eine Entlastungshelferin. Klar, während eines Alpsommers muss man gelegentlich die Zähne zusammenbeissen, aber trotzdem sind die Unfall- und Überlastungsbeschwerden ernst zu nehmen. Schon manch ein Finger ist krumm zusammengewachsen, weil der Älpler meinte, im Herbst sei dann noch genug Zeit für einen Arztbesuch.

Zur Linderung der häufigsten Alpleiden gibt es natürlich auch Pflästerchen und Salben in den Drogerien und Apotheken und vielleicht findet sich ja noch ein passendes Mittelchen in der Viehapotheke ... Zur Ergänzung nachfolgend einige Tipps und «Hausmittel» aus der älplerischen Erfahrungskiste.

### Sehnenscheidenentzündung, Karpaltunnel-Syndrom

Sind die Hände nicht an Arbeit gewöhnt, muss man sie bereits vor der Alp trainieren, zum Beispiel mit einem Tennisball, Trainingsgeräten aus dem Sportgeschäft oder durch Turnübungen. Am besten stärkst du deine Finger beim Handmelken von Kühen, Ziegen oder Schafen.

#### Vorbeugend während der Alpzeit:

- Pulswärmer tragen und weiterhin Finger fleissig dehnen und strecken, evtl. elastische Manschette tragen
- nicht einseitig arbeiten, zum Beispiel auch mit der ungewohnten Hand vormelken

#### Akut:

- wenn möglich Schonung
- eine elastische Manschette oder ein Verband geben Gegendruck auf die Sehnen und stützen das Handgelenk tagsüber
- Während der Nacht fixiert eine Spezial-Handschiene (erhältlich im Orthopädie-Fachhandel/Apotheken) das Handgelenk in optimal entspannter Stellung: Die Hände schlafen weniger ein. Liegt ein Arztzeugnis vor, wird die Schiene von der Krankenkasse bezahlt.
- mehrmals tägliches Einreiben der Handgelenke mit durchblutungsfördernden Hausmitteln wie Arnikaöl oder -tinktur, Wacholdergeist, Hanfgrappa, Johannisöl, Beinwelltinktur oder -salbe
- mit einem Bürsteli auf der Handfläche herzwärts massieren (regt die Blutzirkulation an)
- homöopathisch: Rhus toxicodendron, Ruta,

evtl. Bryonia u.a.

Die Älpler «von früher» haben ihre Unterarme ins kalte Brunnenwasser getaucht, wenns beim Handmelken nicht mehr weiterging. Schlauer ist es, die Hände immer schön warm zu halten, zum Beispiel mit einem warmen Handbad vor, während und nach dem Melken.

### Rückenverspannungen

#### Vorbeugend:

- Arbeitshöhen anpassen. Ist das nicht möglich: sich breitbeinig hinstellen, statt den Rücken zu krümmen
- Sich mehrmals täglich, besonders direkt vor und nach grosser Belastung, recken und strecken, wie es uns die Hunde so schön vormachen. Den Tag weder verknautscht beginnen noch beenden. Geschmeidigkeitsübungen nach Lust und Laune, warum nicht mal ein Tänzchen durch die Sennerei?
- Bauchmuskeln gezielt fördern, sie sind der ergänzende Gegenpart zur Rückenmuskulatur
- Wer Milchkannen allein leeren muss, kann:
  - a) sie nicht bis zum Rand füllen
  - b) einen Teil in einen Kessel umleeren
  - c) bei einer mit Wasser gefüllten Kanne erst mal ausprobieren, welche Hebe- und Leertechnik den Rücken am besten schont
  - d) über der Milchwanne eine Hebevorrichtung bauen (z.B. elektr. betriebenen Flaschenzug)

#### Akut:

- Kälte/Wärme je nach Bedürfnis, und Arnikaöl zur Lockerung der Muskelverspannungen
- Beine angewinkelt hochlegen oder sich an einen Balken hängen und so wieder ins Lot kommen
- hast du keinen Massagepartner, klemm einen Tennisball zwischen Rücken und Wand und lass dich von ihm durch kreisende Rückenbewegungen massieren

### Überlastung von Knie- und Fussgelenken

#### Vorbeugend:

2 Beine + 2 Stecken = 4 Beine. Bei der Herstellung der Hirtenstecken Material aussuchen, das deiner Körpergrösse entspricht und genügend stabil ist, um das ganze Körpergewicht samt Rucksack tragen zu können. Die Stöcke werden auf Höhe der Schultern gehalten; talwärts helfen sie, Schläge aufzufangen, bergwärts unterstützen sie die Beinmuskulatur, geradeaus kannst du lernen, sie zum Stabweitsprung einzusetzen. So wirst du nie mehr über Buckelweiden stolpern, sondern den andern Alpenbewohnern eine kleine Spur ähnlicher werden.

