

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Zwischen Himmel und Erde  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724521>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 05.05.2025

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

# Zwischen Himmel und Erde

*Wandern ist in der Schweiz die beliebteste Sportart von Männern und Frauen über 45. Wandern erhält körperlich und seelisch gesund. Und in der Natur bekommt die Seele manchmal eine Ahnung von der Ewigkeit.*

VON USCH VOLLENWYDER

**P**onzo» heisst die Standseilbahn, die von Beatenbucht am rechten Thunerseeufer steil hinauf nach Beatenberg führt. Bemalt ist sie mit einem Drachen, dem Fabelwesen, das Gäste durch die «fabelhafte Erlebnisregion Thunersee» begleiten soll. Erst wenige Meter ist die Bahn angefahren, da liegt der See auch schon weit unter uns.

Von Beatenberg Station führt eine Gondelbahn auf das 1950 Meter hohe Niederhorn. Unser Hund klemmt den Schwanz zwischen die Hinterpfoten; die kaum spürbaren Schaukelbewegungen der Kabine sind ihm nicht geheuer. Je höher die Gondel schwebt, umso weiter wird der Horizont. Am Hang gegenüber zeigen sich immer neue Gipfel, Bergketten und Täler. Unter uns ist der Schnee braun und faul. Der Skibetrieb ist bereits eingestellt worden.



Der Rundblick vom Gipfel des Niederhorns aus ist überwältigend. Vom Titlis und den Sustenhörnern im Osten fällt er auf die Viertausender gegenüber, auf das Schreckhorn und das Finsteraarhorn, auf Eiger, Mönch und Jungfrau, er schweift zur Blüemlisalp, zum Wildstrubel und zum Wildhorn. An klaren Tagen ist selbst der über 4800 Meter hohe Mont Blanc zu sehen. Auf den Jurahöhen liegt noch Schnee. Im Dunst verlieren sich die Hochhäuser an Berns südlichem Stadtrand und deutlich ist das Gürbetal, eingebettet zwischen Belpberg und Längenberg, zu sehen. Ich glaube, sogar mein kleines Dörfchen zu erkennen.

Wie ein schimmernder Teppich zieht sich der Thunersee zwischen Thun und

Interlaken bananenförmig in die Länge. Am Seeufer kleben Dörfer. Die Autobahn ist ein silbernes Band am gegenüberliegenden Hang. Die nördliche Flanke des Niederhorns fällt steil ab ins Justistal, wo die «Chästeilet» jedes Jahr viele Schaulustige anlockt. Bergdohlen ziehen lautlose Kreise, eine davon begleitet uns zum Bergrestaurant unterhalb des Niederhorn-Sendemasts. Als einzige Gäste verlieren wir uns auf der Terrasse. Ihre Grösse gibt einen Eindruck davon, mit wie vielen Feriengästen und Skifahrern, Gleitschirmfliegern und Bikern, Sportlern und Wanderern an einem schönen Sonn- oder Ferientag gerechnet werden muss.

Nach einem Kaffee folgen wir dem Bergweg Richtung Gemmenalphorn. Die Sonne blendet in dieser Schneelandschaft, dick haben wir Sonnenschutzcrème aufgetragen, und schon bald ziehen wir unsere Faserpelz-Jacken aus. Nach rund zwanzig Minuten auf dem

Güggisgrat kommen wir zur ersten Weggabelung: Linkerhand führt die rund vierstündige Wanderung weiter über den Grat auf das 2061 Meter hohe Gemmenalphorn und von dort via Bäreney nach Habkern. Doch es liegt noch zu viel Schnee – so nehmen wir lieber den rund neun Kilometer langen, präparierten Winterwanderweg über Ober- und Unterburgfeld und Chüematte den Hang entlang nach Beatenberg Waldegg.



Erst Mitte des letzten Jahrhunderts, mit der Modernisierung und Verbreitung der Bergbahnen, wurden die Alpen für alle Bevölkerungsschichten zugänglich. Damit war auch das Phänomen des Massentourismus entstanden. Wandern ist heute die beliebteste Sommeraktivität der Schweizerinnen und Schweizer und zeigt auch im Winter eine zunehmende



Eine erste Znünpause gibt es mit Sicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau.



**Ausblick vom Niederhorn:** Der markante Gipfel ist das Stockhorn, von dieser Seite als «Horn» und nicht als «Stock» zu erkennen.

