2 / SOMMER 2025 / CHF 14.–

Thunersee Liebi



NATUR & OUTDOOR
KLEINE SEEN – GROSSE AUSSICHT

KUNST & HANDWERK
BJÖRN ZRYD – MIT DEM PINSEL WILD UND FREI

Knallige Kühe und kraftvolle Keramik

9 772296 850003 22025

IHRE HOTELGRUPPE AM THUNERSEE

Zimmer Deltapark Vitalresort

WO MAN SICH
ZU HAUSE FÜHLT

Werde Teil unseres Teams.

hauensteinhotels.ch/jobs-und-karriere

follow us
@hauenstein hotels

HAUENSTEIN HOTELS
hauensteinhotels.ch

Belvédère ★★★★ STRANDHOTEL
DELTA PARK
solbadhotel
Restaurant Burehuus
ERLEBNISLAND GRIZZLYBÄR

Liebe Leserin, lieber Leser



Von einem Jahr Reisen im heissen Asien direkt in den Schweizer Winter – zu sagen, das war eine Umstellung, ist eine Untertreibung. War ich früher ein Winterkind, kann dieses Jahr der Sommer nicht früh genug kommen. Insbesondere mit einem Arbeitsplatz, der nur wenige Schritte vom See entfernt ist.

In Thun geboren und in Schwarzenburg aufgewachsen, führten mich zahlreiche Familienausflüge Sommer für Sommer hierher zurück. Noch heute spüre ich die besondere Verbindung zum Thunersee. Sowohl Gwatt als auch der Bonstettenpark waren in meiner Kindheit stets die erste Anlaufstelle für gemütliche Sommerausflüge. Damals, als es nichts Wichtigeres gab als Baden, Grillen und «Flätzen». Immer gespickt mit einem kurzen Rundgang im Park und dem «obligatorischen» Klettern auf der alten Trauerweide.

Es folgte das unausweichliche Erwachsenwerden. Heisse Sonnentage am Thunersee wichen Träumen von Reisen in die weite Ferne. Und doch: Die Erinnerungen bleiben. Besonders, da ich inzwischen nur wenige Meter weit weg arbeite. Beim Mittagessen am See kann ich gar nicht anders, als in Nostalgie zu schwelgen – die langsam mit neuen Erlebnissen ersetzt wird.

Abgesehen vom Gwatt, Bälliz, Schloss Oberhofen und dem obligatorischen Schulausflug in die St. Beatus-Höhlen kenne – kannte? – ich die Region nämlich kaum. Umso schöner und interessanter, die Gegend durch die Arbeit an diesem Magazin zu erkunden. Sei es, neue alte Gebäude neben dem Schloss Oberhofen zu entdecken – das Wichterheergut in der Frühlingsausgabe – oder in der Gartenbauschule Hünibach eine kleine Oase zu finden. Auch Namen, die ich zwar schon lange kenne – Deltapark – kann ich so plötzlich von einer anderen Seite sehen – nämlich von innen. Ich bin gespannt, was noch alles an interessanten Geschichten und neuen Orten im Berner Oberland auf mich zukommt.

In diesem Sinne: Euch allen einen wunderschönen Sommer, der gefüllt mit «Sünnelen» im Gwatt, Baden im Thunersee und zahlreichen Wanderungen im umliegenden Gebirge wohl viel zu schnell vorbeigehen wird.

R. Affolter

Rebekka Affolter
Redaktorin ThunerseeLiebi
Weber Verlag AG

Highlights



Wir haben Verena Piguet getroffen. Seit über 30 Jahren ist sie als Hebamme in der Thunersee-Region unterwegs. Wir haben mit ihr über tolle Erinnerungen, strenge Arbeitstage und das Recht auf «nicht-wissen» gesprochen.



Im Rahmen von «Mit Liebe produziert» haben wir die Alte Schmitte in Steffisburg besucht. Entdecken Sie mit uns die tollen Angebote, feinen Drinks und einzigartige Stimmung im Café mit eigener Kaffeerösterei.



Ein echtes Thunersee-Original stellen wir Ihnen, liebe Leser:innen, in dieser Ausgabe vor. Kater Bubu residiert dauerhaft im Deltapark Vitalresort. Ob er zum Personal oder zu den Gästen gehört, entscheiden Sie am besten selbst.





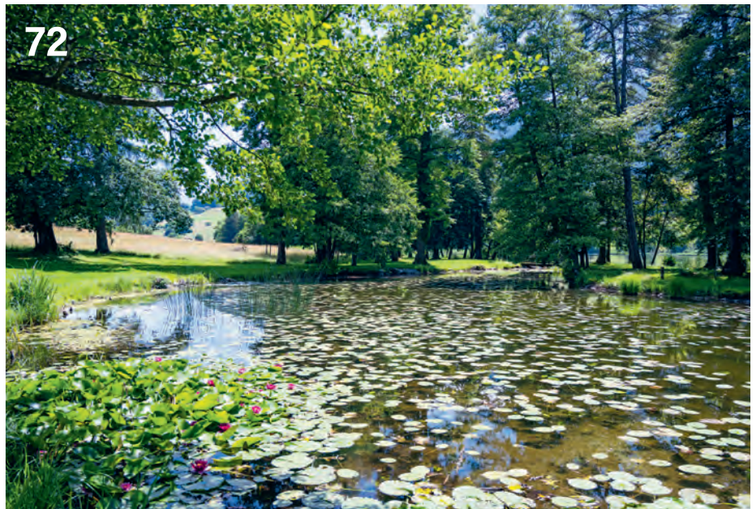














Einblick

Thunersee

6 Seeliebe: Unter der Oberfläche, Teil 2 – Lebensraumaufwertung Region Thunersee
16 Tierwelten: Schmetterlinge – Wie Blumen am Himmel
64 Natur & Outdoor: Familienausflüge zu SAC-Hütten
72 Natur & Outdoor: Kleine Seen – grosse Aussicht
88 Fotografie rund um den Thunersee: Hier ist die Fotografie Familiensache
94 Kraftorte: Auf dem Jakobsweg zur Wasserburg Wyssenau
114 Architektur: Ein zukunftsweisendes Projekt
130 Geschichte: Strassennamen erzählen Thuner Stadtgeschichte

Persönlichkeiten

26 Verena Piguet: Ein unterschätzter Kampf an mehreren Fronten
32 Adrian Probst: Von Lebensfreude und gesunder Produktivität
38 Thunersee-Originale: Ein Hotelkater namens Bubu

Genuss & Heilen

42 Food-Report: Im Osten geht die Sonne auf
48 Mit Liebe produziert: Ankommen und geniessen
58 Geniessen ab Hof: Wenn die Kuhglocken läuten
82 Naturheilkunde: Heilung und Selbsterkenntnis durch psychoaktive Substanzen

Kunst & Handwerk

100 Susanne Frei: Ein nicht ganz aussterbender Beruf
106 Björn Zryd: «Mich so frei und so wild wie möglich mit dem Pinsel ausleben»
122 Basteln: Muschelkranz
124 Basteln: Schneckenliebe
126 Basteln: Himbeer-Roulade in Schneckenform
128 Basteln: Schnecken als Spielfiguren für draussen

Literatur

120 Lesen macht glücklich! Buchtipps von Lucie Moritz
136 Bärndütsch: Albi – ds wyssa Munggi

---

141 Kreuzworträtsel
142 Gute Adressen
144 Veranstaltungen
146 Ausblick & Impressum

Publireportage

62 Hauenstein Immobilien: Das Berner Oberland: Unsere Leidenschaft, unser Zuhause

Teil 2

Unter der Oberfläche – Lebensraum-aufwertung Region Thunersee

Text: Alina Dubach ■ Illustration: Lorena Hadorn
Bilder: Alina Dubach, Matthias Meyer, Michel Roggo, Jonas Steiner und Martin Mägli

Kein abgelegener Ort in Kanada, sondern die Kander nahe Wimmis.
© Martin Mägli



Links: Wichtiges Gewässer in der Forellenregion: Kander zwischen Wimmis und dem Thunersee.

© Martin Mägli

Rechts: Die Kander bietet Lebensraum für viele Tierarten. So in ihrem natürlichen Zustand im «Augand».

© Martin Mägli



Der Thunersee ist Naherholungsgebiet, Wassersportparadies, Tourismusdestination – aber allem voran ein unschätzbar wertvoller Lebensraum für zahlreiche Tierarten. Um das Leben in der Tiefe zu erhalten, wird an der Oberfläche einiges getan – dank zahlreicher Freiwilliger und einem in der Schweiz einzigartigen Fonds.

«Viele denken, dass Fische vor allem durch Wasserverschmutzung oder Vergiftungen bedroht werden», erklärt Daniel Ducret, selbst leidenschaftlicher Fischer und Geschäftsführer des Bernisch Kantonalen Fischerei-Verbandes (BKFV). Zwar bedeuten auch Verunreinigungen durch Chemikalien und Pestizide Stress für die Wasserbewohner, doch noch grösser ist das Problem des fehlenden Lebensraums.

«Es sind vor allem die Strukturen im Wasser, die Fischen Unterschlupf, Nahrung und Laichplätze bieten, die dringend nötig wären», weiss Ducret. Begradigte und verbaute Bach-, Fluss- und Seeufer sind triste Einöden, in denen es den Fischen an geeignetem Lebensraum fehlt. Früher sei es gang und gäbe gewesen, Totholz sofort aus allen Gewässern zu entfernen, damit diese im Falle von Hochwasser keine Gefahr darstellen. Heute weiss man, dass vor allem Gehölz im Wasser von unschätzbarem Wert für Fische und andere Tiere sind und dass man den Gewässern, wo immer möglich, Platz gibt. Das ist der beste Hochwasserschutz. Totholz bietet Jungfischen Schutz vor grösseren Räubern und Wasservögeln, auf deren Speiseplan kleinere Fische stehen. Gleichzeitig halten sich hier oftmals Fischnährtiere wie Larven und Insekten auf – die wiederum eine wichtige Nahrungsgrundlage für Fische sind.

«Eigentlich spielt sich an See- und Flussufern ein eigenes Ökosystem ab», erklärt Ducret weiter. So könne man davon ausgehen, dass etwa Haubentaucher, Gänsesäger und Kormorane, die sich von Fisch ernähren, sich vorwiegend dort aufhalten, wo auch Fische im Wasser sind. Eindrücklich zu sehen auf der Höhe der Fischzuchtanlage des Fischereiinspektorats des Kantons Bern in Faulensee. Hier wurde eine ruhige Uferzone gebaut, mit Totholz und Flachwasserzone. Wer weiter in Richtung Spiez dem Uferweg folgt, trifft auch auf eine ganze Reihe Bäume, die aus dem gleichen Grund am Ufer entlang ins Wasser platziert wurden. «Die Bäume werden entsprechend gesichert, um auch bei Hochwasser keine Gefahr darzustellen.»

Noch sind etwa 15 000 Kilometer Fliessgewässer in der Schweiz verbaut – und damit eine grosse Gefahr für die Fische. 4000 Kilometer sollen bis 2090 renaturiert werden. Umgesetzt wurden bisher nur 300 Kilometer. Der fehlende Schutz vor Hitze und nicht vorhandene Platz für das Ablegen von Laich sind für die Fische existenzbedrohend. Für Fischer:innen sei es ein ohnmächtiges Gefühl, auf grosse Projekte und Bewilligungen zu warten, so Ducret. «Auch deshalb wurde ‹Fischer schaffen Lebensraum› gegründet. Das Ziel ist, die Eigenverantwortung der Fischer:innen zu fördern. Das Bewusstsein, dass es Möglichkeiten gibt, sich selbst für die Gewässer im eigenen Umfeld einzusetzen, soll gestärkt werden.»



Gewässeraufwertung mit Flachwasserzonen und Totholz in Faulensee BE. Besonders wichtig für Klein- und Jungfische.

© Martin Mägli







Fischer bei «Fischer schaffen Lebensraum»
im Kandertal, an einem Seitenbach der Kander.

Fischer schaffen Lebensraum
Die Grundlage dafür wurde vom Schweizer Fischereiverband SFV geschaffen. Ein vorbildliches Handbuch soll eine praktische Anleitung für jedermann und jederfrau sein, Massnahmen praktisch umzusetzen. Der Erfolg ist gross, es wurde bereits die zweite Auflage gedruckt.

Neben dem Buch gibt es noch weitere Projekte: Im 2024 starteten die ersten Workshops im Kanton Bern, initiiert durch den BKFV. Rund 20 Teilnehmer:innen aus 13 Fischereivereinen trafen sich in Spiez und besuchten nach dem Theoriemorgen bereits umgesetzte Projekte wie den Dorfbach in Wimmis und das Haustrich-Gräbli als praktische Beispiele. Im August fand im Kandertal im Allmibächli ein Praxistag statt. 200 Meter wurden durch Fischer:innen von Betonelementen befreit, mit Wurzelstöcken, Lenkstrukturen und Steinbuhen sowie Raubäumen versehen. Das Ziel: Das erworbene Wissen nach Hause in die örtlichen Vereine tragen, wo eigene Projekte realisiert werden können. Das Potenzial ist gross. Der BKFV hat über 60 angeschlossene Fischereivereine mit über 5500 Mitgliedern im ganzen Kanton.

Bei der Lebensraumaufwertung werden zwei Varianten unterschieden. Die Revitalisierung und die Renaturierung. Letzteres ist Sache des Renaturierungsfonds – dazu später mehr. Die Arbeit der Fischer:innen konzentriert sich auf die Revitalisierung. Hierbei spricht man im Rahmen des Gewässerunterhalts von «Instream-Restaurierung».

Einfache Mittel, grosse Wirkung
«Fischer schaffen Lebensraum» bezieht sich vor allem auf Massnahmen, die durch Handarbeit umgesetzt werden können. Beispiele sind etwa die Aufwertung von kleinen Bächen und Flüssen, die stark begrenzt wurden. «Die Idee ist, mit einfachen Mitteln das Bachbett ökologisch aufzuwerten. Gewässertypische Baustoffe werden verwendet, um die Strömung gezielt zu beeinflussen, sodass die angestossene Veränderung von allein für eine natürliche Weiterentwicklung des Lebensraums sorgt», erklärt Ducret das Prinzip.

Links: Revitalisierung durch Fischer: Eingebaute Wurzelstöcke dienen den Fischen als Unterstand. Die Kiesaufschüttung dient als Laichplatz für Forellen.





Oben: Fischzucht des Fischereiinspektorates Kanton Bern in Faulensee mit Gewässeraufwertung.

Rechts: BKFV-Geschäftsführer Daniel Ducret setzt sich mit den Berner Fischereivereinen proaktiv für natürliche Gewässer ein. Der Renturierungsfonds RenF mit dem Fischereiinspektorat ist ein wichtiger Partner des BKFV.

«Läbigs Berner Wasser»

Unter diesem Motto arbeitet auch der Renaturierungsfonds (RenF) des Kantons Bern, der beim Fischereiinspektorat angesiedelt ist. «Wenn wir sehen, dass eine Stelle am See- oder Flussufer unsere Ressourcen übersteigt, nehmen wir Kontakt mit dem RenF auf», erklärt Ducret.

Ein Fonds dieser Art existiert bisher nur im Kanton Bern. Entstanden ist er durch eine Abstimmung vor über 25 Jahren, bei der das Berner Stimmvolk beschloss, die Gewässer im Kanton naturnaher zu gestalten oder wenn möglich verbaute Stellen in ihren ursprünglichen Zustand zu versetzen. Initianten der Abstimmung waren verschiedene Umweltorganisationen mit Fischer:innen des BKFV.

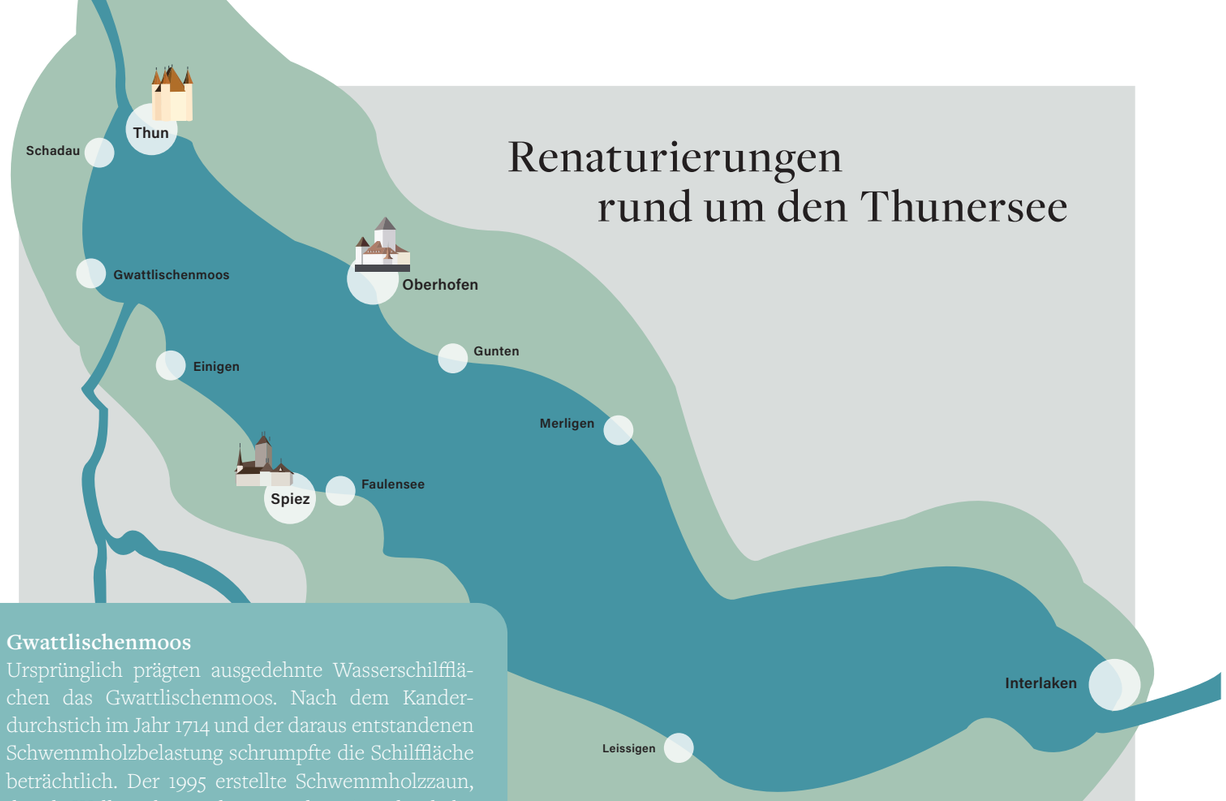
Finanziert wird der RenF durch zehn Prozent der jährlichen Abgaben für die Wasserkraftnutzung an den Kanton. Damit verfügt er pro Jahr über etwa vier Millionen Franken. «Der RenF unterstützt Gemeinden und die Öffentlichkeit bei der Umsetzung von Renaturierungen und initiiert eigene Projekte durch Abklärungen, Machbarkeitsstudien, Einzugsgebietsstudien und ermöglicht entsprechenden Landerwerb», so Ducret.

