

VOM GLÜCK DES UNTERWEGSSEINS

THE JOYS OF BEING ON THE MOVE

Text: Andreas Staeger
Bilder: Hans Zurbuchen

« Wandern ist der Weg in die Freiheit »
« Walking is the one way of freedom »
Elizabeth von Arnim



Wandern: Gesunder Kick für Körper und Seele

Die Jungfrau-Region gilt als eines der schönsten und vielseitigsten Wandergebiete der Alpen. Sie ist somit die passende Gegend, um einer scheinbar simplen Frage nachzugehen: Warum wandern wir eigentlich? Die Antwort führt zurück zu den Anfängen der Menschheit.

Mit jedem Schritt steigt die Spannung: Was wird auf der anderen Seite des Gipfels zu sehen sein – Täler, Wälder, andere Berge oder gar ein See? Auf dem 2342 m hohen Männlichen verhält es sich ganz einfach: Wer ihn besteigt, erblickt auf dessen Nordseite alles miteinander, nämlich Täler, Wälder, Berge und den Thunersee.

Dabei ist dieser spektakuläre Tiefblick noch nichts im Vergleich mit dem Panorama, das einen auf der Gegenseite erwartet: Eiger, Mönch und Jungfrau formen eine perfekt harmonische Dreiergruppe, darüber wölbt sich der tiefblaue Berner Oberländer Himmel. Rechts davon stürzt das Gelände spektakulär ins tief eingeschnittene Lauterbrunnental ab; links läuft es in die weite, grüne Mulde des Tals von Grindelwald aus, über dem sich majestätisch das Wetterhorn erhebt.

Hiking: health kick for body and soul

The Jungfrau Region is regarded as one of the most beautiful and varied hiking regions in the Alps. So it's the ideal region in which to ponder a seemingly simple question: why do we actually go hiking? The answer takes us back to the dawn of humanity.

The excitement mounts with each step: what will we see on the other side of the summit – valleys, forests, other mountains, perhaps a lake? On the 2342-metre-high Männlichen it's perfectly simple: when you climb it, on the north side you'll see all these at once, namely valleys, forests, mountains and Lake Thun.

But this spectacular view is nothing compared to the panorama awaiting you on the opposite side: the Eiger, Mönch & Jungfrau form a trio in perfect harmony, with the deep-blue Bernese Oberland sky arching above them. To the right, the ground plunges down spectacularly into the deep glacial trough of the Lauterbrunnen Valley. To the left, it slopes down into the wide, green basin of the Grindelwald Valley, with the Wetterhorn towering majestically above it.



Beim Aufstieg zum Männlichengipfel (oben) lohnt es sich, einen Blick zurück zu werfen und das Panorama im Süden (unten) zu genießen

As you hike up to the Männlichen summit (top) it's well worth looking back to enjoy the panorama to the south (bottom)





Ob aussichtsreich, wild-romantisch oder märchenhaft-verwunschen: In ihrer Vielfalt zählen Wege stets auch zu den ältesten Spuren der Menschheit

Whether splendidly scenic, ruggedly romantic or seemingly enchanted: in their diversity, the paths are among the oldest traces of mankind

Die Aussicht, die Aussicht!

Aussichtspunkte mit solch grandiosem Panorama wie auf dem Männlichen lassen das Wanderherz höher schlagen. Warum ist das so? Eigentlich ist der Männlichengipfel nämlich gar kein richtiger Wanderberg. Natürlich kann man problemlos hochwandern, entweder von Grindelwald oder, etwas steiler und schweisstreibender, von Wengen. Die meisten Besucher aber fahren einfach mit der Seilbahn zur Bergstation knapp unterhalb des Gipfels und spazieren die letzten hundert Höhenmeter zur Aussichtsplattform hoch.