Tendenz. Rund 1,5 Millionen wandernde Frauen und Männer sind jedes Jahr regelmässig unterwegs, der grösste Teil von ihnen ist über 45 Jahre alt. Eindeutig sei ein Trend weg von mehrstündigen Etappen hin zu kürzeren, genussvollen Wanderungen festzustellen, sagt Marcel Grandjean, Geschäftsführer der Schweizer Wanderwege (SAW): «Wanderer ha-

ben heute kein Knickerbocker- und Rotsockenimage mehr.»

Für die vielen Wanderer steht in der Schweiz ein Wegnetz von über 60 000 Kilometern zur Verfügung, rund 40 000 Kilometer davon sind gelb markiert und gelten als ungefährliche Wanderwege. Anspruchsvoller sind die weiss-rot-weiss markierten Bergwege. Alpine Routen,

weiss-blau-weiss gekennzeichnet, führen über Schneefelder und Gletscher, durch Fels und teilweise wegloses Gelände und erfordern eine grosse Erfahrung und Leistungsfähigkeit. Die braun markierten Kulturwege – der Jakobsweg zum Beispiel oder verschiedene Rebenwege in Weinbergen – verbinden Wandererlebnisse mit einer Reise in die schweizerische Kulturgeschichte. Ein Bundesgesetz über Fuss- und Wanderwege verpflichtet die Kantone, ihr Wanderwegnetz zu definieren und zu unterhalten.



BILDER UVO

**Der Sendemast** auf dem Niederhorn – er ist von weither zu sehen.

Nur das Knirschen unserer Wanderschuhe im Schnee und das Schnauben des Hundes, wenn er seinen Kopf in die Schneedecke gräbt, sind zu hören. Bei einem ersten steilen Abstieg sind wir froh um unsere Wanderstöcke, die uns den nötigen Halt geben. Nach einem kurzen Aufstieg machen wir bei einer Alphütte einen ersten Stundenhalt und trinken einen Schluck Tee. Mittagshalt gibt es erst auf der Alp Chüematte: Wir setzen uns auf die Holzbank vor einen Heuschöber. Ganz traditionell ist unser Proviant: Das dunkle Brot, belegt mit Käse, schmeckt

gut. Dörrfrüchte liefern einen neuen Energieschub, und Nüsse mobilisieren die Kraftreserven. Traubenzucker und einen Apfel sparen wir uns für den Nachmittag.

Zuunterst im Rucksack liegen der Wind- und Regenschutz; in einer Ausstasche stecken für den Notfall eine elastische Binde und Pflaster und natürlich die Wanderkarte, auf welcher wir unsere Wanderung geplant haben und sie verfolgen können. Zum Picknick genießen wir den Blick auf das Lauterbrunnental und die so nah scheinenden Eiger, Mönch und Jungfrau – das «Dreigestirn, wie es kein Architekt auf der ganzen Welt je so schön machen könnte», wie alt Bundesrat Adolf Ogi vor kurzem in einer Fernsehsendung gesagt hatte. Allein in dieser Bergwelt fühlen wir uns der Ewigkeit einen kleinen Schritt näher.



Nach dem Mittagessen packen wir unsere wenigen Abfälle zusammen. Nur noch eine Stunde dauert die Wanderung nach Beatenberg Waldegg. Längst befinden wir uns unterhalb der Baumgrenze. Im lichten Nadelwald werfen die verwitterten Bäume, viele mit Flechten bedeckt, ihre Schatten. Um ihre Wurzelstöcke herum ist der Schnee geschmolzen. Erika und Heidelbeersträucher dehnen sich



#### NÜTZLICHE ADRESSEN

■ Die meisten kantonalen Pro-Senectute-Organisationen bieten unterschiedlich anspruchsvolle Wanderungen und Wanderferien an. Diese werden von speziell dafür ausgebildeten Wanderleitern und -leiterinnen geführt (siehe Seite 13). Informationen erhalten Sie bei den Pro-Senectute-Geschäftsstellen. Die Telefonnummern finden Sie vorne in der Zeitlupe eingeklebt.

■ Wer ein Wochenende oder mehrere Tage in den Bergen unterwegs sein möchte, findet Übernachtungsmöglichkeiten in einer der über 150 SAC-Hütten (Schweizer Alpen-Club). Adresse: Monbijoustrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031 370 18 18, Mail [info@sac-cas.ch](mailto:info@sac-cas.ch) – Internet [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)

■ Ebenfalls Adressen von rund hundert Häusern in der Schweiz und Auskünfte über Berghäuser in ganz Europa vermitteln die Naturfreunde Schweiz: Pavillonweg 3, 3012 Bern, Telefon 031 306 67 67, Fax 031 306 67 68, Mail [info@naturfreunde.ch](mailto:info@naturfreunde.ch) – Internet [www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch)

**Die Standseilbahn verbindet Beatenbuch mit der Sonnenterrasse Beatenberg.**



aus. Auf einigen Wegabschnitten ist schon der typische Geruch von Sonne, Harz und Föhrennadeln wahrzunehmen – wie im Sommer.