Auch eine umfangreiche Qualitätssicherung gehört zu den Aufgaben des RenF, ökologische Wirkungs- oder spezifische Erfolgskontrollen zu gewissen Projekten können angeordnet werden. Dabei wird der ökologische Zustand vor und nach dem Projekt sowie die Veränderung der Artenzusammensetzung dokumentiert. Daraus gewonnene Informationen werden bei Folgeprojekten umgesetzt, um die Wirkung zu steigern. Finanziert werden können, je nach ökologischem Mehrwert, bis zu 80 % des Restbetrages nach Abzug der ordentlichen Beiträge durch Bund und Kanton sowie allfälliger Dritter.

Projekte, die der Renaturierungsfonds (RenF) unterstützt

- Naturnahe Massnahmen an Gewässern
- Vorzeitige Sanierungen bzw. ökologische Aufwertungen von Hochwasserschutzbauten
- Auenrevitalisierungen, Ausdohlungen
- Fischwanderungen und Laichplätze
- Aufwertung von Landschaften am Gewässer
- Landerwerbe und einmalige Entschädigungen
- Zusätzliche ökologische Aufwertungen im Zusammenhang mit anderen Projekten

Renaturierungen rund um den Thunersee



Gwattlischenmoos
Ursprünglich prägten ausgedehnte Wasserschilfflächen das Gwattlischenmoos. Nach dem Kanderdurchstich im Jahr 1714 und der daraus entstandenen Schwemmholzbelastung schrumpfte die Schilffläche beträchtlich. Der 1995 erstellte Schwemmholzzaun, der als Wellenschutz gebaut wurde, zeigte deutliche Alterungserscheinungen. Zwischen 2013 und 2020 wurde deshalb der Zaun erneuert und ein dem Ufer vorgelagertes Riff aufgeschüttet, das auch als Wellenbrecher dient. Im Winter ragen bei tiefem Wasserstand Bereiche des Riffs aus dem Wasser und dienen Wat- und Wasservögeln als Rastplatz. Die eingebauten Wurzelstöcke bieten Lebensraum für die Fische und bereichern die ansonsten strukturarme Flachwasserzone.

Schadau
Im Aareabschnitt unterhalb der Schadau befindet sich eines der wichtigsten Äschenlaichgebiete der Schweiz. Im Oktober und November 2020 wurden strömungsberuhigende Bereiche in Ufernähe und weitere Strukturen als Rückzugsmöglichkeiten für die Larven und Jungfische geschaffen. Durch Kiesaufschüttung und Blocksteinreihen entstanden Flachwasserzonen. Mit sogenannten «Besen» – Totholz mit einer Länge von drei bis vier Metern – wurden für die Äschenlarven ideale Bedingungen geschaffen.

Faulensee
Das Thunerseeufer bei Faulensee im Bereich des Fischereiinspektorats war in einem künstlichen Zustand. Im Winter 2019/20 wurden umfangreiche Arbeiten vorgenommen. Das künstliche Ufer wurde teilweise entfernt, abgeflacht und in zwei Bereiche unterteilt. Die rechte Seite steht der Bevölkerung für die Naherholung zur Verfügung, während die linke ausschliesslich der Natur gehört. Wurzelstämme und weitere Totholz-Elemente wie Faschinenbesen, ganze Totholzbäume und Blocksteine bieten verschiedenen Arten einen Lebensraum. Das flache Kiesbett ist ein ideales Laichsubstrat für Felchen. In den Holz- und Steinstrukturen finden Hechte, Eglis, Weissfischarten, Trüschen und Groppen einen Unterschlupf.

Kander
Drei sogenannte «Elefantenfüsse» wurden als Objektschutz des Baggerlochs im Deltabereich der Kandermündung in den Thunersee erstellt. Diese Holzstrukturen sollen die Strömung ablenken und die Uferverbauung vor Hinterspülung und Unterkolkung schützen. Gleichzeitig bieten sie zahlreiche Verstecke und Lebensräume für verschiedene Tierarten – bei hohem Wasserstand auch für Fische.

Wie Blumen am Himmel

Text: Laura Spielmann ■ Bilder: zvg



Die Facettenaugen der Schmetterlinge bestehen aus bis zu 6000 Einzelaugen.



Dieses Exemplar will an den süssen Nektar dieser Blume.

Im Sommer kommen die Schmetterlinge wieder zum Vorschein und wir können uns an ihrem schillernden Aussehen erfreuen. Die eleganten Verwandlungskünstler begeistern nicht nur durch ihre vielfältigen Zeichnungen, sondern auch durch ihre Metamorphose. Zudem erfüllen sie eine wichtige Aufgabe im Ökosystem, denn sie sind wertvolle Bestäuber von Pflanzen und Bäumen. Doch auch sie sind zunehmend bedroht.

Schmetterlinge sind nach den Käfern die zweitreichste Insektenordnung. Mehr als 180 000 Arten werden vermutet, wovon circa 3700 in der Schweiz leben. Darunter sind solche mit klangvollen Namen wie Schwalbenschwänze, Tagpfauenaugen, Admiral, Landkärtchen, Kleiner Fuchs, Zitronen- oder Distelfalter. Je nach Art bevorzugen Schmetterlinge unterschiedliche Lebensräume: von Flusslandschaften über Grasflächen bis in alpine Hochlagen.

Verwandlungskünstler

Schmetterlinge haben ein vierfaches Leben: als Ei, Raupe, Puppe und adulte Tiere. Nach sechs bis zehn Tagen schlüpfen aus den Eiern (je nach Art zwischen 50 und 3000 Stück) junge Raupen, die sehr gefrässig sind: Sie fressen ein Vielfaches ihres Körpergewichts und oft nur eine bestimmte Pflanzenart, sodass sie sich auf diese spezialisieren. Viele Pflanzen sind daher auf die Schmetterlinge angewiesen, da nur sie die speziell geformten Blüten bestäuben können.

Die Raupen wachsen fortwährend; wird ihre Hülle zu klein, häuten sie sich. Je nach Art dauert die Raupenphase einige Wochen. Viele überwintern, um im Frühling weiterzufressen. Im Anschluss daran erfolgt die Verpuppung. Die Raupe entwickelt eine Hülle um sich herum, darin werden sämtliche Organe und Werkzeuge gebildet, die die Falter brauchen, um zu überleben. Nach dem die Puppe aufgeplatzt und der Imago aus dem Kokon geschlüpft ist, sind ihre Flügel aber noch zerknittert und feucht. Sie müssen sie zuerst noch entfalten, indem sie Blut und Luft in die Flügel pumpen. Die Dauer dieser Verwandlung beträgt wenige Wochen bis mehrere Jahre.

Nach der komplexen Entwicklung leben die meisten Schmetterlinge nur ein paar Wochen. Sie erscheinen im Frühling zusammen mit den ersten blühenden Pflanzen und sterben, wenn die Temperaturen im Herbst allmählich sinken und sie keine Nektarpflanzen mehr finden. Nur einige wenige Arten überdauern als Falter den Winter. Darunter

Ein Admiral – seine Raupen fressen ausschliesslich Brennnesseln.



Viele Schmetterlinge überwintern in Puppen – aus denen schlüpfen im Frühling dann die erwachsenen Tiere.



Viele Schmetterling entwickeln Vorlieben für bestimmte Pflanzen.



befinden sich der Kleine Fuchs, das Tagpfauenauge und der Zitronenfalter. In der kalten Jahreszeit verharren sie völlig regungslos in gut abgeschirmten Verstecken wie hohlen Bäumen oder Ecken von Geräteschuppen. Der Zitronenfalter stellt den besten Überlebenskünstler dar: Da er ein Teil seines Blutes mit einem Frostschutzmittel ersetzt, kann er Temperaturen von bis zu minus 20 Grad überstehen. Einige ziehen als sogenannte Wanderfalter im Winter in wärmere Gefilde, wie zum Beispiel der Admiral oder der Distelfalter. Allerdings überwintern aufgrund der Klimaerwärmung einige auch bei uns bzw. in wärmeren Tieflagen des südlichen Mitteleuropas – zum Beispiel in der Oberrheinebene oder am Südalpenrand.

Tarnungsspezialisten

Alle, die schon einmal einen Schmetterling gesehen haben, wissen, dass die Tiere Flügel in verschiedensten Farben und Formen haben. Diese kommen nicht von ungefähr, Schmetterlinge haben raffinierte Anpassungen entwickelt, um sich vor Feinden zu schützen. Entweder sind sie unauffällig, um Blätter oder Rinde nachzuahmen – wissenschaftlich Mimese genannt – oder sie haben eine Warntracht, um beispielsweise wie Bienen auszusehen, betreiben also Mimikry. Doch wie entsteht die markante Färbung? Ein Teil resultiert aus unterschiedlich gefärbten Pigmenten. Allerdings können auch spezielle Oberflächenstrukturen auf den Flügeln die Färbung hervorrufen. Das Licht wird an ihnen unterschiedlich gebrochen, was von unseren Augen als schillernde Farben wahrgenommen wird.

Spezielle Werkzeuge

Im Vergleich zu anderen Insekten weisen Schmetterlinge sehr spezialisierte Mundwerkzeuge zur Nahrungsaufnahme auf, die je nach bevorzugter Nahrung unterschiedlich ausgebildet sind. Die meisten Arten besitzen zwei bewegliche Halbröhren, mit denen sie ein Saugrohr zur Nahrungsaufnahme bilden können. Die Länge des Saugrüssels hängt davon ab, an welche Blüten die Falter zum

Oben: Diese Raupe verwandelt sich in einen Schwalbenschwanz.

Frisch geschlüpfte Schmetterlinge – ihre wichtigste Aufgabe: sich zu paaren.



Schmetterlinge sind
wahrlich ein Augenschmaus.

Nektartrinken angepasst sind. Wenn der Rüssel nicht gebraucht wird, ist er unter dem Kopf zusammengerollt.

Auch ihre Fühler können auf sehr unterschiedliche Weise konstruiert sein. Sie können in Form eines Fadens, einer Keule oder einer Bürste vorliegen. Die Schmetterlinge können mit ihren Fühlern riechen, schmecken oder die Temperatur wahrnehmen. Um die Pheromone der paarungsbereiten Weibchen aus der Ferne wahrnehmen zu können, haben die Männchen meist stärker ausgeprägte Fühler.

Grosse Bedeutung, abnehmende Vielfalt

Die Hauptnahrungsquelle der Schmetterlinge ist Nektar. Deshalb sind heimische Bäume und Sträucher für sie von besonderer Bedeutung, da sie neben Nahrung auch Ruheplätze und Schutz vor Regen, Kälte und Wind bieten.

Ausserdem erfüllen sie eine wichtige Funktion in unserem Ökosystem. Sie flattern von Blüte zu Blüte und saugen mit ihren Rüsseln Nektar. Dabei werden sie mit Pollen bedeckt, den sie beim Anflug auf die nächste Blüte weitergeben. Auf diese Weise tragen Schmetterlinge wesentlich zur Bestäubung bei. Da viele Schmetterlinge aufgrund der Länge ihres Rüssels sogar an bestimmte Pflanzen angepasst sind, fliegen sie immer wieder dieselbe Pflanzenart an und fördern so deren Verbreitung. Artenreichtum ist also überlebenswichtig.

Doch auch die Schmetterlinge haben mit dem Verlust ihrer Lebensräume zu kämpfen. Sie finden keine Nahrung und keine geeigneten Plätze für die Eiablage. Gründe dafür gibt es viele: Überbauung der Blumenwiesen, Lichtverschmutzung (sie werden vom Licht angezogen, flattern um die Quelle und sterben an Erschöpfung), intensive Landwirtschaft, Verschwinden von Futterpflanzen und Kulturlandschaften, Zersiedelung, gemähte Waldwege, Ausrottung der grossen Brennnessel, Entwässerung von Hoch- und Flachmooren, Einsatz von Pflanzenschutzmitteln, Entfernung von Hecken und Feldgehölzen, Aufforstung von Laubwäldern mit standortfremden Nadelhölzern. Aber auch natürliche Feinde wie Vögel, Spinnen, Wespen, Ameisen, Ohrwürmer, Marienkäfer und deren Larven, Raubwespen, Parasiten wie Schlupfwespenarten und Raupenfliegen machen ihnen zu schaffen. Letzere legen ihre Eier in den Körper der jungen Raupen, wo sich dann die Maden entwickeln. Aus ihnen schlüpfen neue Parasiten. Andere bleiben in der Raupe, bis sie sich verpuppt, und schlüpfen dann anstelle des Schmetterlings.

Wie man helfen kann: Zunächst hilft es, den Garten möglichst natürlich zu lassen. Eine blumen- und pflanzenreiche Wiese mit zum Beispiel Disteln, Wasserdost, Fenchel, Brennnesseln, Karotten oder Dill bietet Nahrung und Ablagefläche für die Eier. Mit unterschiedlich hohen Pflanzen und Blumen deckt man zudem die Vorlieben der Tiere ab, denn einige bevorzugen niedrige Bodendecker, andere mittelgrosse Stauden, wieder andere höhere Sträucher. Ausserdem hilft es, sonnige Stellen im Garten zu schaffen, an denen sich die Tiere aufwärmen können. Weitere Massnahmen sind, die Raupen nicht als Schädlinge zu betrachten, die Abfälle fremder Pflanzenarten nicht im Wald zu entsorgen, da dadurch einheimische Pflanzen verdrängt und die Nahrungsgrundlage der Schmetterlinge verringert wird, umweltschonend zu gärtnern und keine giftigen Pflanzenschutzmittel zu verwenden.



Ein Schwalbenschwanz, der an einer Blume saugt.



Verena Piguet ist Hebamme mit Herz und Seele.

Ein unterschätzter

Kampf an mehreren Fronten

Text: Alina Dubach ■ Bilder: Alina Dubach, zvg

Sie hat so vielen Kindern in die Welt geholfen, sie könnte die Gemeinde Reutigen neu bevölkern. Sie kämpft für Frauengesundheit vor, während und nach der Geburt – Verena Piguet ist Hebamme und erzählt von ihrer ungewöhnlichen Berufsberaterin und dem Recht der Frauen auf eine selbstbestimmte Geburt.

Wir sitzen an einem der Holztische gleich neben dem Eingang zur Hebammenpraxis «Baby im Bauch». Die gemütliche Einrichtung lädt zum Verweilen ein. Mein Gegenüber: Verena Piguet im weissen Oberteil und Jeansjacke – nach Praxis und Medizin sieht hier gar nichts aus, nicht mal die Inhaberin selbst. Das ist Sinn der Sache. Ein Satz, so bekannt wie unterschätzt: Eine Frau in Erwartung ist nicht krank – sie ist schwanger. Das Gegenteil – sie erschafft neues Leben. Dazu – und vor allem, wie genau «frau» das machen sollte – haben sehr viele Menschen eine Meinung. Ob sie mit der werdenden Mutter und dem Kind in ihrem Bauch etwas zu tun haben, spielt dabei selten eine Rolle. Werdende Eltern müssen mit vielen Informationen, Halbwahrheiten und Meinungen klarkommen, während sie ihre neue Lebensrealität zu begreifen versuchen. Verena Piguet aus Gurzelen begleitet Paare auf diesem Weg – seit 33 Jahren. Vom Kurs «schwanger… und jetzt?» bis zur Wochenbettbetreuung. Seinen Anfang nahm dieses Berufsleben früh. «Ich bin auf einem Bauernhof im Aargau aufgewachsen. Schon damals hatte ich immer besondere Freude an den neugeborenen Tieren», erinnert sich die 55-Jährige.