#### Akut:

- während der Belastung einbinden (Verband notfalls mit Klauenband unterstützen), evtl. spezielle Stützbandage kaufen
- versuche, bewusst zu laufen (Knie leicht nach aussen) und nicht gedankenverloren durch die Gegend zu stolpern

### Prellungen, Stauchungen

- so schnell wie möglich Arnikatinktur einreiben
- kühlen, ruhigstellen (evtl. Arbeitersatz suchen), hochlagern
- bei Belastung einbinden
- homöopathisch: Arnikakügelchen, evtl. mehrmals, bis Besserung eintritt

### Risse und Sprünge an den Händen

#### Wichtig ist:

- dem Entfettungsvorgang der Haut entgegenwirken, der Haut möglichst wenig Strapazen zumuten sowie Wechselbäder zwischen heisser Schotte, Reinigungsmitteln, Stallmist und trockener Alpenluft vermeiden

#### Vorbeugend:

- weder Sennerei- noch Milchgeschirr ohne Handschuhe (Länge bis Ellbogen) waschen
- zusätzlich Innenhandschuhe aus Vlies oder Baumwolle anziehen, so gibts auch bei Wassertemperaturen von 80 °C keine gebrühten Hände

- Eine Manschette aus elastischem Band über Handschuhabschluss und Unterarm ziehen. Damit vermeidest du, dass dir beim engagierten Milchkannenwaschen die scharfe Putzmittelsuppe in die Handschuhe läuft
- beim Einstellen Handschuhe tragen, um den Kontakt mit rostigen Ketten zu vermeiden
- Hände mehrmals täglich gründlich einschmieren. Feuchtest du die Hände vorher an, ziehen fettige Salben schneller ein. Von Butter über Melkfett bis zum Gruss an die arktischen Hochseefischer, für jedeN ist etwas anderes das Bewährte.
- während der Arbeit hilft eine spezielle, für den Lebensmittelbereich zugelassene «Schutzcreme für Industrie, Beruf und Haushalt» (in Drogerien erhältlich)

#### *Akut, zusätzlich zu obigen Empfehlungen:*

- Risse mit fett- und harzhaltiger Salbe (siehe «Schmierer und Salben», Seite 372) oder Honig bestreichen (Pflaster drum)
- zum Melken und Hüten Risse mit Klauenband schützen
- die Hände in Käslikrauttee (*Malva silvestris*) baden
- Über Nacht kannst du den geplagten Händen eine Wellnesskur bieten. Dazu bestreichst du sie satt mit einer guten Salbe oder Creme, bettest sie in einen Handschuh und gönnst der Hand, die ganze Nacht darin zu «baden». Sie wirds dir danken
- in die Creme ein paar Tropfen Calendula-Tinktur mischen oder 1%-ige Calendula-Lösung direkt in den Riss tröpfeln, dann Creme oder Salbe darüber
- homöopathisch: Graphites, Petroleum, Sepia u.a. (auch bei Sprüngen und Schründen an den Fersen)

#### **Kälberflechte/Glatzflechte (Trichophytie)**

##### *Vorbeugend:*

- mit von Flechte befallenem Jungvieh (kreisrunder Fellausfall) keine Zärtlichkeiten austauschen

- betreffende Tiere kein Salz aus der Hand lecken lassen

##### *Akut:*

Die Rede ist hier von Kälberflechte, einer Pilzinfektion – nicht von anderen Hautkrankheiten oder Hautallergien des Menschen.