Der letzte Abstieg hinunter nach Beatenberg Waldegg führt dem Skilift

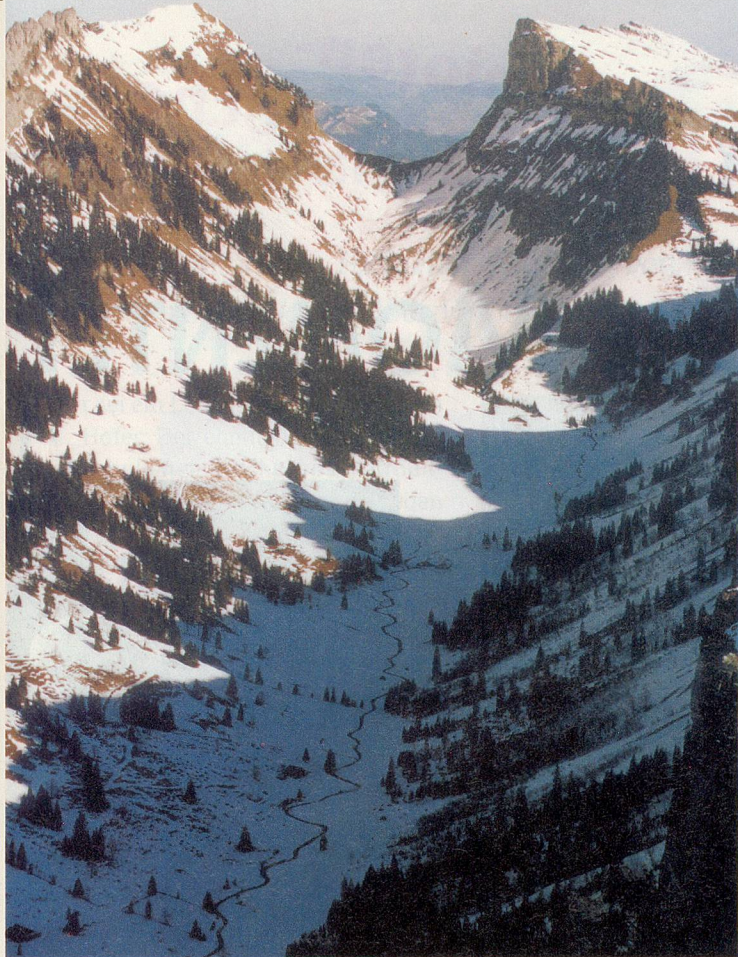
Hohwald entlang. Je tiefer wir steigen, umso enger wird wieder der Horizont. In Beatenberg Waldegg nehmen wir den Bus. Er fährt uns durch das sich über mehrere Kilometer hinziehende Dorf zu Beatenberg Station. Von dort aus gehen

■ Die Zeitschrift «Wander Revue» wird zweimonatlich von den Schweizer Wanderwegen (SAW) herausgegeben. Sie kostet CHF 38.– im Jahr und enthält nützliche Informationen, Tipps und viele Wandervorschläge. Adresse: Schweizer Wanderwege (SAW), Im Hirshalm 49, 4125 Riehen, Tel. 061 606 93 40, Fax 061 606 93 45, Mail [info@swisshiking.ch](mailto:info@swisshiking.ch) – Internet [www.swisshiking.ch](http://www.swisshiking.ch) – Über diese Adresse kann auch die Gratis-Broschüre «Im Zeichen des Wanderns» mit Hinweisen über Berg-, Alpin- und Kulturwandern bestellt werden.