Für den Rat des Berufsberaters könnte das eine Rolle gespielt haben, der empfahl der jungen Verena damals «Säuglingspflegerin» zu werden – ein Beruf, den es so heute nicht mehr gebe, schmunzelt die erfahrene Hebamme. Den Nagel auf den Kopf traf schlussendlich Monika, die beste Freundin, auf dem Schulweg: «Werde doch Hebamme!» Und von dem Moment an war der weitere Berufsweg für die 16-Jährige klar. Bereut hat sie es nie. Auch wenn der Beruf keine rosafarbene Zuckerwelt ist.



Auch Geburtsvorbereitungskurse gehören zu Verena Piguets Aufgaben.

Das Recht auf «nicht-wissen»

«In erster Linie will ich der Mutter – den Eltern – alle ihre Möglichkeiten aufzeigen, den Ablauf der Geburt erklären und sie in die Lage versetzen, eine informierte Entscheidung zu treffen», erklärt Verena Piguet ihr wichtigstes Anliegen. Dazu gehöre aber auch das Recht auf «nicht-wissen».

«Heute werden so viele Tests standardmässig gemacht. Diese können je nach Schwangerschaft – und diese sind so individuell wie die Menschen, die sie erleben – sinnvoll sein. Doch seien die Informationen oft einfach eine Belastung für die Mutter, den Vater und manchmal sogar für die Geburtshelfer:innen.

«Zum Beispiel das Gewicht des Kindes. Wenn das Gewicht völlig aus der Norm fällt, ist es gut, das zu wissen. Aber ob ein Kind ein bisschen schwerer als normal ist, spielt für die Geburt eigentlich überhaupt keine Rolle», erklärt Piguet, «aber es macht etwas mit der Mutter. Die Vorstellung, dass da ein besonders grosser Kopf herausgepresst werden muss oder ein besonders schweres Kind, das macht etwas mit der Einstellung und den Erwartungen an die Geburt.» Auch für den Vater sei das Wissen, dass seine Frau es eher schwerer habe als andere, nicht hilfreich. «Selbst mit mir als erfahrener Hebamme macht es etwas.»

Deshalb macht sie ihren Kund:innen klar, dass sie die Wahl haben, welche Informationen gewollt sind und wie oft ein Ultraschall gemacht wird. Umgekehrt aber auch, dass sich die Mutter Gehör verschaffen darf, wenn sie ein komisches Gefühl hat. «Wenn am Tag zuvor die Hebamme sagt, es ist alles in Ordnung und am nächsten Tag fühlt es sich anders an – zum Telefon greifen und mit der Hebamme oder dem Arzt sprechen. Die Mutter ist 24/7 mit dem Baby zusammen und die einzige Person auf der Welt, die es in sich spürt. Sie ist die Spezialistin», so Piguet.

Die Freiheit zu wählen

Ähnlich verhält es sich mit dem Ort der Geburt. «Seit der Coronapandemie nehmen Hausgeburten wieder zu», für die erfahrene Geburtshelferin eine positive Entwicklung, obwohl sie grundsätzlich keinen Geburtsort einem anderen vorzieht. Schliesslich geht es darum, dass jedes Kind gesund auf die Welt kommt und es der Mutter gut geht, egal wo. «Es ist jedoch so, dass eine Frau während der Hausgeburt noch wählen kann, ins Geburts- oder Krankenhaus zu fahren. Wird von Anfang an die Geburt im Krankenhaus geplant, ist die Entbindung zu Hause nicht mehr möglich, da dort die Infrastruktur und die Vorbereitung fehlen», ergänzt Piguet.

Es sei eine besonders friedliche Form der Geburt, in vertrauter Umgebung und mit viel Ruhe. Im ersten Moment seien die meisten Väter nicht begeistert von der Vorstellung. «Sie möchten die sicherste Umgebung für Mutter und Kind, wo sie die beste Pflege erhalten», weiss die Hebamme. Es seien deshalb ihre liebsten Gespräche mit werdenden Eltern, wenn sie die Sorgen und Ängste beider hören, verstehen und teilweise abbauen könne. Denn schlussendlich habe sie das gleiche Ziel, wie der werdende Vater: Mutter und Kind sicher und möglichst friedlich durch das Naturereignis zu begleiten.

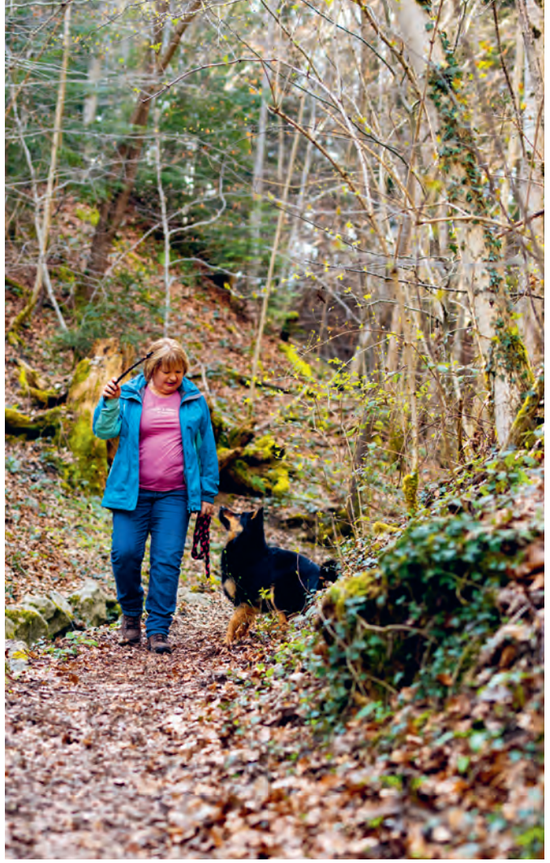
Besondere Wiedersehen

Da sie seit mehr als drei Jahrzehnten in der Umgebung rund um den Thunersee als Hebamme unter-



Als Ausgleich zum anstrengenden Berufsalltag ist Verena gerne in der Natur unterwegs. Am liebsten in Begleitung von Charlie.

«Wenn ich den heute elfjährigen Jens anschaue – und er mich – wir wissen beide ganz genau, dass wir einander auf ganz besondere Art verbunden sind.»



wegs ist, sind viele der Kinder, die Verena Piguet zur Welt gebracht hat, mittlerweile erwachsen und bekommen zum Teil selbst Nachwuchs. «Ich habe eine Klientin, die ich zur Welt gebracht habe und nun während ihrer eigenen Schwangerschaft begleite. Das ist etwas ganz Besonderes», bestätigt Piguet. Aber auch eine andere Begegnung ist ihr in Erinnerung geblieben – als Beleghebamme im Spital Thun sei einmal ein Unterassistent an sie herangetreten und habe sich mit Vornamen vorgestellt. «Ich habe ihn angesehen, auf sein Namensschild geschaut – beide Namen begannen mit ‹O›, was meinen Verdacht bestätigte – und mir war sofort klar, wen ich da vor mir habe. Ihm zu sagen, dass ich bei seiner Geburt dabei war, das ist etwas, woran ich sehr gerne denke.»

So verbindet Piguet auch ein spezielles Band mit ihrem Nachbarsjungen. Auch bei seiner Geburt war sie dabei – mehr als das: Es war die erste Hausgeburt, die Verena Piguet als leitende Hebamme begleitete. «Wenn ich den heute elfjährigen Jens anschaue – und er mich – wir wissen beide ganz genau, dass wir einander auf ganz besondere Art verbunden sind.»

Die Balance zwischen Arbeit und Privatleben

Nebst den schönen Seiten – glückliche junge Familien, die Nähe zum schönsten Erlebnis im Leben vieler Eltern und zum Leben selbst – verlangt der Beruf der Hebamme der Gurzelerin und ihrem Umfeld einiges ab. «Ich war gut fünf Jahre als Hebamme selbstständig unterwegs. Diese Zeit war sehr erfüllend, aber ich war auch 24/7 für ‹meine Frauen› da. Irgendwann kam der Punkt, als ich merkte, dass ich so nicht weitermachen kann», erinnert sie sich. Als Frau mit vielen Ideen und dem Mut, diese umzusetzen, gründete Verena Piguet 2019 die Hebammenpraxis «Baby im Bauch» in Steffisburg. Mittlerweile umfasst das Team acht Frauen, drei davon teilen sich die strengen Pikettdienste. «Das Praxistelefon liegt jeden Abend neben einer von uns, die Zeit spielt keine Rolle, die Babys kommen, wann sie wollen», weiss Verena aus zahlreichen Erfahrungen.

Bis heute kann sie nie sicher sagen, ob sie zur Kaffee-Verabredung, beim Geburtstag der Freundin, dem Familienfest, dem Weihnachtsessen wirklich auftaucht oder bis zum Schluss bleibt – die Geburten gehen immer vor. «Das gehört für mich genauso zum Beruf wie die Freude nach einer Geburt und die Besuche am Wochenbett. Es verlangt aber viel Flexibilität von meiner Familie, meinen Freund:innen – und die ist zum Glück vorhanden.»



Links: Gemeinsam mit Charlie unternimmt Verena gerne lange Spaziergänge in der Umgebung.

Rechts: Verena Piguet erlebt Momente, die bleiben.

Ein Kampf an mehreren Fronten

Nebst der völlig unplanbaren Arbeit mit den Geburten ist auch die Geburt selbst oft eine Art Kampf – oder eine Gipfelbesteigung, wie es Verena Piguet erklärt. «Ich bin eine Art Bergführerin. Oft kann ich die Frauen den ersten Teil der Strecke still begleiten, sie schaffen den Weg allein. Ihr Körper ist genau dafür gemacht. Bis der Punkt kommt, wenn die Erschöpfung zu gross wird.» Auf einer Wanderung kann man sich hinsetzen, eine Pause machen, Kraft schöpfen. Während einer Geburt geht das nicht. Das Kind will raus. Jetzt.

Wichtiger als «du schaffst das», «nicht mehr lange» und «nur noch einmal» sei es, die Mutter in diesem Moment nicht allein zu lassen. Da zu sein, ihre Hand zu halten und «den weiteren Weg Schritt für Schritt gemeinsam zu gehen. Ich beschreibe dann jeweils, was gerade ansteht. Es zählt nur noch das Hier und Jetzt und die Frau – unabhängig davon, wie viele Schritte danach noch kommen.»

Ähnlich geht es Verena Piguet auch im Umgang mit einem System, das nicht zwingend die Frauengesundheit in den Mittelpunkt stellt. Während Krankenhäuser für eine natürliche Geburt ohne Medikamente und ärztliches Eingreifen kaum Geld von den Krankenkassen erhalten, können Hebammen ihre Leistungen nur teilweise über die Krankenkassen abrechnen: «Einen grossen Teil unserer Arbeit, etwa telefonische Beratung, leisten wir kostenlos», so Piguet. Trotzdem will sie unweit ihrer Praxis in Steffisburg ein Geburtshaus eröffnen. «Schliesslich entlasten Geburten ausserhalb der Krankenhäuser auch die Finanzen unseres Gesundheitssystems», erklärt Piguet.

Noch hat der Kanton die Bewilligung für das stationäre Wochenbett nicht erteilt, doch für ihr Herzensprojekt ist Verena bereit, einen weiten Weg bis zum Gipfel zu gehen.

Von Lebensfreude und gesunder Produktivität

Text und Bilder: Rebekka Affolter

Seit letztem September ist Adrian Probst der Direktor der Gartenbauschule Hünibach. Er übernahm die Stelle, als sich die ganze Geschäftsleitung verabschiedete. Über die Herausforderungen, die den roten Faden in seinem Berufsleben bilden – und warum grüneres Gras auf der anderen Seite nicht unbedingt Gutes bedeutet.

Bereits beim Betreten des Innenhofs der Gartenbauschule Hünibach ist die Stimmung einzigartig. Auch wenn sich nur wenige Menschen dort tummeln – die einen am Tisch beim Glace geniessen, die anderen auf der Suche nach der richtigen Pflanze, die Mitarbeitenden mit einem Lächeln auf dem Gesicht am unterstützen – strahlt der kleine Platz regelrecht Lebendigkeit und Geborgenheit aus.

Einzigartige Bio-Ausbildung in der Schweiz

Die Gartenbauschule Hünibach bietet seinen Lernenden den Bio-Kurs an. Damit ist sie das einzige Bildungsinstitut in der Schweiz, die die Lernenden auf diesem Gebiet vertieft ausbildet. Rund 50 Auszubildende und 50 Mitarbeitende arbeiten in der Lehrwerkstatt am Thunersee. Gegärtnert wird nach Bio Suisse- und Demeter-Richtlinien – heisst biologisch und biodynamisch. «Eine faszinierende Welt, die nur wenige wirklich kennen», findet Adrian Probst, der – fast – neue Direktor.

Auch er hatte bisweilen nicht viel damit zu tun. «Ursprünglich habe ich die Ausbildung zum Kaufmann gemacht», erzählt er. Die Verbundenheit zur Natur kannte er aus der Freizeit. «In meiner Kindheit gab es fast keine Vereine – stattdessen traf man sich mit Freunden auf dem Hof und half aus», erzählt der 51-Jährige, der sich übrigens überhaupt nicht wie diese Zahl fühlt.

Für Adrian Probst ist die Gartenbauschule Hünibach ein wunderbarer Ort zum Arbeiten.



Setzlinge in der Gartenbauschule Hünibach.

Aufgewachsen in Hasli bei Riggisberg hatten die Eltern zwar keinen eigenen Hof, hackten aber jegliches Holz zum Feuern selbst – angefangen beim Suchen der gefällten Bäume im Wald des heutigen Naturparks Gantrisch. Auch daneben verbrachte Probst den Grossteil seiner Freizeit draussen. «Mein Vater war Sportlehrer. Es gibt wohl keine Sportart, die wir nicht ausprobiert haben.»

Von Hasli über Bern nach Chile

Neben Volleyball – er und seine beiden Brüdern spielten sogar in der Nationalliga A – begeistert er sich besonders für Bergsport. Beruflich hingegen ging es wie bereits gesagt in eine kaufmännische Richtung. Gelehrt im Grafischen, arbeitete er in der Unterhaltungselektronik, in der Bettenbranche in Paris, in der Liegenschaftsverwaltung und half das Stadtmarketing in Thun sowie den Wirtschaftsraum Bern aufbauen, sanierte eine Jugendagentur und führte einen privaten Lehrmittelverlag in die Moderne. Wohntechnisch zog es ihn genau gleich in der Welt herum, vom Zuhause Hasli über Chur, Thun, zu einem Jahr in Paris, nach Bern, zu zahlreichen Reisen während seines Studiums als Betriebsökonom FH bis hin zu über einem Jahr in Chiles Regenwald sowie der anschliessenden Weltreise über die Südhalbkugel mit Frau Marlen und den Kindern Nico und Nina.

«Ich habe in meinem beruflichen Leben – oder in meinem Leben allgemein – viele Stationen hinter mir. Einen roten Faden gibt es allerdings», erklärt Probst. «Bei jeder Stelle, die ich angenommen habe, ging es stets um eine Transformation. Alte Systeme in etwas Neues, Zukunftsträchtiges zu überführen – das war meist der Fokus meiner Arbeit.» Nicht, dass er sich diese Herausforderungen spezifisch gesucht hätte – aber er habe sie stets mit Freuden angenommen. «Es gibt kein besseres Gefühl, als wenn Dinge plötzlich Fahrt aufnehmen», ist er überzeugt. Und auch wenn die Stellen oft thematisch nicht besonders viel miteinander zu tun hatten, die Kernkompetenzen blieben im Grund die gleichen. «Ich konnte immer meine breiten betriebswirtschaftlichen Erfahrungen in einem neuen Kontext weiterentwickeln.»

Eine lange Vergangenheit

So auch bei der Gartenbauschule Hünibach. Die Institution blickt auf eine langjährige Geschichte zurück. Hedwig Müller, eine Pfarrerstochter aus dem Emmental mit einer Leidenschaft fürs Gärtnern,



In der Gartenbauschule werden die schädlichen Schnecken mit Enten bekämpft.







Oben: Von einer Mutterpflanze können Stecklinge gezogen werden.

Links: Adrian Probst erklärt, wie in Hünibach anhand der Demeter-Richtlinien gegärtnert wird.

Rechts: Direkt am Eingang wird man von diesem farbenprächtigen Blumenbeet begrüsst.

gründete 1934 die Schule. Ihr Ziel: jungen Frauen mit der Gärtnerinnenausbildung eine Zukunft zu bieten. Inzwischen bildet die Gartenbauschule Menschen jedes Geschlechts aus – «aber die starke Frauengeschichte dahinter ist für mich sehr wichtig. Mehr als das: Nicht nur haben sie sich als Frauen durchgesetzt, auch wurde von Anfang an nach biologisch-dynamischen Richtlinien gegärtnert und zudem Bildung in einer ganzheitlichen Form gelebt.»

Die Demeter-Richtlinien – eine umfassende Welt, die sich nur schwer kurz zusammenfassen lässt. Geprägt wurde sie vor allem von Rudolf Steiner, grundsätzlich geht es um die Stärkung des Ganzen. Pflanzen, Tiere und Menschen werden als Teil eines grossen Kreislaufes gesehen. Am Beispiel der Enten heisst das unter anderem: Keine Chemikalien für die Bekämpfung von schädlichen Schnecken. Stattdessen werden Enten eingesetzt, bei denen Schnecken ganz natürlich auf dem Menuplan steht.