- a) innerlich*
- säurebildende Nahrungs- und Genussmittel meiden oder einschränken: Kaffee, Schwarztee, raffinierten Zucker, Weissmehl; Milchprodukte reduzieren
- viel trinken, um die Nieren anzuregen, Goldrutentee (*Solidago virgaurea*) zur Ausschwemmung von Giftstoffen
- für das Immunsystem Echinacea-Presssaft oder Echinacea-Tinktur einnehmen
- für gute Verdauung sorgen, viel schlafen, entspannen, Stress vermeiden, sich Gutes tun
- homöopathisch: Sepia, Tellur, Sulfur, Graphites, Medorrhinum, Bacillinum, Hepar sulfuris und andere
- b) äusserlich*
- mit Teebaumöl, Propolistinktur, Nature-Joghurt, Essigwasser oder am besten mit jodhaltiger Salbe (ersatzweise jodhaltiges Zitzentauchmittel) bestreichen
- zum Arbeiten mit Gazebinden und Verband abdecken und isolieren
- Luftzufuhr und vorsichtig dosiertes Sonnenlicht fördern den Heilungsprozess

Es können Narben entstehen, die sehr lange brauchen, bis sie ganz verheilen, du kannst sie mit Ringelblumensalbe pflegen.

Wächst die Flechte trotz Behandlung weiter, kann sie sich tief ins Gewebe, im Extremfall bis auf den Knochen infressen. Unbedingt vorher einen Arzt aufsuchen.

#### **Sonnenbrand**

##### *Vorbeugend für Alp und Rest des Lebens:*

- alpentaugliche Sonnencreme mit genügend hohem Sonnenschutzfaktor und langer Schutzdauer ist meistens teuer, Sparsamkeit zahlt sich hier aber nicht aus

- leichte, dunkle Kleidung, die viel Haut abdeckt, sowie der Hut mit breiter Krempe und die Sonnenbrille (auch gegen Schneeblindheit) gehören ins Gepäck der HirtInnen

##### *Kommst du trotzdem ferkelrosa von der Weide:*

- Buttermilch, Nature-Joghurt, mit Wasser verdünnten Quark oder Johannisöl (nur über Nacht, macht die Haut lichtempfindlicher) auf die Haut auftragen
- kühlende Umschläge, z.B. mit zerquetschten Blackenblättern
- viel trinken
- ein für die meisten wohl ungewohnter Tipp nach homöopathischem Prinzip (und der Schulmedizin widersprechend): kurz warm duschen
- homöopathisch: Belladonna, Pulsatilla, Antimonium crudum, Natrium carbonicum u.a.

#### **Insektenstiche**

Ob kleine Kriebelmücken oder fette Pferdebremsen, lästig sind sie alle, wenn sie dein Blut anzapfen.

##### *Vorbeugend:*

- Antimückenöl, kannst du selber herstellen: die Grundlage sind 100 ml Öl (Salat- oder Körperöl). Dazu werden 20 bis 50 Tropfen ätherischer Öle gemischt. Insekten abwehrend wirken: Eukalyptus, Lavendel, Nelke, Pfefferminze, Rosmarin, Teebaum, Zedernholz, Zitrone, Citronella (Zitronengras). Vorsicht bei empfindlicher Haut! Ätherische

#### **Dank**

an alle ÄplerInnen, die uns ihre Tipps und Tricks verraten haben, und an Susan Bachmann fürs Gegenlesen und Ergänzen des Manuskriptes.

Öle können (besonders bei Kleinkindern) allergische Reaktionen auslösen.

##### *Akut helfen bei einem Stich:*

- das Auflegen von zerkautem (Spitz-)Wege- rich, zerquetschten Blackenblättern oder einer aufgeschnittenen Zwiebel
- homöopathisch: Ledum, Apis (grosse Schwellung und heiss)

#### **Übermüdung**

- Pausen einplanen und dafür sorgen, sie auch einhalten zu können (vorwärtsarbeiten, sich nicht von Besuch oder Touristen vereinnahmen lassen)
- beim kurzen Mittagsschläfchen fällt die nach längerer Mittagsruhe so gefürchtete Erschlagenheit beim Aufwachen weg
- brummt der Kopf dennoch weiterhin, so helfen den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen: ein kurzes Bad im Brunnen, ein Schluck Zitronensaft, eine Kopfmassage, Zähneputzen mit salzhaltiger Zahncreme, einmal um die Hütte rennen, einen Handstand machen, Schokolade und Traubenzucker futtern ...

#### **Schlussendlich**

... aber nicht zuletzt: Sich und seinem Körper Sorge tragen, ihn gern haben und pflegen, keinen Raubbau an seinen Kräften betreiben. Überstandene Strapazen nicht mit Selbstverständlichkeit hinnehmen, sondern die eigene Leistungsfähigkeit wertschätzen.