■ Die Broschüre «Bergwandern. Aber sicher!» wurde von der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) herausgegeben. Sie enthält Tipps und Hinweise, wie Unfälle beim Bergwandern vermieden werden können, und kann gratis bestellt werden bei: bfu, Laupenstrasse 11, Postfach 8236, 3001 Bern, Tel. 031 390 22 22, Fax 031 390 22 30, Mail [info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch) – Internet [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

■ Wanderbücher gibt es zuhauf. Nehmen Sie sich Zeit und wählen Sie in einer Buchhandlung diejenigen aus, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Eine besondere Reihe von Wanderbüchern gibt der Zürcher Rotpunktverlag heraus. Diese enthalten auch Vorschläge abseits ausgetretener Wanderpfade, regionale Geschichten und lokale Hintergründe. «Mordsspaziergänge» zum Beispiel beschreibt kriminal-literarische Wanderungen im Kanton Bern, die sich an einem verregneten Sonntag auch auf dem Sofa lesen lassen. Ein Verzeichnis dieser Bücher kann bestellt werden bei: Rotpunktverlag, Postfach, 8026 Zürich, Telefon 01 241 83 34, Fax 01 241 84 74, Mail [info@rotpunktverlag.ch](mailto:info@rotpunktverlag.ch) – Internet [www.rotpunktverlag.ch](http://www.rotpunktverlag.ch)

■ 2002 wurde von der UNO zum Internationalen Jahr der Berge erklärt. In der Schweiz steht es unter dem Motto «Berge verbinden». Dazu sind verschiedene Aktionen und Veranstaltungen geplant. Aktuelle Informationen sind in den Medien und unter [www.berge2002.ch](http://www.berge2002.ch) zu finden (siehe auch Seite 47).



**Vom Niederhorn** fällt der Blick hinunter ins Justistal und die «Sichle», den Übergang ins Emmental.

wir zu Fuss den steilen Waldweg hinunter nach Beatenbucht. Auf einer Lichtung äst ein Reh – der Hund ist an der Leine, es lässt sich von uns nicht stören. Immer näher schimmert der Thunersee zwischen den Bäumen herauf. Bereits hören wir den Verkehrslärm von der Hauptstrasse, das Hupen eines Postautos.

Eigentlich wollten wir die Bergwanderung mit einem Fischessen im See-Restaurant «Ländte» in Oberhofen abschliessen. Wir sparen es uns für einen

warmen Sommertag, wenn wir dann draussen direkt am See sitzen können. Den «Gipfelwein» gibt es am Abend zum Nachtessen daheim – zu Rösti und Bratwurst. Vor dem Einschlafen gilt der letzte Blick aus dem Schlafzimmersfenster dem Niederhorn: Eines der beiden roten Lichter am Sendemast leuchtet ruhig, das andere blinkt in regelmässigen Abständen. ■

Siehe auch Seite 13.

## WANDERUNG ÜBER BEATENBERG

**Anreise:** Mit dem Postauto ab Interlaken nach Beatenberg oder mit dem Auto, Bus oder Schiff via Thun nach Beatenbucht. Von dort aus mit der Standseilbahn nach Beatenberg Station und mit der Luftseilbahn aufs Niederhorn.

**Wanderroute im Sommer:** Niederhorn – Burgfeldstand – Gemmenalp – Bäreneg – Habkern. Die Wanderung dauert rund vier Stunden. Von Habkern aus fahren Postautos stündlich zurück nach Interlaken.

**Winterwanderweg:** Niederhorn – Oberburgfeld – Unterburgfeld – Chüematte – Beatenberg Waldeg. Die Wanderung dauert etwa drei Stunden. Von Beatenberg Waldeg aus fahren Postautos stündlich zurück nach Interlaken oder nach Beatenberg Station. Schlitten können für zehn Franken an der Station der Niederhornbahn gemietet und in Beatenberg Waldeg wieder abgegeben werden.

**Auskünfte:** Tourist-Center, 3808 Beatenberg, Tel. 033 841 18 18, Mail [info@beatenberg.ch](mailto:info@beatenberg.ch) oder Thunersee-Beatenberg-Niederhorn-Bahnen, 3803 Beatenberg, Telefon 033 841 08 41. Nummer 033 841 18 41 gibt Auskunft über die aktuellen Wetter- und Schneeverhältnisse.

INSERAT



*Die ganz andere Art zu wandern*

Für die schönsten Wanderwochen in

### Arosa Leukerbad Adelboden Goms/Aletsch

- Juli bis September, Pauschal-Arrangement
- Komfortable Hotels
- Einheimische Wanderleiter
- Familiäre Kleingruppen
- Wanderzeiten ca. 3 bis 5 Stunden pro Tag

**Verlangen Sie das Detailprogramm!**

Lohri Reisen AG, Bahnhofstr. 10, 3900 Brig  
Telefon 027 922 40 10, [www.lohri.ch](http://www.lohri.ch)