Das Gras ist grüner auf der anderen Seite

Bio-dynamisch heisst: Nicht alles muss perfekt aussehen. Auch im Garten bei Hünibach wird ein Teil rein der Natur überlassen. Dort gedeiht Leben, das man in den schön gepflanzten Gartenbeeten nicht findet – aber genauso wichtig ist. Das Gras ist immer grüner auf der anderen Seite – aber vielleicht sollte man sich darum gar nicht so Sorgen machen. «Eine saftige grüne Wiese ist für das gesamte Ökosystem nicht besonders wichtig», erklärt Probst. Sie bietet im Sinne der Biodiversität nur wenig Lebensraum. Was man stattdessen will: eine sogenannte Magerwiese. Die braunen Flecken zwischen all dem Grün – sie stellen einen wichtigen Bestandteil des Lebensraums dar, weil diese für wertvolle Pflanzen- und Insekten-Symbiosen Raum bieten.

Genau wie eine solche Magerwiese ist auch die Vergangenheit der Lehrwerkstatt nicht immer rosig: Bereits mehrere Male sollte der kantonale Beitrag gestrichen werden. Zuletzt im Jahr 2017. Im darauffolgenden Jahr wurden innerhalb kurzer Zeit 30 000 Unterschriften zur Eingabe der Petition zur Erhaltung der Gartenbauschule gesammelt, sodass die Schule überleben konnte. Und trotzdem, ganz erholt hat sie sich nie. Erst im vergangenen Jahr stieg die gesamte Geschäftsleitung aus – bis im September Adrian Probst die Direktion übernahm. Nun geht es langsam wieder aufwärts.

Ein Sinn fürs Leben

Trotz aller Herausforderungen, für Probst lassen sich die letzten Monate einfach zusammenfassen: «Es fägt.» Und ein bisschen ausführlicher: «Die Gartenbauschule ist einfach ein unbeschreiblich schöner Ort zum Arbeiten. Wahrlich eine Oase.» Etwas, das ihm besonders wichtig ist in seinem Leben: «Ich will beruflich etwas machen, das für das gesamte Team Sinn ergibt, das sinnstiftend ist – ökologisch, ökonomisch und sozial.» Für ihn vereint die Schule in Hünibach alle Aspekte in einem. Lernende sollen hier nicht nur eine Ausbildung erhalten, sondern auch Werte fürs Leben mitbekommen. Wie die Zukunft für Probst und die Gartenbauschule aussehen soll, hat er klar vor seinem inneren Auge. «Ich sehe viel Leben im Innenhof, die Leute treffen sich, haben Freude, verweilen, diskutieren, bilden sich weiter, haben es schön hier.» Rund um diesen lebendigen Innenhof sieht er mit der Gärtnerei sowie dem Gartenbau, das Herzstück der Lehrwerkstätte, in der mehr Leben versteckt ist, als wir wissen. «Die Gartenbauschule soll ein Zentrum für biodynamisches Gärtnern mit einer guten Kombination aus Lebensfreude, Bildung aus Neugierde und gesunder Produktivität sein und bleiben.»

Kontakt

Gartenbauschule Hünibach
Chartreusestrasse 7, 3626 Hünibach
Telefon 033 244 10 20
E-Mail: info@gsh.ch

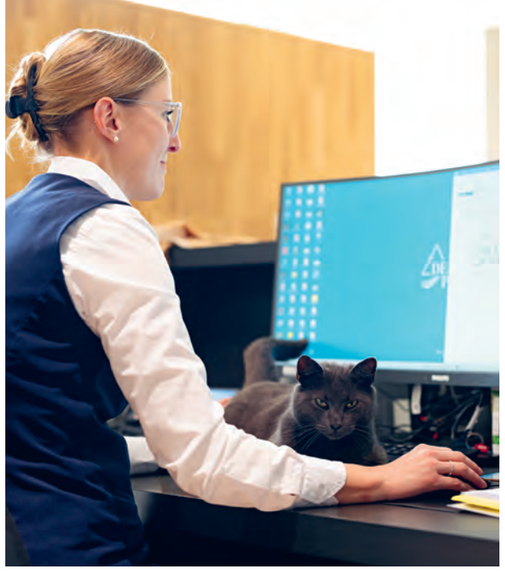
Ein Hotelkater namens Bubu

Text: Rebekka Affolter ■ Bilder: Rebekka Affolter, zvg

Der Deltapark ist nicht nur für Besucher:innen aus aller Welt ein Paradies zum Verweilen. Auch ein gewisser Vierbeiner hat es sich hier – bereits vor der Eröffnung – gemütlich gemacht.

Kater Bubu auf der Hotelrezeption, einer seiner Lieblingsplätze.

Wie härzig!» Ich weiss, ich weiss. «Dürfen wir ihn streicheln?» Nur zu, immer gerne, je mehr, desto besser. «Ist der echt?» Bitte was? Wie seh ich denn aus? Wie ein ausgestopftes Tier im Museum? Leitung Rezeption Larissa Muralt schüttelt den Kopf und lacht. Was gibt es denn da zu lachen? «Nein, nein, der ist echt», versichert sie den Gästen. Na also bitte! Demonstrativ stehe ich auf, rekle mich und schaue die Gäste mit bösem Blick an. Nicht, dass ich überhaupt anders schauen könnte. Ist halt einfach mein Gesicht. Die Menschen störts eh nicht. Mit strahlenden Gesichtern strecken sie die Hände nach mir aus. Einmal zögern – für den Effekt – und dann schmeichle ich meinen Kopf in ihre Handflächen. Wir wollen ja nicht so sein.



Ist er nicht bei der Rezeption zu finden, trifft man Bubu durch den Tag meistens im Backoffice an.

Ein unerwarteter Gast

Oh, was läuft denn da drüben? Eine Journalistin zu Besuch? Na, das Interview gebe ich aber am besten selbst. Das Deltapark Vitalresort ist immerhin mein Revier – bereits vor der Eröffnung habe ich hier meine Residenz bezogen. Wobei ich zu Beginn nicht in den Innenbereich durfte. Ich musste mich auf der Terrasse in die Decken einkuscheln, damit mir nicht kalt wurde. Nicht, dass ich mich darüber beklage. Ich bin immerhin ein Kater. Ich weiss, wie ich für mich selbst sorgen kann. Das lasse ich auch das Rezeptionsteam immer wieder wissen – für rund zwei Wochen pro Jahr tauche ich nicht bei ihnen auf. Nur nicht, dass sie das Gefühl haben, ich wäre von ihnen abhängig. Ich lasse sie nur für mich sorgen, weil sie es gerne machen. So selbstlos bin ich.

Worüber reden Larissa und die Journalistin jetzt? Über mich? Zwar ein gutes Thema, aber die würden doch besser mich fragen. Immerhin gehöre ich zum Grundgestein des Deltapark Vitalresorts. Sozusagen ein Thunersee-Original. Also, was gibt es denn über mich zu erzählen? Mein Name ist Bubu, ich bin rund elf Jahre alt – aber sogar ich selbst weiss das nicht so genau – und der Hauskater des Deltapark Vitalresorts. Trotz bösen Blickes liebe ich Streicheleinheiten und Schmusen. Und bin ziemlich ruhig. Miauen tu ich nur, wenn ich Hunger habe. Was gerechtfertigt ist: Essen ist meine Lieblingsbeschäftigung – im Gegensatz zum Spielen. «Spielemuffel» nennt Larissa das. Ich habe halt bessere Sachen zu tun.

Meine wertvolle Mitarbeit

Schlafen zum Beispiel. Am liebsten den lieben langen Tag. Katzen sind ja sowieso nachtaktiv. Wenn ihr Menschen schlafen geht, fängt mein Tag gerade erst an. Mein Revier ist gross und ich muss sicherstellen, dass nicht andere Katzen – mag ich nicht – oder Hunde – mag ich noch weniger – darin eindringen. Auch jagen darf ich nicht vergessen. Im Deltapark bekomme ich zwar alles, was ich brauche, aber ich will meine Instinkte nicht verkommen lassen. Zudem müssen alle im Team ihren Teil leisten – ich, ich bringe immer wieder meine Trophäen nach Hause.

Was wohl Larissa so zu meiner Mitarbeit im Team meint? «Es ist nicht immer einfach mit ihm.» Pfft, dann jag die Mäuse doch mal selbst! «Oft liegt er auf die Tastatur und will einfach nicht weggehen. Erst wenn man ihn streichelt und er genug hat, lässt er uns weiterarbeiten.» Pausen während der Arbeit sind sehr wertvoll! «Er ist uns – und mir insbesondere – aber sehr ans Herz gewachsen.» Was denn sonst? «Ich habe auch schon gesagt, dass ich ihn irgendwann mal zu mir nach Hause nehmen werde, wenn er zu alt ist, um hier zu bleiben.» Was heisst denn da zu alt? Wiederum – die Rente bei Larissa verbringen… Das könnte mir gefallen. Wenn sie weg ist, vermisse ich sie nämlich schon. Vor einem Jahr war sie zwei Monate auf Reisen. Und ich mit ihr. In diesen zwei Monaten schlug ich mich ohne Deltapark durch das Leben. Erst als sie von ihrem Abenteuer zurückkam, war ich wieder jeden Tag hier anzutreffen.



Das Rezeptionsteam, dass sich liebevoll um Bubu kümmert (v.ln.r.): Janine Ruesch, Larissa Muralt, Claudia Jendly und Jeannique Lüthy.

Das Leben ist nicht immer rosig

Auch kenne ich ihr Zuhause bereits. Als ich mal krank war und Tabletten schlucken musste – Antibiotika hat Larissa das genannt – nahm sie mich nach Hause. Dort durfte ich allerdings nicht raus – mag ich nicht! Da ich jedoch Larissa mag, hab ich dieses fürchterliche Ding benutzt. Dieses Katzenklo. Aber nur dieses eine Mal! Als ich später wegen einer Bisswunde krank wurde und wieder Tabletten schlucken musste, behielten sie mich im Hotel. Hier bringen mich keine zehn Pferde auf das Klo. Jeden Tag ging das Team stattdessen mit mir spazieren – mit Leine und allem. Wie peinlich!

Aber was soll ich sagen: Auch wenn sie mich so gequält haben – ich meine, ich wurde wie ein Hund behandelt, ein Hund! – ich weiss, wo ich hingehöre. Und sie wissen das auch. «Der Bubu hat sich sein Zuhause definitiv ausgesucht.» Na klar. Man muss schliesslich wählerisch sein, wenn man es gut haben will. Und entsprechend sein Zuhause auch nicht so schnell wieder hergeben. Ausser vielleicht für Larissa.



Als Mitarbeiter ist Kater Bubu nicht immer besonders einfach.

Im Osten geht die Sonne auf

Text: Rebekka Affolter,
Blanca Bürgisser,
Alain Diezig, Alina Dubach,
Annette Weber-Hadorn

Bilder: Autor:innen, zvg

Der Nahe Osten als geografischer Begriff beschreibt ungefähr den Raum vom Bosporus bis zum Golf von Aden und von der Westlichen Wüste Ägyptens bis zur Wüste Lut im Iran. Eine enorme Fläche mit einer Unmenge verschiedener Landschaftstypen, Klimata und einer noch bedeutend grösseren Zahl an Völkern und Kulturen, die hier beheimatet sind. Man kann sich vorstellen, wie schwierig es ist, in der nahöstlichen Küche auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen, der der iranischen, der jemenitischen, der israelischen oder der ägyptischen Küche gleichzeitig und gleichermassen gerecht wird. Weniger definieren, mehr dinieren, lautet hier die Devise!

Verbreitet bei uns in der Schweiz sind vor allem die Küchen der Levante und der Türkei. Diese sind klar von der Mittelmeerküche beeinflusst: Olivenöl ist das bevorzugte Kochfett, die Verwendung frischer Zutaten und vieler Kräuter eine Selbstverständlichkeit, und helles Brot (insbesondere Fladenbrot) wurde in dieser Region, der Wiege der Landwirtschaft, praktisch erfunden.

Ein weiterer Einfluss ist aber auch die lange Geschichte des Nahen Ostens als Drehscheibe zwischen Europa und Indien und somit als Tor zu den Schätzen des Ostens: Gewürznelken, Ingwer, Pfeffer, Zimt und viele andere mehr. Die Küche des Nahen Ostens ist also im Vergleich etwa zur italienischen Küche meist bedeutend intensiver gewürzt, wobei der heimische Kreuzkümmel seit Tausenden von Jahren eine bestimmende Geschmacksnote ist.

Im Falle der türkischen Küche kommt noch der Einfluss der nomadischen Turkvölker von Anatolien bis Xinjiang hinzu. Ihnen verdanken wir beispielsweise die Verwendung von Joghurt, ohne den etwa ein Döner Kebab zwar denkbar, aber sinnlos wäre. Auch die Vorliebe für Lamm- und Schaffleisch, das gerne am Spiess über offenem Feuer zubereitet wird, ist charakteristisch.

Wir haben es also mit einem bunten Kaleidoskop verschiedener Traditionen zu tun, die vor allem gemeinsam haben, dass sie eine Vielzahl kulinarischer Strömungen in sich vereinen, viel Wert auf geschmackliche Vielfalt legen und mit jedem Bissen spannend bleiben. Wir verraten Ihnen auf den folgenden Seiten, wo Sie erste Eindrücke dieser altehrwürdigen Küchen gewinnen können.







Habibi Lieblingsessen, Thun

«Genau so sieht es in Marokko aus», sagt meine Begleitung, während er auf die an der Wand hängenden Bilder von Tempeln zeigt, die mich gleich von anderen Welten träumen lassen. Auch das Essen lässt einen die weite Ferne vermissen. Ob das aktuelle Tagesmenü – Lachs an einer scharfen Tomatensauce mit Couscous – oder der klassische Mezze-Teller mit Baba Ganoush, Tabbouleh, Hummus und einer Randen-Joghurt-Creme – **das Mittagessen überzeugt auf voller Linie.** Wie auch das Dessert, das natürlich nicht fehlen darf. Besonders, da die Honig-Frischkäse-Bällchen – Khaliat Al Nahl – einfach zu verlockend aussehen. Zwar schmeckt man den Käse nicht wirklich heraus, trotzdem verleiht er den warmen, in Honig getunkten Teigbällchen eine cremige Frische.

Den fantastisch aussehenden Schokoladenkuchen an der Theke entdecken wir leider erst beim Bezahlen. Während der Bauch zu voll ist, wird eigens dafür – und die Baklava und das Falafel-Taschenbrot und das vegetarische Mittagsmenu und … – dem Restaurant künftig nochmals ein Besuch abgestattet.

Preis: ab CHF 19.–

Habibi Lieblingsessen
Freienhofgasse 12
3600 Thun
Telefon: 033 221 58 85
www.habibithun.ch

Sevens Restaurant Bar Take Away, Thun

Das Sevens ist ein lichtdurchflutetes, edel eingerichtetes Restaurant gleich gegenüber dem Bahnhof Thun und hat sich somit über die Jahre als rettender Hafen für Spätankommende etabliert. Zu ihrem Gelingen trägt die äusserst zuvorkommende und freundliche Bedienung bei – **kein Wunder, ist das Sevens auch ein Stammlokal der Thuner Bahnhofskatze Micky geworden!**

Angesichts des Dönerangebots geht oft vergessen, dass viele türkische Imbisse eine weitere Spezialität im Angebot haben, die es sich zu entdecken lohnt, nämlich das Fladenbrot Lahmacun. Dieses wird mit einer Mischung aus Hackfleisch und Gemüse (unter anderem Peperoni und Zwiebeln) eingerieben, pikant gewürzt und handlich zusammengerollt. Das ergibt eine wunderbar leichte Zwischenmahlzeit, die Geist und Körper zusammenhält. Eine absolute Empfehlung! Und wer allzu spät am Bahnhof ankommt und wirklich Hunger leidet, dem sei der Lahmacun Spezial ans Herz gelegt: Der kombiniert nämlich eine Lahmacun-Hülle mit der Dönerfüllung Ihrer Wahl.

Preis: ab CHF 15.–

Sevens Restaurant Bar Take Away
Aarefeldstrasse 19
3600 Thun
Telefon: 033 223 39 39
www.sevensrestaurant.ch





YAFA, Thun

Keine zwei Minuten vom Bahnhof liegt das Restaurant YAFA. Das Lokal bietet eine Vielfalt orientalischer Gerichte.

Zur Vorspeise geniessen wir frittierten Halloumi mit etwas Salat an orientalischer Sauce. Die leichte Säure der Sauce ist schön erfrischend und harmoniert perfekt mit dem Käse. Zur Hauptspeise entscheiden wir uns einmal für den Kabssah-Teller und einmal für Fatayer mit Käse. Der Kabssah-Teller besteht aus einem Pouletschenkel mit Reis. Der Reis ist wunderbar gewürzt und mit frischen Kräutern und Tomaten garniert. **Das Poulet – perfekt grilliert und schön zart – entfaltet seinen vollen Geschmack im Mund.** Der Fatayer erinnert auf den ersten Blick an eine Pizza, der Teig ist jedoch etwas weicher und zarter. Der Käse ist perfekt und zieht richtig schöne Fäden. Abgerundet wird das Ganze von schwarzem Sesam, der dem Fatayer eine leicht nussige Note verleiht. Als Geschenk der Küche erhalten wir beide eine Falafel. Diese ist perfekt: aussen knusprig, innen weich und köstlich gewürzt. Definitiv ein Grund zum Wiederkommen.