Manch bestandener Wanderer rümpft ob solch bequemem Gipfelgenuss ein wenig die Nase, steigt vielleicht sogar lieber auf einen anderen, bergbahnfreien Berg hinauf – und bringt sich damit um den wohl schönsten Rundblick des Berner Oberlands. Genau darin liegt nämlich einer der Reize des Wanderns: Es ist die Aussicht auf die Welt zu unseren Füßen. Sie lockt und beglückt. Das hat nicht einfach mit der Ästhetik schöner Landschaften zu tun, sondern rührt an die Wurzeln der Menschheit.

Herumschweifend überleben

Als vor mehreren hunderttausend Jahren die ersten modernen Menschen auf den Plan traten, eroberte sich die neue Spezies mit ihrem Jagd- und Ernährungsverhalten eine Nische im Ökosystem der Erde: Homo sapiens zog zu Fuss durch die Gegend, um seinen Beutetieren an deren Tränkstellen und Futterplätzen nachzuspüren. Als «zielloser und trotzdem geplantes Herumschweifen» haben Historiker diese Praxis beschrieben.

Das heutige Wandern ist davon nicht allzu weit entfernt. Natürlich brauchen wir im 21. Jahrhundert nicht mehr auf Berge zu steigen, um zu beobachten, ob ein Rudel von Auerochsen, Hirschen oder Gemsen den Fluss aufsucht – wir können auch sonst überleben. Für

The views, the views!

Vantage points with such imposing panoramas as those from Männlichen will make every hiker's heart beat faster. But why? The Männlichen summit is actually not a mountain for true hiking. Of course you can hike up to the summit quite easily, either from Grindelwald or steeper and with greater effort from Wengen. Most visitors however, simply take the aerial cableway to the top station just below the summit and walk the last hundred meters in height up to the observation platform.

Many avid hikers turn up their noses at such easy summit satisfaction; perhaps even preferring to climb a mountain without an aerial cableway – thus feeling that they have reached the most beautiful panoramic view in the Bernese Oberland under their own steam. It's precisely here that one of the charms of hiking is found: the view of the world at our feet. It lures and delights. And it's not just down to the aesthetics of beautiful landscapes but because it touches on the roots of humanity.

Surviving by roaming around

As the first modern humans came on the scene some hundreds of thousands of years ago, this new species captured a niche in the earth's ecosystem with their hunter-gatherer way of life. Homo sapiens roamed on foot through the area, tracking prey to its drinking and feeding grounds. This has been described by historians as "aimless, yet planned roaming around".

The hiking of today is not that much different. Of course, in the 21st century we don't need to climb mountains to find out whether a herd of aurochs, deer or chamois visit a river – we can survive anyway. For our ancestors, the view of the valley was synonymous with the prospect of food. We still get that feeling of elation on a summit. It has been indelibly imprinted into mankind's collective memory.

Wer den Gipfel erreicht,
hat den Überblick auf die Welt.
Oben und unten: Schynige Platte.
Mitte: Harder.

*Those who reach the summit
have an overview of the world.
Top and bottom: Schynige Platte.
Middle: Harder.*



unsere Vorfahren war der Blick ins Tal gleichbedeutend mit der Aussicht auf Speise. Das Glücksgefühl auf dem Gipfel ist uns geblieben. Es hat sich unauslöschlich ins kollektive Gedächtnis der Menschheit eingegraben.

Wege zu Genuss und Erholung

Wege sind die ältesten Spuren, die von Menschen auf der Erde hinterlassen worden sind. Sie entstanden durch steten Gebrauch von immer gleichen Strecken im Gelände. Zwei Füße, die auf den Boden treten, hinterlassen höchstens feine Abdrücke. Doch wenn diese Füße tausendmal hintereinander die gleiche Spur benützen, oder wenn diesen beiden Füßen tausend weitere Füße folgen, dann beginnt ein Weg zu entstehen.

Wege sind für uns heutige Menschen Richtungsweiser, die uns zu Genuss und Erholung führen können. Gewandert wird deshalb in allen möglichen Formen: Es gibt Kurzwanderungen und Fernwanderungen, Sommer- und Winterwanderungen, Nachtwanderungen und Nacktwanderungen, Wanderungen für Herzkranken und Wanderungen für Menschen im Rollstuhl.

