**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 9: Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?

**Artikel:** Vom ewigen Eis der Bernina zu den Rebbergen im Veltlin

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-558289

**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:** 16.07.2025

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

# Vom ewigen Eis der Bernina ...

**Smaragdgrüne Seen, verschwenderische Bergblumenpracht, gemütliche Hütten, italienisches Flair und die roten Waggons des Berninaexpress, das sind die Charakteristika des Val di Poschiavo, eines der vier italienischsprachigen Randtäler Graubündens. Für eine Wanderwoche im Herbst genau das Richtige: (noch) ein Geheimtip erster Klasse!**

**Da geraten Eisenbahnfans ins Schwärmen: Kreisviadukt der Rhätischen Bahn bei Brusio.**

# ... zu den Rebbergen im Veltlin

**Rechts: Blick von Miralago über den Lago di Poschiavo nach Le Prese im Norden. Der Spaziergang rund um den See dauert bei gemütlichem Tempo zirka zwei Stunden.**

Ob auf alten Schmugglerpfaden ins Veltlin oder von Alp zu Alp von den Gletschermühlen der Bernina in den malerischen Hauptort Poschiavo oder über spektakuläre Trassen und Viadukte, durch Kehrtunnels und Lawinengalerien mit der Rhätischen Bahn – der südwestliche Ausläufer Graubündens bietet schier unerschöpfliche Möglichkeiten für Wandervögel, von gestählt bis ungeübt, in intakter Natur. Bis 1797 gehörte der italienische Nachbar Veltlin zu den Drei Bünden, seither holt man sich den berühmtesten Bündner Wein schlückchenweise aus Italien zurück. Die Klimazonen und Landschaften, die man auf der 25 km langen, gut 2000 Meter nach Süden abfallenden Strecke vom ewigen Eis zu den Palmen passiert, ist geprägt von Kontrasten.

## Heilkräuter zu Berg und zu Tal

In der Ebene zwischen Poschiavo und Le Prese dehnen sich die Anpflanzungen der Puschlaver Heilkräuter-Cooperative aus. Das Expe-

riment des alpinen Heilkräuteranbaus haben ein paar Landwirte von Poschiavo und Brusio als Selbsthilfeprojekt 1980 ins Leben gerufen, um die wirtschaftliche Lage im Tal zu verbessern. Thymian, Spitzwegerich, Wermuth, Pfefferminz, Brennessel, Salbei, Zitronenmelisse, Schafgarbe und Goldrute werden nach den Richtlinien der VSBLO kultiviert, d.h. ohne Dünger, synthetische Unkrautvertilgungs- und Pflanzenschutzmittel. Inzwischen umfasst der Kräuteranbau sechs Hektar Land und 25 Bauern, die die Kräuter auch im Tal verarbeiten, trocknen, aussortieren und verpacken. Neben dem Tourismus sind die biologischen Puschlaver Kräuter zur wichtigsten Erwerbsquelle des Tals geworden, Industrie hat sich dort nicht angesiedelt.

## Wanderungen zwischen Enzian und Edelweiss

Die mit Abstand schönste Wanderung nach unserem Geschmack führt durch das Val da Camp zum Lagh da Val Viola. Das sich bei Sfazu an der Berninastrasse eröffnende Hochtal zählt zu den Schweizer Naturdenkmälern von nationaler Bedeutung. Die Vielfalt der alpinen Flora und das intensive Türkisblau der vielen Seen auf über 2000 m Höhe, besonders des Lagh Saoseo, sind, ohne zu übertreiben, überwältigend. Auf dem sanft ansteigenden Weg kommt man an Maiensässen, bewirtschafteten Alpen, Viehweiden, Bächen, Wasserfällen und bunten Bergwiesen vorbei. Und mit etwas Glück lassen sich die Steinböcke im Val Viola sehen, von wo ein alter Pfad nach Italien hinübergeht. Die Tour dauert etwa fünf Stunden inkl. Rückweg.

*Eine kleine Auswahl weiterer lohnenswerter Aufstiege und Ausblicke: Von Le Prese nach San Romerio und zurück nach Miralago (5-6 Std.), von Alp Grüm über Cavaglia nach Poschiavo (6 Std.), von Brusio nach Tirano (2 Std.).*

## GN-Tip: Albergo-Ristorante-Grotto in Miralago

$6^{00}$ Uhr morgens in Richtung Italien: mit quietschenden Rädern rattern die roten Waggons der Rhätischen Bahn vorbei. $6^{30}$ Uhr, die Räder rattern in Richtung St. Moritz. Der See erstrahlt in der glitzernden Morgensonne, ein wunderbarer Wandertag beginnt. Unten wartet ein reichhaltiges Frühstück, das uns für den langen Tag stärkt. Kein Buffet, sondern freundlich serviert, fast so privat wie zuhause. Vier Zimmer und vielleicht bald sechs haben Béa Krähenbühl und Richard Hunziker für ihre Gäste restauriert. Mit viel Liebe und Grosszügigkeit, jedes Zimmer hat seinen eigenen Charme. Ristorante, Grotto, Ruderboote, Fahrräder und eine reizende Sonnenterrasse runden das Angebot dieses Kleinods ab, das sich an das Südende des Puschlaver Sees schmiegt. Nur der Berninaexpress – die Station liegt vor der Tür – schiebt sich zwischen Haus und See. Das kleine «Albergo Miralago» hat uns so begeistert, dass wir diesen Tip an Sie weitergeben wollen. • IS

*Die Angebote sind im Vergleich zur Leistung sehr fair: 3 Nächte mit Halbpension für 2 Pers.: Fr. 450.– bzw. Fr. 600.– Reservation unter Tel. 0041/ (0)81/ 839 20 00 oder Fax (0)81/ 839 20 11*