Preis: ab CHF 15.–

YAFA
Frutigenstrasse 1
3600 Thun
Telefon: 033 222 12 12
www.yafa-restaurant.ch

Layaly Beirut, Interlaken

Interlaken zieht Touristen aus aller Welt an – wen wunderts also, dass das Städtchen auch ein Mekka für alle Arten internationaler Küche geworden ist? Auch die libanesische Küche ist hier gut vertreten – und der vielleicht herausragendste Exponent ist das Restaurant Layaly Beirut, dessen überaus freundliches und hilfsbereites Personal bereits seit über zehn Jahren Gäste mit ausgewählten libanesischen Spezialitäten verwöhnt. Das schmucke Lokal liegt gleich neben dem Bahnhof Interlaken West und ist somit auch für Nicht-Interlakner gut erreichbar. Die Qual der Wahl ist in der libanesischen Küche grösser noch als anderswo – da trifft es sich gut, bietet das Layaly eine ganze Reihe von Mezze-Menüs an. Oder aber man entscheidet sich, wie wir, für einen Hauptgang, der ebenfalls mit einer Auswahl an Mezze serviert wird. Die pikant gewürzten Pouletspiesse (die Menschen der Levante haben die hohe Kunst des Bratens am Spiess perfektioniert) werden begleitet von lecker eingelegtem und gebratenem Gemüse, sämigem Hummus und dem legendären Auberginenmus Baba Ganoush, wunderbar mit Olivenöl und Kräutern abgeschmeckt. **Einer der besten Libanesen im ganzen Kanton – eine klare Empfehlung!**

Preis: ab CHF 26.–

Layaly Beirut
Centralstrasse 26
3800 Interlaken
Telefon: 033 822 40 40
www.layalybeirutinterlaken.ch



Bab Alharaa, Unterseen

Über die Brücken musst du geh'n, willst du vor dem Bab Alhara steh'n. Hier, eingangs Unterseen, ein bisschen versteckt neben dem Coop, befindet sich das Bab Alharaa. Benannt – wahrscheinlich – nach der gleichnamigen TV-Serie, die im arabischen Raum zu den beliebtesten Fernsehserien mit Millionenpublikum gehört. So erklären sich auch hinterher die bunten Wandbilder, die wir beim Besuch im Bab Alharaa noch nicht ganz einordnen konnten.

Ungeachtet unserer Unwissenheit über die nahöstliche Popkultur war das Essen hervorragend. Wir schmunzelten, als wir die Karte mit der Rückseite vorne öffneten und standen sofort vor der Qual der Wahl.

Wir entschieden uns für Hummus, Tabbuleh, Fattoush, Batata Harra und Halloumi Jebni. Letzteres trumpfte mit den gegrillten Auberginen zum Quietschkäse, die eine fantastische Konsistenz aufwiesen, über deren Zubereitung wir eine Weile spekulierten – sehr lecker! In Erinnerung bleibt auch das Fattoush mit dem frittierten Fladenbrot und frischer Minze.

Preis: ab CHF 15.–

Bab Alharaa
Bahnhofstrasse 35
3800 Unterseen
Telefon: 079 900 58 57
www.babalharaa.com

Ankommen und geniessen

Text: Blanca Bürgisser ■ Bilder: Sarah Tschanz

Das Einrichten des Cafés macht Anja besonders Spass. Entsprechend liebevoll und einladend ist die Atmosphäre in der Alten Schmitte.



Das Frühstück ist bekanntlich die wichtigste Mahlzeit des Tages. In der Alten Schmitte zaubern Anja und ihr Team allerlei Köstlichkeiten für einen wunderbaren Morgen. Egal ob ein ausgiebiger Brunch oder Kaffee und Gipfeli für unterwegs: Was Ihr im Steffisburger Café geniessen könnt, ist regional, saisonal und fast immer hausgemacht.



Der Brunch am Wochenende ist enorm beliebt, daher lohnt es sich zu reservieren.

Schon lange hegte Anja den Traum vom eigenen Café. Auch wenn ihre berufliche Laufbahn sie zuerst in andere Richtungen führte, blieb sie in ihrer Freizeit eine leidenschaftliche Bäckerin. 2018 wagte sie dann den ersten Schritt, um ihren Traum zu verwirklichen: Sie baute einen alten Wohnwagen zu einem Foodtruck – der Kaffeekutsche – um. Mit der Zeit nahmen die Catering-Anfragen so stark zu, dass sie ihr Pensum als Polydesignerin auf fünfzig Prozent reduzierte.

Obwohl die Idee des eigenen Cafés immer mehr Form annahm, suchten Anja und ihr Mann Michael nicht aktiv nach einer Location. Als sie dann aber vom Rücktritt von Geisslers – ihren Vorgänger:innen – erfuhren, war beiden sofort klar: Das ist es! So haben sich die beiden als Nachfolger:innen beworben und schliesslich im Januar 2021 das Café übernommen.

Aller Anfang ist schwer

Doch kaum gestartet, kam der zweite Lockdown. Es war eine schwierige Zeit für das Paar. Die beiden hatten ihr ganzes Geld in den Umbau des Cafés gesteckt. Und als neu eröffneter Gastrobetrieb erhielten sie keine Unterstützungsgelder während des Lockdowns. Doch die zwei bissen durch und bauten alles selbst um. «Um Kosten zu sparen, setzten wir auf Secondhand-Möbel. Eine Zeit lang haben wir täglich tutti durchforstet und sind in der ganzen Schweiz herumgefahren, um die gefundenen Schätze abzuholen», erzählt Anja mit Blick auf die Anfangszeit.

Dann, am Karfreitag desselben Jahres, begannen Anja und Michael mit Take-away-Angeboten. Danach durften sie schrittweise immer mehr öffnen, bis schliesslich die regulären Bedingungen galten. Es war eine chaotische Phase für das junge Team. Unter den unvorhergesehenen Umständen dauerte es etwas länger, bis sich die Abläufe eingespielt hatten. «Doch trotz der schwierigen Zeit kamen die Leute von Anfang an», erinnert sich Anja, «nach dem Lockdown war die Freude der Gäste, wieder auswärts essen zu dürfen, richtiggehend spürbar. Die Wertschätzung war umso grösser.»

Regionales Netzwerk

«Uns liegt es am Herzen, dass so viel wie möglich hausgemacht ist», beschreibt die Steffisburgerin die Philosophie der Alten Schmitte. Bei der Auswahl der Zutaten arbeitet sie eng mit regionalen Unternehmen zusammen. «Durch das Einkaufen bei Produzent:innen aus der Region sind die Produkte stets saisonal. So bleibt unser Angebot abwechslungsreich und nachhaltig», erklärt Anja. Hinter der regionalen Zusammenarbeit stehen neben Aspekten wie Nachhaltigkeit und Saisonalität auch das gegenseitige Unterstützen von lokalen Unternehmen im Vordergrund, sodass diese auch weiterhin bestehen können. Ein Punkt, der der Inhaberin sehr am Herzen liegt.

Granola

100 g Kokosfett
500 g Haferflocken
35 g Sesam
35 g Leinsamen
70 g Sonnenblumenkerne
60 g Amaranthpops
60 g Quinoapops
100 g Kokosraspeln
50 g Cashewnüsse, grob gehackt
100 g Mandeln, grob gehackt
250 g Melasse (Alternative: Honig oder Agavendicksaft)
50 g Kokosschnitze
1 Prise Salz

Das Kokosfett schmelzen, alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Ein Blech mit Backpapier belegen, die Masse darauf verteilen und bei 140° C circa 45 Minuten lang backen.

Mit Naturjoghurt und frischen Früchten oder Beeren anrichten.



Oben: Der Kaffee ist in der Alten Schmitte eine Herzensangelegenheit. Anja und Michael rösten die verschiedenen Bohnen selbst auf der hauseigenen Röstmaschine.

Rechts: Es gibt auch die Möglichkeit, den Brunch als Take-away im Korb abzuholen und zu Hause zu geniessen.

Links: Die Köstlichkeiten sind alle hausgemacht mit Zutaten von regionalen Produzent:innen.



Auch in anderen Bereichen des Cafés ist die Nachhaltigkeit ein wichtiger Aspekt. So gibt es in der Alten Schmitte beispielsweise kein Brunch-Buffet. Denn Buffets sorgen für viele Lebensmittelreste, die weggeworfen werden müssen. Stattdessen können die Gäste sich ihr Zmorgen selbst zusammenstellen aus der Zmorgenkarte oder sie bestellen das Schmitte-Zmorge. Bei letzterem wird ein Plättli serviert, das à discrétion jederzeit nachbestellt werden kann, je nach Grösse des Hungers. Anja ist sich bewusst, dass sie als Café-Besitzerin einen ganz anderen Einfluss hat auf den ökologischen Kreislauf wie als Einzelperson. Aus diesem Grund verzichtet sie im Angebot bewusst auf bewährte Brunch-Klassiker wie Avocado oder Lachs und begeistert stattdessen mit regionalen Alternativen.

Von der Bohne in die Tasse

Das Herzstück jedes Zmorge ist der Kaffee. Die Bohnen werden von Anja und Michael in der hauseigenen Röstmaschine zubereitet. «Das war Michaels Idee. Er hat sich schon lange für das Thema interessiert und viele Kurse gemacht», verrät Anja. Der Kaffee muss aber nicht vor Ort genossen werden. Wer lieber zu Hause aus seiner Lieblingstasse schlürft, kann sich nämlich den Kaffee auch im Lokal kaufen.

Focaccia

400 ml Wasser
40 ml Olivenöl
21 g Hefe
14 g Salz
6 g Zucker
640 g Mehl
Olivenöl
circa 10 Cherrytomaten
Fleur de Sel

Wasser und Olivenöl auf 30 – 33° C erwärmen, die Hefe darin auflösen, Salz und Zucker beigeben, mischen. Die Hälfte des Mehls hinzugeben und vermengen, nach und nach das restliche Mehl beigeben und kneten.

Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen. Das Blech mit Backpapier auslegen, etwas Olivenöl darauf verteilen, den Teig aufs Blech geben und von Hand auseinanderziehen. Zugedeckt nochmals circa 60 Minuten gehen lassen. Mit den Fingern kleine Gruben formen, die Cherrytomaten, etwas Olivenöl und Fleur de Sel darauf verteilen und bei 180° C circa 20 Minuten lang backen.

Mit Burratina, frischen Cherrytomaten, etwas Olivenöl, Basilikum, Salz und Pfeffer anrichten.



«Zu erleben,
wie unsere Ideen
Anklang finden,
**ist jedes Mal ein
Highlight.»**



Die gemütliche Einrichtung der Alten Schmitte lädt zum Verweilen ein. Viele der einzigartigen Stücke hat Anja secondhand gefunden.

Kreative Kreationen
Nicht nur für den Brunch lohnt sich ein Besuch in der Alten Schmitte. Von Mittwoch bis Freitag zaubert Koch Enrico jeweils ein köstliches Mittagsmenü. Dafür kombiniert er das saisonale Gemüse von Tanner's Hofladen mit einer internationalen Gewürzpalette. So entstehen spannende Gerichte, die die Gäste schätzen. «Viele kommen mittlerweile ohne sich zu informieren, was das aktuelle Tagesmenü ist. Sie vertrauen Enrico und probieren gerne etwas Neues aus», berichtet Anja stolz.

Wie im Pub
Auch die Musik kommt in der «Alten Schmitte» nicht zu kurz. Immer wieder organisiert das Team kleine Konzerte und sorgt für ein tolles Abendprogramm. «Mein Mann ist Musiker, eine Weile hatten wir sogar eine Hausband, in der er zusammen mit einigen Berufskollegen gespielt hat. Die Band hat dann jeden Monat eine:n Sänger:in eingeladen und die Musik dieser Person gespielt», erzählt Anja begeistert. Besonders das erste Konzert der Hausband ist ihr in Erinnerung geblieben. Nach Aufhebung des Lockdowns war es umso schöner, wieder Live-Musik zu hören. Die berührende Stimmung der Sängerin hat die Emotionen sogar noch verstärkt.

Ein monatliches Highlight ist jeweils die Irish Session, bei der sich das Café für einen Abend in ein irisches Pub verwandelt. Ins Leben gerufen wurde der Anlass von Anjas Schwiegervater, der aus Irland stammt und den Anlass schon seit zwanzig Jahren organisiert. Es kommen Musiker:innen aus der ganzen Schweiz zusammen und spielen den ganzen Abend irische Volkslieder. Dazu gibt es Barbetrieb und Hotdogs.

Immer etwas los
«Von aussen mag die Gastronomie vielleicht eintönig scheinen, aber wenn man sich die vielen verschiedenen Bereiche anschaut, die in einem Betrieb zusammenkommen, ist es extrem abwechslungsreich. Genau das liebe ich an meinem Beruf», meint Anja. So ist kein Tag wie der andere, denn egal ob beim Kuchenbacken, Kaffeerösten oder in der Personalplanung und im Marketing, die Café-Besitzerin hilft überall mit. Auch den Kontakt zu den Menschen liebt die Steffisburgerin. Besonders schön ist es, die Begeisterung der Gäste zu spüren und zu sehen, wie viele von ihnen nach ihrem Besuch zu Stammgästen werden: «Zu erleben, wie unsere Ideen Anklang finden, ist jedes Mal ein Highlight.»



Anja und ihr Mann Michael gemeinsam mit der Stellvertretenden Geschäftsführung Enrico und Sabrina.

Veranstaltungen

Irish Session
Freitag, 27. Juni 2025, 19 Uhr
Türöffnung 17 Uhr

Sommerfest
Samstag, 16. August 2025

Kontakt

Alte Schmitte
Zibelegässli 4, 3612 Steffisburg
info@alteschmitte.ch
Tel. 033 438 04 15

www.alteschmitte.ch

Affogato

Fior di Latte Glace
Espresso
Kaffeestreusel

Kaffeestreusel:

125 g Butter, kalt,
in Stücke geschnitten

125 g Zucker

125 g gemahlene Mandeln

125 g Mehl

10 g Kakaopulver

10 g zerkleinerte
Kaffeebohnen

Kaffeestreusel
Alles in eine Schüssel geben, von Hand oder mit der Küchenmaschine zu Streusel verarbeiten. Ein Blech mit Backpapier belegen, die Streusel darauf verteilen, bei 180° C circa 20 Minuten lang backen.

Eine grosse Kugel Fior di Latte Glace in ein Glas geben, die Kaffeestreusel darüber streuen, frisch gebrühten, heissen Espresso in eine kleine Tasse oder ein kleines Glas geben und vor dem Verzehr darüber giessen.



Wenn die Kuhglocken läuten

Text: Laura Spielmann ■ Bilder: zvg

Hat man die steile Hofzufahrt zum Milchwirtschaftsbetrieb der Familie Schmocker in Beatenberg geschafft, steht man auf 1200 m ü. M. Neben einer traumhaften Aussicht gibt es auf dem Hof auch hochwertige Milchprodukte aus nachhaltiger Haltung zu kaufen.

Ueli Schmocker hat den rund 30 Hektar grossen Hof 1989 von seinen Eltern übernommen und bewirtschaftet ihn heute zusammen mit seiner Frau Erika, unterstützt von den drei erwachsenen Kindern und vielen weiteren Helfer:innen. Produziert wird vor allem Verkehrsmilch nach den Richtlinien der «Integrierten Produktion» und «QM-Schweizer-Fleisch» – das hochwertige Produkte und Tierwohl garantiert. «Wir setzen uns für eine nachhaltige, tierfreundliche und naturnahe Milchwirtschaft in den Bergen ein. Unser Bestreben ist es, erstklassige Milchprodukte zu produzieren, die Tradition und Innovation miteinander vereinen und unseren Kunden höchste Qualität bieten», so die Familie.

Insgesamt leben 55 Stück Vieh, 15 Hühner, zwei Ziegen und zwei Katzen auf dem Hof. Die Familie hält ihre Tiere nach dem Prinzip des «Raus»: Von Frühling bis Herbst dürfen die Tiere täglich auf die Weide, im Winter dreimal wöchentlich auf den Laufhof. Ein Teil der Kühe sömmert jeweils auf der Kooperationsalp Kleinbäder in der Nähe des Jaunpasses. Auf der Alp produzieren die Besitzer:innen, die alle mehrheitlich aus Beatenberg stammen, Berner Alpkäse AOP aus der Kuhmilch. Der restliche Teil der Tiere befindet sich am Niederhorn auf der Alp Vorsass, die der Burgerbäuert Schmocken gehört.



Einheimische Produkte

Seit einem Vierteljahrhundert pasteurisiert die Familie einen Teil der Milch selbst. Sie wird in Beatenberg unter anderem in lokalen Geschäften und Restaurants sowie im Altersheim angeboten. Zudem erfolgt ein direkter Verkauf an Endverbraucher:innen. Zweimal pro Woche gehen sie mit der frischen Rohmilch von Haus zu Haus, der sogenannten «Milchkehr». Die Kund:innen registrieren bei der Familie, wann sie die Lieferung der Milch wünschen und über welchen Zeitraum sie diese erhalten wollen.

Die Familie strebt danach, ihrer Kundschaft exklusive Waren anzubieten, die von hoher Qualität sind und betont, dass ihre Milchprodukte nicht nur frisch sind, sondern auch ein Symbol für Heimat darstellen, das die Tradition und die Werte ihrer Region reflektiert. Im Sortiment sind frische Milch, Eier und erstklassiger Alpkäse in frischer Ausführung verfügbar. Während der Sommermonate werden auch Alpmutschli und Alpbutter angeboten. «Jedes Produkt, das wir anbieten, ist das Ergebnis traditioneller Herstellungsverfahren und spiegelt die Liebe zur Natur und zur Landwirtschaft wider. Wir sind stolz darauf, unseren Kund:innen authentische und schmackhafte Produkte anzubieten, die die Werte und die Identität von Beatenberg verkörpern. Unser Ziel ist es, die Verbindung zwischen den Verbraucher:innen und der Landwirtschaft zu stärken und ein Bewusstsein für die Bedeutung regionaler Produkte zu schaffen», erklären sie.