Paths to enjoyment and recreation

Paths are the oldest traces to have been left on our earth by mankind. They originate through constant use of the same routes across the land. Two feet walking on the ground leave nothing more than fine imprints. But if these two feet take the same route a thousand times in succession, or if they are followed by a thousand more feet, then a path begins to be created.

For us today, paths serve as signposts that can lead to pleasure and recreation. So there are all sorts of hikes: short hikes, long hikes, summer and winter hikes, night hikes and nude hikes, walks for people with heart disease and routes for people in wheelchairs.

Freedom on the move

Anyone who reaches the summit on a hike is on a literal high with the world at his feet. When we climb the Männlichen, Faulhorn or Tanzbödeli, it's not only stone-age man who is reborn within us. We relish with heart and soul the views from the heights down into the depths. Everyday life with all its associated baggage is far away, we feel relaxed and carefree.

Freiheit unterwegs

Wer auf einer Wanderung den Gipfel erreicht, steht buchstäblich darüber, hat den Überblick auf die Welt. Wenn wir den Männlichen, das Faulhorn oder das Tanzbödli besteigen, lebt nicht nur der Steinzeitmensch ins uns auf. Mit Leib und Seele genießen wir den Tiefblick aus der Höhe. Der Alltag mit allem damit verbundenen Krimskrams liegt weit weg, wir atmen frei und unbeschwert.

Doch das ist noch nicht alles. Beim Wandern geht es ja nicht nur darum, ans Ziel zu kommen. Schon das bloße Unterwegssein ist ein Genuss. Beim Wandern schaltet das menschliche Gehirn in einen anderen Betriebszustand. Drängende Fragen und verkorkste Probleme, die eben noch kaum lösbar schienen, zeigen sich auf einmal aus einer völlig anderen Perspektive, und die Lösungen dafür brauchen nur noch gepflückt zu werden wie reife Früchte. Beim Wandern ist man frei und ungebunden, braucht sich nicht um Pflichten und Konventionen zu kümmern, sondern kann ganz einfach die Welt und das Leben genießen.

Eine harmlose Sucht

Wer auf Wanderwegen durch die Gegend streift, schöpft immer wieder Freude aus der Sicht auf die Umgebung. Die Landschaft gibt Wanderern gewissermassen einen Kick. Vom Anblick sanft geschwungener Hügel, schroffer Flühe und dichter Wälder geht eine stille Faszination aus. Der Kick beim Wandern ist nicht vergleichbar mit dem explosionsartigen Adrenalinschub, den ein Basejumper beim Sprung in die Tiefe erleben mag. Die Euphorie ist diskreter, aber sie wirkt umso nachhaltiger. Die Lust auf Wiederholung indessen gibt es auch beim Wandern. Man braucht nicht gerade von einer Sucht zu sprechen. Doch wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, den lässt das Wandern nicht mehr los. Das ist der Gesundheit übrigens sehr förderlich. Medizinische Studien berichten von positiven Auswirkungen des Wanderns auf Kreislauf, Immunsystem, Muskulatur und Knochenbau.



But that's not all. Hiking isn't just about getting to your destination. Even being on the move is sheer delight. While hiking, your brain switches to a different operating mode. Urgent questions and tricky problems that seem almost impossible to solve are suddenly seen from a totally different perspective. The solutions you need are there for the picking, like ripe fruit. On a hike you're footloose and fancy free with no need to worry about things you should be doing. You can quite simply enjoy the world and life to the full.

A harmless addiction

Anyone who explores the area on hiking trails will constantly get great pleasure from the scenic surroundings. The landscape gives hikers a kind of kick. The view of gently rolling hills, rugged cliffs and dense forests delivers a quiet fascination. The hiking kick can't be compared to the explosive adrenaline rush that a base jumper might get on a leap into the depths. The euphoria is more subtle but the effects are longer lasting and the desire to repeat the experience is also present. To talk of addiction is overstated, but once you've got the taste for hiking, you're hooked! And by the way, it's also very good for health. Medical studies report on the positive

Schroffe Flühe, abschüssige Wälder: Am Wannichnubel oberhalb von Interlaken stellt sich schon beim Anblick der Signalisation ein Adrenalinschub ein.