Bilder: Das Schmücken der Kühe zur «Züglete» bereitet Freude.





Oben: Der Hof der Familie liegt auf 1200 Metern über Meer.

Unten: So haben auch die Kühe eine tolle Aussicht.

Highlight

Besondere Höhepunkte für die Familie sind jeweils die «Abzüglete» von der Vorsass sowie die Herbstviehschau. «Wenn die Tiere mit Blumen und Treicheln geschmückt sind und man an einer ‹Züglete› teilnehmen kann, sind das unvergessliche Hühnerhautmomente. Diese Erlebnisse sind von grossem Wert und geben uns neue Motivation für die tägliche Arbeit.» Denn es stehen nicht nur die Tiere, sondern auch das gesellige Beisammensein im Vordergrund. «Schon am Vortag einer ‹Züglete› bereiten wir alles vor und nutzen die Gelegenheit, um einen schönen Tag mit Familie, Verwandten und Freund:innen zu verbringen», teilt die Familie begeistert mit.

Engagement

Der Hof ist Teil der Interessengruppe «Beatebärger Choscht». Sie wurde 2002 von Beatenberger Landwirt:innen im Rahmen der Beatenberger Gewerbeausstellung (BEGA) gegründet und steht für Qualität sowie Regionalität. Durch die IG wird die lokale Landwirtschaft gefördert und die Gemeinschaft in der Region gestärkt. Sie beteiligen sich auch an Kampagnen wie «Stallvisite» des Schweizerischen Bauernverbandes. «Uns geht es darum, das Verständnis für die Landwirtschaft in der Bevölkerung zu fördern. Durch solche Initiativen möchten wir den direkten Kontakt zwischen Landwirt:innen und Verbraucher:innen stärken und ein Bewusstsein für die Herausforderungen und die Bedeutung der Landwirtschaft schaffen», äussert die Familie.

Patenschaft

Eine weitere Besonderheit des Hofes ist das Angebot einer Kuhpatenschaft, die es ermöglicht «eine persönliche Verbindung zu unserem Milchwirtschaftsbetrieb und den Tieren aufzubauen». Dabei wird nicht nur eine artgerechte Haltung, sondern auch eine nachhaltige Landwirtschaft unterstützt. Die Patenschaft dauert drei, sechs oder zwölf Monate, das Tier kann selbst ausgewählt werden. Als Vorteile erhalten alle einen Betriebsbesuch, ein Erinnerungsfoto sowie Alpkäse. Bei der 12-Monats-Patenschaft ist zusätzlich ein Alpbesuch dabei.



Die Familie Schmocker – Ueli, Erika, die drei Kinder sowie Schwiegertocher und -sohn.

In die Zukunft

Neben typischen Wünschen wie Gesundheit und Zufriedenheit wünscht sich die Familie Schmocker besonders eine Veränderung in der Sicht auf Lebensmittel und deren Produktion in der Landwirtschaft. Die Lebensmittel sollen wie auch die harte Arbeit der Landwirt:innen wertgeschätzt werden. Ein weiteres Anliegen sind ihnen auch die kostendeckenden Produzentenpreise für ein sicheres Einkommen und Unabhängigkeit von externen Märkten.

«Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft und geniessen Sie die Vorzüge regionaler Produkte – für Ihren Gaumen und für die Tiere. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!»

Kontakt

Ueli & Erika Schmocker-Fuhrer
Habernhaus, Riedbodenstrasse 122
3803 Beatenberg
Telefon 033 841 17 17, 079 585 41 34
E-Mail: habernhaus@bluewin.ch

www.bauernbetrieb-schmocker.ch

Wo kaufen Sie ab Hof?

Schreiben Sie uns: **mail@thunersee-liebi.ch**

Berner Oberland: Unsere Leidenschaft, unser Zuhause

Das Berner Oberland ist nicht nur eine spektakuläre Kulisse aus Bergen, Seen und charmanten Dörfern – es ist ein Lebensgefühl. Genau dieses Gefühl tragen die Hauenstein Hotels in sich. Als Gastgeber dieser einzigartigen Region ist es uns ein Anliegen, nicht nur unvergessliche Erlebnisse für unsere Gäste zu schaffen, sondern auch unseren Mitarbeitenden die Schönheit und Vielfalt ihrer Umgebung näherzubringen. Denn nur wer sich mit einer Region verbunden fühlt, kann diese Begeisterung authentisch weitergeben.

Ankommen und gemeinsam die Region erleben

Viele unserer Mitarbeitenden kommen aus der Region, manche aber auch aus dem Ausland. Damit sie sich im Berner Oberland schnell zu Hause fühlen, organisieren wir regelmässig gemeinsame Erlebnisse – von aussichtsreichen Schneeschuh-Wanderungen über Yoga-Stunden bis hin zum Minigolf-Turnier. Der Austausch untereinander und das Erleben der Region in ihrer ganzen Vielfalt schafft nicht nur ein starkes Gemeinschaftsgefühl, sondern auch eine tiefere Verbundenheit mit dem Ort, an dem wir arbeiten und leben.

Unsere Mitarbeitenden als Botschafter der Region

Wenn unsere Gäste an der Rezeption nach den besten Ausflügen fragen oder sich im Restaurant Tipps für ein besonderes Erlebnis wünschen, dann sind es unsere Mitarbeitenden, die mit Begeisterung von ihren Lieblingsorten erzählen. Ein stiller Bergsee abseits der Touristenströme, ein idyllischer Wanderweg oder das beste regionale Gericht auf der Speisekarte – diese persönlichen Empfehlungen machen den Aufenthalt in unseren Hotels so besonders. Denn wer könnte authentischer über das Berner Oberland sprechen als die Menschen, die es jeden Tag erleben?

«Unsere Region steckt voller besonderer Orte, die wir gerne mit unseren Gästen teilen. Mit persönlichen Tipps machen wir den Aufenthalt am Thunersee noch unvergesslicher.»

Heidi Buri, Direktionsassistentin im Solbadhotel Sigriswil.

Regionalität, die man schmeckt

Unsere Liebe zur Region zeigt sich auch auf dem Teller. Wir arbeiten eng mit lokalen Produzenten und Lieferanten zusammen, um unseren Gästen das Beste zu bieten – mit Produkten, die das Berner Oberland kulinarisch auszeichnen. Wo möglich, beziehen wir Produkte von lokalen Produzenten – sei es Brot vom Bäcker nebenan oder ausgewählte Zutaten aus der Region. Durch diese Partnerschaften leisten wir einen Beitrag zur lokalen Wirtschaft und setzen auf regionale Qualität. Unsere Gäste sollen die Region nicht nur sehen, sondern auch schmecken.



Links: Das Berner Oberland ist im Herzen und in der Philosophie der Hauenstein Hotels verankert: David Romanato und Nathalie Hauenstein.

Unten: Die Thunersee-Region bietet eine unglaubliche Schönheit. Erfahren Sie mehr über die Region und über uns in unserem Blog: Thunersee Moments.



«Das Berner Oberland hat sehr viele tolle Produkte zu bieten, die qualitativ ‹top› sind und vielleicht teilweise noch unterschätzt werden. Es liegt auch an uns, diesen vielversprechenden Produkten eine Plattform zu bieten.»

David Romanato, General-Manager der Hauenstein Hotels.

Vorteile, die zählen

Arbeiten im Berner Oberland bedeutet mehr als nur eine Anstellung – es bedeutet Lebensqualität. Deshalb bieten wir unseren Mitarbeitenden zahlreiche Vorteile, die es ihnen ermöglichen, ihre Freizeit bestmöglich zu gestalten. Mit der Staffcard vom Hotelierverein gibt es Vergünstigungen bei Bergbahnen, Eintritte in Museen oder Rabatte bei sportlichen Aktivitäten. So wird die Region nicht nur zum Arbeitsplatz, sondern auch zum persönlichen Rückzugsort – zu einem Zuhause.

Unser Engagement geht über den Hotelbetrieb hinaus: Mit Sponsorings, beispielsweise für die Thunerseespiele, unterstützen wir kulturelle Highlights und tragen aktiv zur Attraktivität der Region bei. Denn wir sind überzeugt, dass eine starke und langfristige Gemeinschaft auf einem starken Miteinander basiert.

Ein starkes Miteinander

Die Hauenstein Hotels sind nicht nur Gastgeber im Berner Oberland, sondern auch Botschafter dieser einzigartigen Region. Mit viel Herz und Leidenschaft wird die Region nicht nur gefeiert, sondern aktiv gefördert – für Gäste, Mitarbeitende und die Gemeinschaft.

Kontakt

Die Betriebe der Hauenstein Hotels:
- Belvédère Strandhotel in Spiez
- Deltapark Vitalresort in Gwatt bei Thun
- Solbadhotel in Sigriswil
- Restaurant Burehuus in Thun
- Erlebnisland Grizzlybär in Forst-Längenbühl

Hauenstein Hotels
Schönbergstrasse 23, 3654 Gunten
www.hauensteinhotels.ch

Ein Teil der Hauenstein Gruppe
www.hauensteingruppe.ch



Im Sulsseewli können Fische und Kaulquappen beobachtet werden.

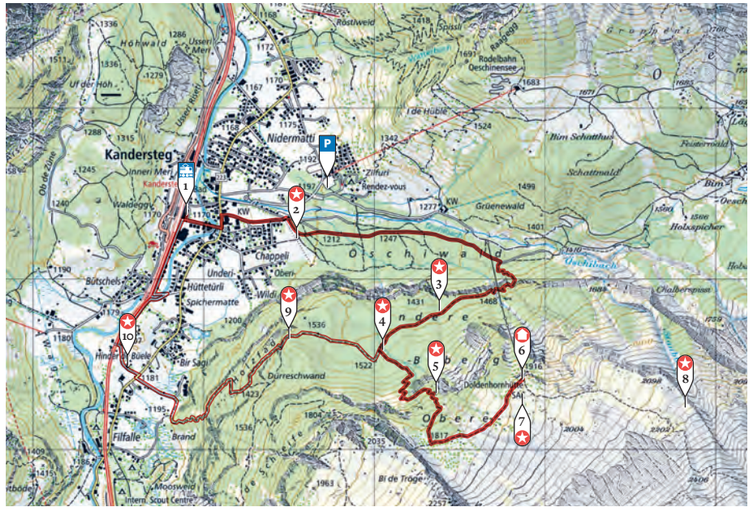
Familien-ausflüge

zu SAC-Hütten

Text: Heidi Schwaiger ■ Bilder: zvg
Bearbeitung: Laura Spielmann

Sehen, Erleben und Staunen. Wanderungen zu SAC-Hütten sind beliebt – bei Erwachsenen und Kindern. Dank den in diesem Familienwanderführer vorgestellten 41 Wanderungen wird der Besuch von SAC-Hütten zu einem Erlebnis für Gross und Klein.

Mit Kindern in die Berge? Eine tolle Sache für Eltern, Paten und Grosseltern sowie auch den Nachwuchs, wenn die Wanderung kurz und abwechslungsreich ist und eine SAC-Hütte zum Ziel hat. Natürlich sollen auch Spiel und Spass dabei nicht zu kurz kommen. Ob höchster Sandkasten, Klettergarten neben der Hütte, Steinbockbeobachtungen oder ein See, der unterwegs für Abkühlung sorgt – eine Übersichtskarte zeigt pro Hütte die Höhepunkte der Wanderung auf und sorgt für einen abwechslungsreichen Ausflug, idealerweise mit Übernachtung, damit genügend Zeit bleibt, die Bergwelt gemeinsam zu entdecken. Wir stellen Ihnen zwei Wanderungen vor.



Klein, aber fein

Zur Doldenhornhütte

Die erste Wanderung, die wir Ihnen vorstellen, führt zur familiären Doldenhornhütte, die idyllisch auf einem Plateau hoch über Kandersteg liegt. Der abwechslungsreiche Hüttenweg führt vorbei an Lärchen, Föhren, Bergbächen und durch eine wunderschöne Alpenflora. Rund um die Hütte können sich Kinder gefahrlos aufhalten, während sich die Eltern mit einem kühlen Getränk im Liegestuhl entspannen und den Blick auf die eindrücklichen Felswände des Fisistocks geniessen. Oberhalb der Hütte kann man den Oeschinensee bewundern und sich in der Natursteinbadewanne erfrischen.

Wer mit dem Zug nach Kandersteg fährt, läuft zuerst ins Dorf, anschliessend entlang des Oeschibachs in den Oeschiwald, wo der markierte Hüttenweg abzweigt. Wer mit dem Auto anreist, kann bei der Oeschinenbahn parkieren. Vom Parkplatz bei der Oeschinenbahn der Strasse Richtung Oeschinensee folgen und über den Bach zum Wanderweg. Vorsicht gilt beim Bärentritt, einer mit Drahtseil gesicherten Felsstufe. Durch schattenspendenden Wald geht es auf einfachem Weg weiter zur Hütte.

Wissenswertes über die Wanderung
Schwierigkeit: T2
Wanderzeit: 2 Stunden, 30 Minuten
Distanz: 5,2 km
Höhenmeter: 750 m, 10 m
Kontakt: www.doldenhornhuette.ch
Besonderes: Überraschungsgeschenk für Kinder bis zwölf Jahre, Alpenbad oberhalb der Hütte

Sehen, Erleben und Staunen

1 Beim Bahnhof Kandersteg gehts los. Wer noch Verpflegung braucht, kann diese in der Molkerei oder im Dorfladen besorgen.

2 Zum Toben vor oder nach der Wanderung: der grosse Kinderspielplatz am Oeschiwald.

3 und 5 Auf dem Hüttenweg laden immer wieder Sitzbänke zum Ausruhen ein. Unterwegs sind auch einige Geocaches versteckt.

4 Auf halber Strecke befindet sich im Wald eine Feuerstelle an einem Bach. Wanderzeit ca. 90 Minuten ab Bahnhof Kandersteg.



Oben: Inmitten prächtiger Flora und mit beeindruckenden Tiefblicken: die Doldenhornhütte der Sektion Emmental.

Unten: Oberhalb der Hütte hat man freie Sicht auf den malerischen Oeschinensee.



6 Rund um die Doldenhornhütte SAC, die sich im UNESCO-Welterbe Swiss Alps Jungfrau-Aletsch befindet, können sich Kinder gefahrlos aufhalten. Wer Heidelbeeren sammeln möchte, erhält von der Hüttenwartin einen Behälter. Mit etwas Glück kann man Gämsen mit ihren Jungen beim Fressen und Birkhühner beobachten. Feldstecher nicht vergessen! In der kleinen, gemütlichen Hütte gibt es Gesellschaftsspiele, Malsachen und Bücher. Auch Kinder-Hüttenfinken sind vorhanden. Hunde können im Schuhraum übernachten.

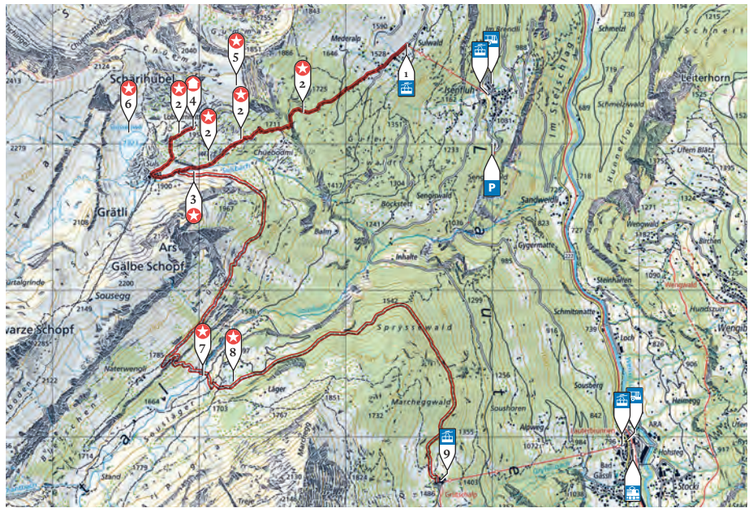
7 Das Alpenbad lockt: Klein und Gross können sich in der Natursteinbadewanne oberhalb der Hütte abkühlen, Bäche stauen und Steinmandli bauen.

8 Rund 30 Minuten von der Hütte entfernt befindet sich ein Aussichtspunkt mit traumhaftem Blick auf Oeschinensee und Blüemlisalpkette.

Variante

9 Pause mit Aussicht: Von den Sitzbänken geniesst man den Blick hinunter nach Kandersteg (ca. 1 Stunde ab Doldenhornhütte SAC).

10 Der Landgasthof Ruedihus stammt aus dem Jahr 1753 und ist damit eines der ältesten Häuser in Kandersteg. Für Kinder spannend: Der Ricola-Kräutergarten neben dem Gasthof. Hier können 13 Kräuter erschnuppert und ertastet werden. Von hier ist es noch eine gute Viertelstunde Fussmarsch zum Bahnhof Kandersteg.



Eiger, Mönch und Jungfrau zum Greifen nah

Zur Lobhornhütte

Auf der zweiten Wanderung bietet die Lobhornhütte im Lauterbrunnental eine erstklassige Aussicht auf das berühmte Berner Dreigestirn – diese geniesst man am besten beim Frühstück auf der Terrasse nach einer Übernachtung in der kleinen, familiären Hütte. Der Hüttenweg ist dank Seilbahnunterstützung relativ kurz, zudem abwechslungsreich: Entlang des Weges sind mehrere Geocaches versteckt, zum Abkühlen gibt es einen Bach und einen See. Wer die Abstiegsvariante über das Soustal zur Grütschalp wählt, kann sich von einer weiteren Luftseilbahn hinab ins Tal bringen lassen.

Wer mit dem Zug anreist, kann ab Bahnhof Lauterbrunnen mit dem Postauto nach Isenfluh fahren und auf die Luftseilbahn nach Sulwald umsteigen. Wer mit dem Auto anreist, kann beim Dorfausgang von Isenfluh parkieren. Von der Bergstation der Luftseilbahn kurz der Teerstrasse Richtung Lauterbrunnen folgen. Anschliessend auf dem beschilderten Wanderweg durch den Guferwald und entlang des Sulsbaches zur Alp Suls und hinauf zur Lobhornhütte.

Wissenswertes über die Wanderung
Schwierigkeit: T2
Wanderzeit: 1 Stunde, 30 Minuten
Distanz: 3 km
Höhenmeter: 440 m
Kontakt: www.lobhornhuette.ch
Besonderes: Aussicht auf Berner Bergriesen, Sulsseewli

Sehen, Erleben und Staunen

1 Bei der Bergstation der Luftseilbahn Isenfluh-Sulwald befindet sich das Sulwald-Stübli, wo man die Aussicht geniessen und sich verpflegen kann. Für die Rückfahrt nach Isenfluh stehen Monstertrottis bereit. Eine Tafel informiert über den Themenweg «Natur, Sagen, Kraftorte», der hier beginnt. Hast du die Zahlen links des Silberhorns im Fels entdeckt?

2 Entlang des Aufstiegsweges sind immer wieder Geocaches an Bäumen und in Felsspalten versteckt. Viel Spass bei der Schatzsuche!



Beliebtes Ausflugsziel im Lauterbrunnental: die Lobhornhütte der Sektion Lauterbrunnen.

3 Zeit für ein Picknick mit Abkühlung: Am Sulsbach gibt es schöne Plätze zum Spielen und Verweilen (1h ab Sulwald). Weiter oben bei der Alp Suls kannst du Alpkäse kaufen und dich am Brunnen erfrischen. Hier verbringen Kühe und Schweine die Sommermonate.

4 Die kleine, heimelige Lobhornhütte bietet draussen einen gefahrlosen Spielplatz mit toller Aussicht, drinnen gibt es Gesellschaftsspiele, Bücher und Malsachen. Kinderfinken sind vorhanden. Hunde können im Werkzeugraum übernachten. Unterhalb der Hütte ist ein einfacher Toprope-Klettergarten eingerichtet.

5 Blick ins Tal: Von der Chüematte weitet sich das Panorama mit schönem Blick nach Interlaken (ca. 30 min von der Hütte entfernt).

6 Über Schrofengelände (Vorsicht Spalten und Löcher) erreichst du in 15 Minuten das schön gelegene Sulsseewli. Ein perfekter Ort zum Baden und Ausruhen! Im Wasser gibt es Fische und Kaulquappen. Hast du bereits ein Murmeltier gesehen?



Ein Bad im Sulsseewli ist für viele der Höhepunkt der Wanderung.

Variante

7 Pause gefällig? Am Sousbach hast du noch einmal Gelegenheit dazu (1 h 15 min ab der Lobhornhütte).

8 Beim Flöschwaldsee ist unterhalb des Wegs ein Geocache versteckt.

9 Von der Grütschalp bringt dich die Luftseilbahn in vier Minuten hinunter nach Lauterbrunnen.



Ein schöner Ort für eine Pause:
der Sulsbach kurz vor der Alp Suls,
auf dem Weg zur Lobhornhütte.

Rechts: Alle Wanderungen sind
hervorragend für Kinder geeignet.

Buchtipp



Familienausflüge
zu SAC-Hütten
Heidi Schwaiger
280 Seiten, mit 178 Abbildungen, Taschenbuch
150 mm x 215 mm
ISBN 978-3-85902-494-6
CHF 54.–

Erhältlich auf www.weberverlag.ch
oder im Buchhandel

Kleine Seen – grosse Aussicht

Text: Blanca Bürgisser
ilder: Luca Däppen, Einwohnergemeinde Forst-Längenbühl

Der Amsoldingersee begeistert mit seiner unberührten Natur und dem spektakulären Bergpanorama.

NATUR & OUTDOOR

Der Thunersee ist wahrlich das Juwel des Berner Oberlands. Doch in der Region gibt es zahlreiche kleine Seen, die genauso spektakuläre Aussichten bieten. Wir stellen Ihnen fünf dieser Seen vor, die mit ihrer unberührten Natur und reichen Flora und Fauna begeistern.



Ein Ort zum Verweilen und Krafttanken.



Der perfekte Platz für ein Picknick direkt am See.

Gerzensee – Naturbelassene Schönheit

Umgeben von Schilf und Bäumen bietet der naturbelassene Gerzensee einen wunderschönen Anblick. Von einem der nahen Hügel kann man den See in seiner ganzen Pracht bewundern. Mit etwas Glück erwischt man einen windstillen Tag, dann ist die Spiegelung spektakulär.

Der Gerzensee ist rund einen Kilometer lang und 300 Meter breit. Trotz seiner kleinen Grösse treffen auf seiner Fläche drei Gemeinden zusammen, und zwar Gerzensee, Mühledorf und Kirchdorf. Der See befindet sich jedoch in Privatbesitz der Schweizerischen Nationalbank, die unweit das Studienzentrum Gerzensee betreibt.

Auch wenn der See äusserst einladend zum Baden ausschaut, ist schwimmen nur für Anwohnende der Gemeinden Gerzensee, Mühledorf und Kirchdorf gestattet. Da der Gerzensee ein Naturschutzgebiet ist, sind auch Fischen und das Befahren mit Booten verboten. Trotzdem lohnt sich ein Besuch des kleinen Gewässers, um die Ruhe und die atemberaubende Aussicht zu geniessen. Denn vom See bietet sich ein wunderbarer Blick auf die Berner Alpen. Ein Ausflug zum See lässt sich perfekt mit einer Wanderung in der Gegend verbinden. Am besten erreicht man den See übrigens durch die Allee vom Dorf Gerzensee her. Achtung, um den See selbst gibt es keinen direkten Weg.



Bei der Umrundung des Sees sollte umbedingt Zeit für Pausen eingerechnet werden – denn die Aussicht sollte gebührend genossen werden.



Uebeschisee –
Perfekt für den Sonntagsspaziergang

Die malerische Landschaft rund um den Uebeschisee ist ein wahres Paradies für Naturliebhaber:innen. Besonders der kleine Steg ist ein wahrer Herzensort. Von dort aus geniesst man die perfekte Sicht auf das Stockhorn.

Der kleine See im oberen Gürbetal liegt mitten in einer Moorlandschaft und zeugt von den Gletscheraktivitäten während der letzten Eiszeit. Der sich zurückziehende Gletscher hat in der Umgebung zahlreiche Moränen und feuchte Mulden hinterlassen. Diese einzigartige Landschaft wird heute in einem Naturschutzgebiet erhalten. Aus diesem Grund ist das Baden im See auch nur Einwohner:innen der Gemeinden, in denen der See liegt, gestattet. Dies ganz zur Freude der zahlreichen seltenen Tier- und Pflanzenarten, die in der Umgebung heimisch sind.

Der Uebeschisee liegt in den Gemeinden Uebeschi, Stocken-Höfen und Amsoldingen, wobei der grösste Teil – anders als der Name vermuten lässt – in Höfen liegt. Ein Grossteil des Wassers kommt aus dem Rotebach, hinzukommen zahlreiche kleinere Zuflüsse. Über den Rotmoosbach fliesst das Wasser ab in den nahe gelegenen Amsoldingersee. Mit einer Länge von 485 Metern und einer Breite von 376 Metern hat der Uebeschisee eine Uferlinie von 1,37 Kilometern, perfekt für einen Sonntagsspaziergang. Aufgrund des Naturschutzgebiets führt der Wanderweg jedoch nicht direkt um den See, sondern in gebührendem Abstand.



Nach der Wanderung hoch zum See ist der wunderschöne Anblick die wohlverdiente Belohnung.

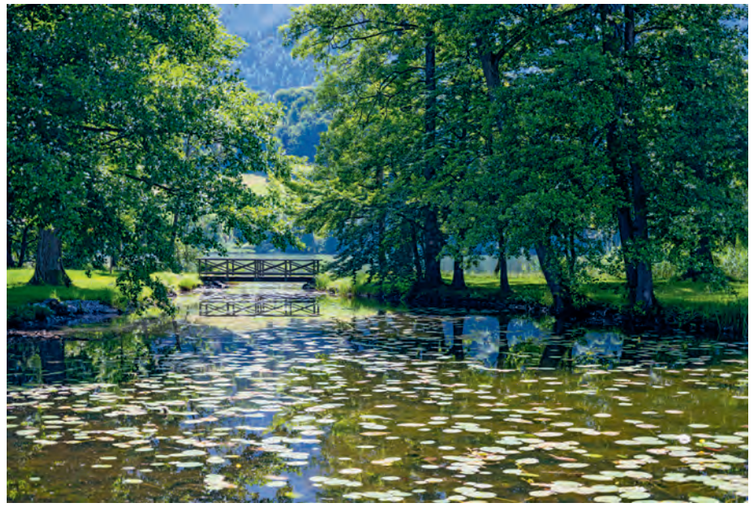
Ägelsee – Erholung im Hochmoor

Im Herzen des Diemtigtals liegt der Ägelsee. Auf einem Spaziergang um den kleinen See taucht man ein in die Natur und kann so richtig Kraft tanken. Das intensive Türkis des Sees, das dabei immer wieder zwischen den Bäumen hindurchschimmert, sorgt für einen bezaubernden Anblick.

Ansässig auf einer Höhe von 989 m ü. M. ist es der höchstgelegene der fünf vorgestellten Seen. Wer Zeit und Lust für eine kleine Wanderung hat, fährt mit dem ÖV bis nach Diemtigen und bricht von dort auf zum Ägelsee. Unterwegs wird man belohnt mit einem atemberaubenden Ausblick über das Simmental. Es gibt jedoch auch einen Parkplatz nahe dem See, von dem aus der Weg wesentlich kürzer ist.

So oder so, die Anreise lohnt sich, denn das Hochmoor ist ein Naturschutzgebiet und Heimat einer artenreichen Flora und Fauna.

Seit 1958 dient der Ägelsee als Ausgleichsbecken für das Kraftwerk Erlenbach. Dadurch ist es je nach Standort etwas laut. Es gibt jedoch zahlreiche ruhige Plätzchen etwas abseits, von denen man den Blick auf den See ungestört geniessen kann.



Eine der beiden kleinen Inseln auf dem Amsoldingersee ist über eine Brücke erreichbar.

Die blühenden Seerosen sorgen für eine märchenhafte Stimmung am See.

Amsoldingersee –
Zwischen Kirche, Schloss und See

Grüne Wiesen, weite Hügel, verschneite Berge – der Amsoldingersee liegt inmitten der malerischen Natur des Berner Oberlands. Ein Moment der Ruhe am See ist perfekt, um Kraft zu tanken und die Schönheit der Natur achtsam in sich aufzunehmen. Wer am kleinen See eine Pause einlegt, begegnet nicht nur allerlei Vögeln und Fischen, sondern sieht mit etwas Glück auch die blühenden Seerosen. Wahrlich ein Ort zum Verweilen.

Mit einer Länge von 1,09 Kilometern und rund 500 Metern Breite ist der Amsoldingersee nach dem Thuner- und Brienzersee das nächstgrösste Gewässer in der Region. Der See wird neben dem Rotmoosbach hauptsächlich durch unterirdische Zuflüsse gespeist. Trotz seiner geringen Grösse weist der Amsoldingersee zwei Inseln auf. Während eine davon nur aus Schilf besteht, ist die andere über eine kleine Brücke erreichbar.

Der See liegt inmitten eines Flachmoors und ist umgeben von Schilf und Bäumen, wodurch die Uferzone nicht überall zugänglich ist. Der See ebenso wie die Uferzone sind ein Naturschutzgebiet: Baden, Fischen und Befahrungen mit dem Boot sind nicht erlaubt.

Unweit des Amsoldingersees liegt die Amsoldinger Kirche. Die über tausendjährige Kirche ist ein Ort der Kraft und definitiv einen Besuch wert.

Ein weiteres historisches Gebäude am See ist das Schloss Amsoldingen, dessen Ursprünge bis ins 10. Jahrhundert zurückreichen.



Dittligsee – Ein See für die ganze Familie
Der Dittligsee ist das perfekte Ausflugsziel für die ganze Familie. Im Erlebnisland Grizzly am Südufer des Sees sind Spiel und Spass garantiert. Kinder können sich auf dem grossen Spielplatz austoben und im Tierpark über 100 Tiere streicheln. Die Eltern können sich in der Zwischenzeit auf der grossen Aussichtsterrasse eine Pause gönnen.

Der See ist vollständig umgeben von einem Schilfgürtel und liegt mitten in einer malerischen Hügellandschaft. Der wunderschöne Anblick inspiriert einen, den Pinsel zur Hand zu nehmen und die Szenerie auf Papier festzuhalten. Auch als Fotomotiv ist der Dittligsee ganzjährig beliebt.

Wer möchte, kann im rund 500 Meter langen und etwa 300 Meter breiten See auf eigene Verantwortung baden. Da der See keine Zuflüsse hat und nur durch Drainage gespeist wird, entspricht die Wasserqualität teils nicht der Badewasserqualität.



Der Dittligsee wird umrahmt von einem dichten Schilfgürtel.

Rechts: Über einen Steg durch das Schilf erreicht man den Badeplatz.





Heilung und Selbsterkenntnis durch psychoaktive Substanzen

Text: Markus Kellenberger ■ Bilder: zvg

LSD, MDMA und Psilocybin galten lange als gefährlich, doch heute entdeckt die Wissenschaft ihr Potenzial als wirksame Mittel zur Behandlung von Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen und Traumas neu. Die bisherigen Resultate aus laufenden Studien mit diesen psychoaktiven Substanzen sind mehr als nur vielversprechend und könnten dafür sorgen, dass sie bald als wertvolle Werkzeuge für Heilung, tiefenpsychologische Erkenntnisse und für spirituelle Erfahrungen anerkannt werden.

Die meisten von uns beginnen den Tag mit einer psychoaktiven Substanz namens Kaffee. Er enthält Koffein, das ist eine Substanz, die auf das gesamte Nervensystem wirkt. Es macht wach, putscht auf, und wer zu viel davon zu sich nimmt, bekommt das in Form von Nervosität, Herzrhythmusstörungen und Schlaflosigkeit zu spüren. Der berühmte Basler Arzt Paracelsus hat das vor rund fünfhundert Jahren so zusammengefasst: «Kein Ding ist Gift, allein die Dosis macht es.» Das gilt auch für Substanzen wie LSD, MDMA und Psilocybin.



Die sogenannten Zauberpilze werden heute therapeutisch zur Behandlung von Depressionen und Angststörungen eingesetzt.

Diese drei Psychedelika, was auf Altgriechisch «die Seele offenbarend» heisst, galten lange als gefährlich, weil fast ausschliesslich nur über deren Missbrauch berichtet und geredet wurde. «Doch das hat sich zum Glück geändert», sagt Felix Müller, Co-Präsident der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Psycholytische Therapie SÄPT. Seit rund 30 Jahren werden mit Bewilligung des Bundesamtes für Gesundheit BAG verschiedene Behandlungen mit LSD, MDMA und Psilocybin gemacht und an den Universitäten Zürich und Basel wird intensiv über die Wirkung dieser Substanzen geforscht.

Aktuell gibt es in der Schweiz rund 100 Therapeutinnen und Therapeuten, die Menschen mit schweren Depressionen, Angst- und Trauma-Störungen mit ihnen behandeln dürfen.

Gute Erfahrungen in laufenden Versuchen

Die bisherigen Erfahrungen mit diesen Therapie-Hilfsmitteln sind grundsätzlich positiv, sagt Felix Müller, der an der Universität Basel die Forschungsgruppe für substanzgestützte Therapie leitet. «Der Vorteil dieser Substanzen ist, dass sie richtig begleitet und eingesetzt, den Patientinnen und Patienten einen viel schnelleren Zugang zum Kern ihrer Probleme ermöglichen können als die ausschliesslich auf Gespräch basierende, klassische Psychotherapie.» Müller wundert es denn auch nicht, dass Psychedelika von vielen schon lange auch ausserhalb bewilligter Therapien für tiefere Erkenntnisse über sich selbst genutzt werden – wenn auch noch illegal.

«Das sind in der Regel Menschen ab dem mittleren Alter, die sich mit Lebensfragen befassen oder spirituelle Erkenntnisse suchen», sagt Müller. Das ist auch die Erfahrung von Claude Weill. Der ehemalige Journalist aus Zürich befasst sich seit längerem mit psychoaktiven Substanzen und deren Wirkung. In seinem Buch «Elysium hin und zurück» lässt er neun Frauen und Männer über ihre Erlebnisse mit Psychedelika im Alltag berichten. Sie alle erzählen von tiefgreifenden, lebensverändernden Erfahrungen wie zum Beispiel neuer, innerer Klarheit oder neu gefundener Verbundenheit zu sich selbst.