Rugged cliffs, steeply sloping forests: on Wannichnubel above Interlaken just the sight of the signpost is enough to give you an adrenaline rush.



Studien haben es mehrfach gezeigt: Wandern hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Studies have shown it many times: walking has positive effects on health.

Wer regelmässig wandert, hat eine tiefere Pulsfrequenz, einen niedrigeren Blutdruck und einen erhöhten Anteil an gesundheitsförderndem HDL-Cholesterin. Auf einer Wanderung wird zudem die Hirndurchblutung verbessert, die Stimmung hellt sich auf und psychosomatische Symptome gehen zurück. Manche Fachleute bezeichnen das Wandern deshalb rundweg als Breitband-Therapeutikum. ■

effects of hiking on the circulation, immune system, muscles and bones. Regular hikers have a lower pulse rate, lower blood pressure and a higher proportion of health-promoting HDL cholesterol. In addition, hiking improves the blood flow to the brain, brightens the mind and reduces psychosomatic symptoms. Hence many experts describe hiking as having cross-the-board therapeutic powers. ■



Wanderrouten in der Schweiz sind nach einem einfachen, aber durchdachten System signalisiert. Von oben nach unten: Wegweisertafeln und Zwischensignalisationen jeweils von Wanderwegen und von Bergwanderwegen.

Hiking routes in Switzerland are signposted by a simple but well-thought-out system. From top to bottom: signposts and en-route signage for hiking trails and mountain trails.

Wandern in der Schweiz – einfach und erlebnisreich

Mehrere hundert Kilometer Wanderwege stehen in der Jungfrau-Region zur Verfügung. Sie sind Teil eines Wanderwegnetzes, das die ganze Schweiz flächendeckend umfasst. Alle diese Wege sind einheitlich signalisiert. Das System ist ebenso einfach wie hilfreich. Bei den Ausgangspunkten der Wanderwege (also vor allem in den Dörfern) stehen Wegweiser, auf denen meist verschiedene Routen samt Marschzeit angegeben sind. Unterwegs sorgen kleinere Tafeln und farbige Zwischenmarkierungen dafür, dass man bei Abzweigungen auf dem richtigen Weg bleibt.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen Wanderwegen und Bergwanderwegen: Wanderwege sind für praktisch jedermann geeignet. Sie können in der Regel gefahrlos begangen werden und erfordern keine spezielle Ausrüstung. Einzig feste Schuhe und der Witterung angepasste Kleider sind empfehlenswert. Bergwanderwege stellen höhere Anforderungen bezüglich Ausdauer, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Wer in der Höhe wandert, muss mit unvermittelt auftretenden Witterungseinbrüchen rechnen. Steilhänge und Schneefelder erfordern Vorsicht beim Queren. Beim Bergwandern sind feste, hohe Schuhe mit griffiger Sohle sowie geeignete Kleidung (insbesondere Schutz vor Regen und Kälte) erforderlich.

Hiking in Switzerland – easy and experience rich

The Jungfrau Region has several hundred kilometres of hiking trails, all part of a network of trails covering the whole of Switzerland. All trails are uniformly signposted and so the system is as easy to use as it is helpful. At the starting points of the trails (especially in the villages) the signposts for the various routes usually show the hiking time required. Along the route, smaller signs and coloured intermediate markers ensure that you stay on the right trail at junctions.

It is important to distinguish between hiking trails and mountain trails: Hiking trails are suitable for almost anyone. In general they can be followed safely and do not require any special equipment, however sturdy footwear and clothing suited to the weather are highly recommended. Mountain trails make higher demands on stamina, surefootedness and a head for heights. Anyone hiking at a high altitude must reckon with abrupt changes in weather conditions. Steep slopes and snowfields require caution when crossing. Sturdy boots with a good tread as well as suitable clothing (especially protection against rain and cold) are absolutely essential for hikes on mountain trails.