Diese Menschen sind weit vom Thema Missbrauch entfernt, sondern sie nutzen die Wirkung dieser Stoffe auf eigene Verantwortung, um Lebenskrisen zu meistern oder hin und wieder auch im Rahmen festgelegter Rituale – wie zum Beispiel in geführten Meditationen – zu neuen Einsichten zu gelangen oder alte Glaubenssätze loszulassen. Im Ge-



gensatz zu Rauschmitteln wie Alkohol trüben Psychedelika die Wahrnehmung nicht, sondern klären und erweitern sie. «Es gibt viele gute Gründe, um mit solchen Substanzen zu experimentieren», sagt Weill, der regelmässig Treffen organisiert, in denen sich Menschen über ihre Erfahrungen mit Psychedelika und auch mit der sogenannten Mikro-Dosierung (siehe Box auf Seite 87) im geschützten Rahmen austauschen können.

Recht auf Aufklärung und Information

Der geschützte Rahmen und der Austausch der gemachten Erfahrungen sind aus zwei Gründen wichtig, erklärt Roger Liggenstorfer: «Diese Substanzen sind noch immer illegal, auch wenn die Justiz mittlerweile beim privaten Gebrauch weitgehend wegsieht.» Viel wichtiger aber sei, dass Menschen den richtigen Umgang mit psychoaktiven Substanzen lernen können, «denn sie haben ein Recht auf Aufklärung und Information über die richtige Verwendung dieser Stoffe». Das sei für ihn die Hauptmotivation gewesen, als er vor über 40 Jahren in Solothurn den Nachtschattenverlag gründete. Bis heute publiziert dieser Verlag neben Büchern auch die Zeitschrift «Lucys Rausch», in der renommierte Fachleute über psychoaktive Substanzen aus aller Welt, über ihre Wirkung, ihren medizinischen und spirituellen Nutzen und ihre kulturelle Einbettung berichten – und sich selbstverständlich auch für deren Entkriminalisierung einsetzen, denn: Psychoaktive Stoffe haben in der Geschichte der Menschheit immer eine wichtige Rolle gespielt und wurden von Kirche und Staat aus unterschiedlichsten Gründen auch immer wieder verboten.

Seit der Steinzeit, darin sind sich Paläontologen und Ethnologen einig, verwenden Schamaninnen und Schamanen auf allen Kontinenten Pflanzen wie Ayahuasca, Peyote oder Fliegenpilze, um in veränderte Bewusstseinszustände vorzudringen und dort den Kontakt zu Ahnen, Geistern und Göttern jeglichen Geschlechts herzustellen. Diese Rituale sind dabei nicht blosse Ekstaseerlebnisse, sondern tief verwurzelte, rituelle Handlungen, die das soziale Gefüge stärken und über Jahrtausende hinweg nicht nur der Heilung von Krankheiten dienten, sondern auch das kulturelle und spirituelle Erbe der Menschen formten. Der deutsche Ethnobiologe Wolf-Dieter Storl ist sich sogar sicher: «Ohne den Gebrauch psychoaktiver Substanzen hätten sich wahrscheinlich keine Religionen gebildet.»

Ein Weg zur spirituellen Erkenntnis

Diese Sichtweise vertritt auch die Religionswissenschaftlerin Almut-Barbara Renger, die an der Universität Basel auch über die Zusammenhänge zwischen Religion und Drogen forscht. Aus ihrer Sicht können psychoaktive Substanzen den Zugang zu Erfahrungen jenseits der normalen Wahrnehmung ermöglichen und so als Werkzeug der spirituellen Selbsterkenntnis dienen und den Glauben vertiefen.

«Die Dosis macht das Gift – das gilt auch für Psychedelika».

Für Renger ist dabei entscheidend, dass solche Mittel immer mit einer klaren Absicht und in einem rituellen Rahmen verwendet werden, in dem Respekt vor diesen natürlichen Kräften herrscht. So genutzt, sagt Renger, können Psychedelika helfen, «den Schleier der Alltäglichkeit zu lichten und Einblicke in tiefere Dimensionen des Selbst zu gewähren.»

In ihren Schriften und Vorträgen kritisiert Professorin Renger immer wieder die bis heute weit verbreitete Betrachtung von Drogen, die fast ausschliesslich auf den Missbrauch fokussiert ist. Sie plädiert dafür, den Blick wieder auf den bewussten und kontrollierten Gebrauch sogenannter Rauschmittel als wichtigen Bestandteil vieler spiritueller Bräuche zu richten – und damit auch auf unser damit zusammenhängendes kulturelles, religiöses Erbe. «Richtig genutzt», sagt sie, «können Psychedelika Menschen helfen, eine tiefe Verbindung zu sich selbst, zur Natur und auch zum Göttlichen herzustellen.» Auch das kann eine Heilwirkung entfalten.

Alles ist eine Frage der Zeit

Im Rahmen der verschiedenen Versuchsreihen mit psychoaktiven Substanzen sind in der Schweiz mittlerweile mehr als tausend Patientinnen und Patienten behandelt worden. Nicht zuletzt dank der weitgehend positiven Erfahrungen und entsprechender Berichterstattung in den Medien ist auch das Interesse daran gewachsen. Das bekommt die Ärztegesellschaft für Psycholytische Therapie SÄPT zu spüren. «Immer häufiger werden wir nach den Möglichkeiten einer solchen Therapie gefragt», sagt Felix Müller. Doch die meisten Interessenten müsse er abweisen. «Die Bedingungen dafür sind noch sehr streng, und die Kapazitäten der Therapeutinnen und Therapeuten beschränkt.» Er rechnet aber damit, dass bis in fünf Jahren erste Medikamente auf der Basis von LSD, MDMA und Psilocybin zugelassen werden und offiziell als Heilmittel auf den Markt kommen. Dann sollte eine breitere Anwendung bei begleiteten Therapien möglich sein, schätzt er.

Müller kennt das wachsende Interesse an der Anwendung von Psychedelika zur Selbstreflextion und zur persönlichen Entwicklung, betont jedoch die Notwendigkeit weiterer Forschung. «Wer glaubt, mit ein, zwei Einnahmen könnten alle Probleme oder persönliche und spirituelle Fragen geklärt werden, wird enttäuscht sein.» Bewusstseinserweiternde Substanzen könnten Erkenntnisprozesse zwar beschleunigen, aber die eigentliche Arbeit, nämlich diese zu verarbeiten und ins Leben zu integrieren, nehmen sie den Menschen nicht ab. Hier gehe es letztlich um tiefgreifende Veränderungsprozesse, und die brauchen eine ernsthafte Auseinandersetzung, im besten Falle auch eine Begleitung – und vor allem Zeit. Und etwas ganz Wichtiges dürfe bei Selbstversuchen auch nicht vergessen werden, sagt Müller als Arzt: «Jede Substanz, die eine Wirkung hat, kann auch Nebenwirkungen haben.»



Oben: Psilocybin, der Wirkstoff in den sogenannten Zauberpilzen, wurde von Schamaninnen und Schamanen schon immer für Naturrituale verwendet.

Mikro-Dosierung als Selbsttherapie

Bei der sogenannten Mikro-Dosierung werden LSD, MDMA und Psilocybin, aber auch andere Psychedelika wie Ibogain, Meskalin oder Ayahuasca, die aus Pflanzen gewonnen werden, in geringen, nicht «high» machenden Dosen über einen längeren Zeitraum hinweg täglich eingenommen. Das Ziel ist, im Alltag leistungsfähiger zu sein oder in Eigentherapie Depressionen und Ängste zu mildern. Die Mikro-Dosierung mit psychoaktiven Substanzen ist keine anerkannte Therapieform, sondern geschieht auf eigene Verantwortung.

Ob Mikro-Dosierung tatsächlich wirkt, ist unter Fachleuten umstritten. Erste Studien deuten darauf hin, dass die Kleinstmengen tatsächlich die Leistung von Probanden in bestimmten Denk- und Kreativitätstests steigern und sich positiv auf Depressionen auswirken können. Aber: Auch die potenziellen Risiken der Mikro-Dosierung und ihre Wirkung bei Menschen mit psychischen Erkrankungen sind noch wenig erforscht. So ist zum Beispiel nicht bekannt, ob schon winzige LSD-Mengen bei psychisch labilen Menschen eine Psychose auslösen können.

Hier ist die Fotografie Familiensache

Text: Alina Dubach ■ Bilder: Stefan und Sandra Grünig-Karp

Ob ein Sonnenaufgang am See oder die ersten Krokusblüten in den Bergen – Stefan und Sandra Grünig-Karp sind immer mit der Kamera unterwegs. Für die ThunerseeLiebi zeigen sie ausgewählte Fotomomente aus ihrem reichen Fundus.

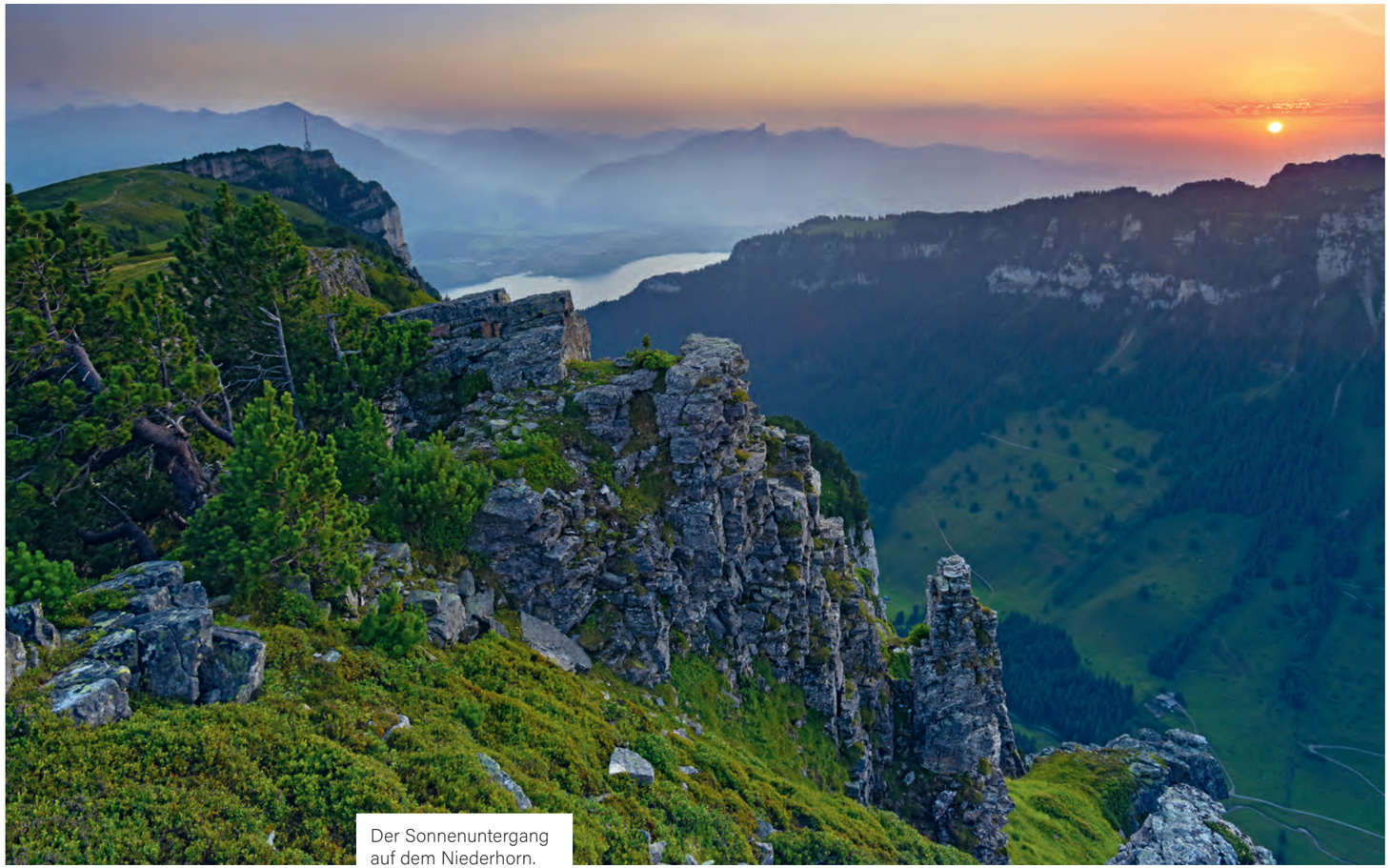


«Uns gibt es fotografisch nur im Doppelpack», erklärt Stefan Grünig. Gemeinsam sind sie «Natur-Welten». Der Fokus liegt auf fantastischen Landschaftsbildern. Jede freie Minute gehört der Fotografie, auch wenn sie beide «als Bürogummis arbeiten». Auch das jüngste Mitglied der fotoverrückten Familie ist bereits mit eigener Kamera auf Ausflügen dabei – die fünfeinhalbjährige Tochter Carmen.

Zur Fotografie haben Stefan und Sandra schon früh gefunden. «Das begann schon in der Jugend», erinnert sich der bald 50-Jährige. Es war auch das gemeinsame Hobby, das die beiden zueinander führte. Über ein Fotocommunity-Forum lernten sie sich kennen, kommentierten gegenseitig ihre Fotos und fanden irgendwann heraus: Er lebt in Wimmis, sie in Hilterfingen. Ein gemeinsamer Fotoausflug legte den Grundstein für das gemeinsame Leben. In dem sich – fast – alles um die Fotografie dreht.



Abendstimmung im Gwatt. Stefan und Sandra Grünig besuchen diese Stelle gerne, um die einzigartigen Stimmungen der Natur festzuhalten.



Der Sonnenuntergang auf dem Niederhorn.



Eine Abendstimmung, auf die Grünigs etwa 12 Jahre gewartet haben. Möglich durch die spezielle Wetterlage: Schönes Wetter im Tessin, während sich vor den Alpen die Wolken stauen. Wenn dann die Sonne von unten gegen die Wolken strahlt, zeichnen sich die Schatten der Berge am Himmel ab und bilden diese einzigartigen Streifen.

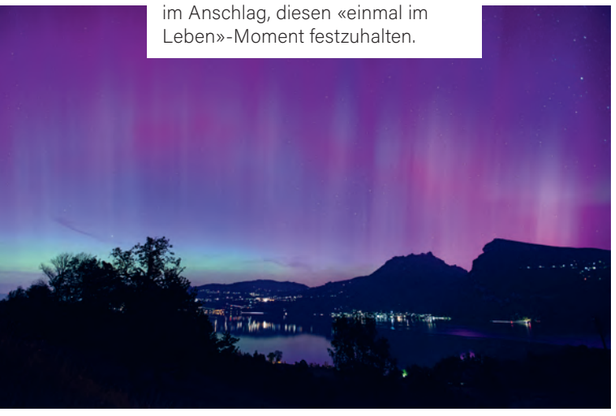


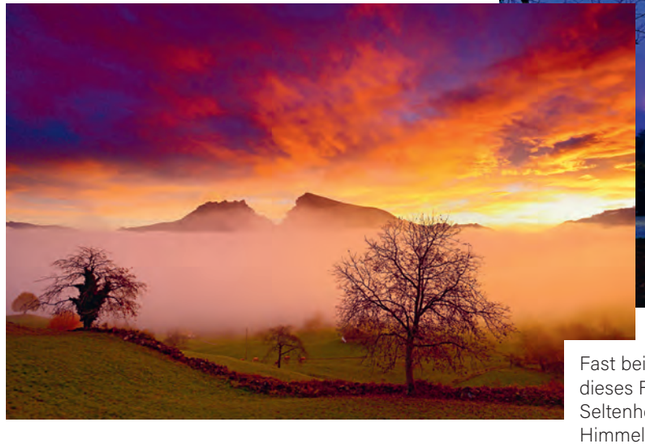
Rechts oben:
Morgenstimmung im Gwatt. Auch hier sind es die Wolken, die das Bild so einzigartig machen. Da es absolut windstill war, konnten Grünigs die Spiegelung wunderschön einfangen.



Rechts unten:
Morgenstimmung im Walenrain bei Spiez. Wieder ist das tolle Foto – nebst fotografischem Können – dem Wetter zu verdanken. Wenn der Föhn viel Bewegung in die Wolken bringt und über den Bergen ein kleines Fenster die Sonne hindurchscheinen lässt, entsteht dieses Farbenspiel am Himmel.

Ein Bild, mit dem niemand gerechnet hat. Trotz Nordlichtalarm auf dem Natel machten es sich Grünigs noch im Whirlpool gemütlich. Die Wahrscheinlichkeit auf eine Sichtung war erfahrungsgemäss klein. Als sich dann dieses Naturschauspiel zeigte, seien beide wie von der Tarantel gestochen aufgesprungen, um die nächsten drei Stunden im Bademantel, die Kamera im Anschlag, diesen «einmal im Leben»-Moment festzuhalten.





Fast bei Grünigs zu Hause in Krattigen entstand dieses Foto. Auch das eine wettertechnische Seltenheit. Nebst der «Föhnstimmung» am Himmel zieht ein Nebelmeer über den Thunersee und schafft eine wundervolle Bühne für das Niederhorn und das Sigriswiler Rothhorn.



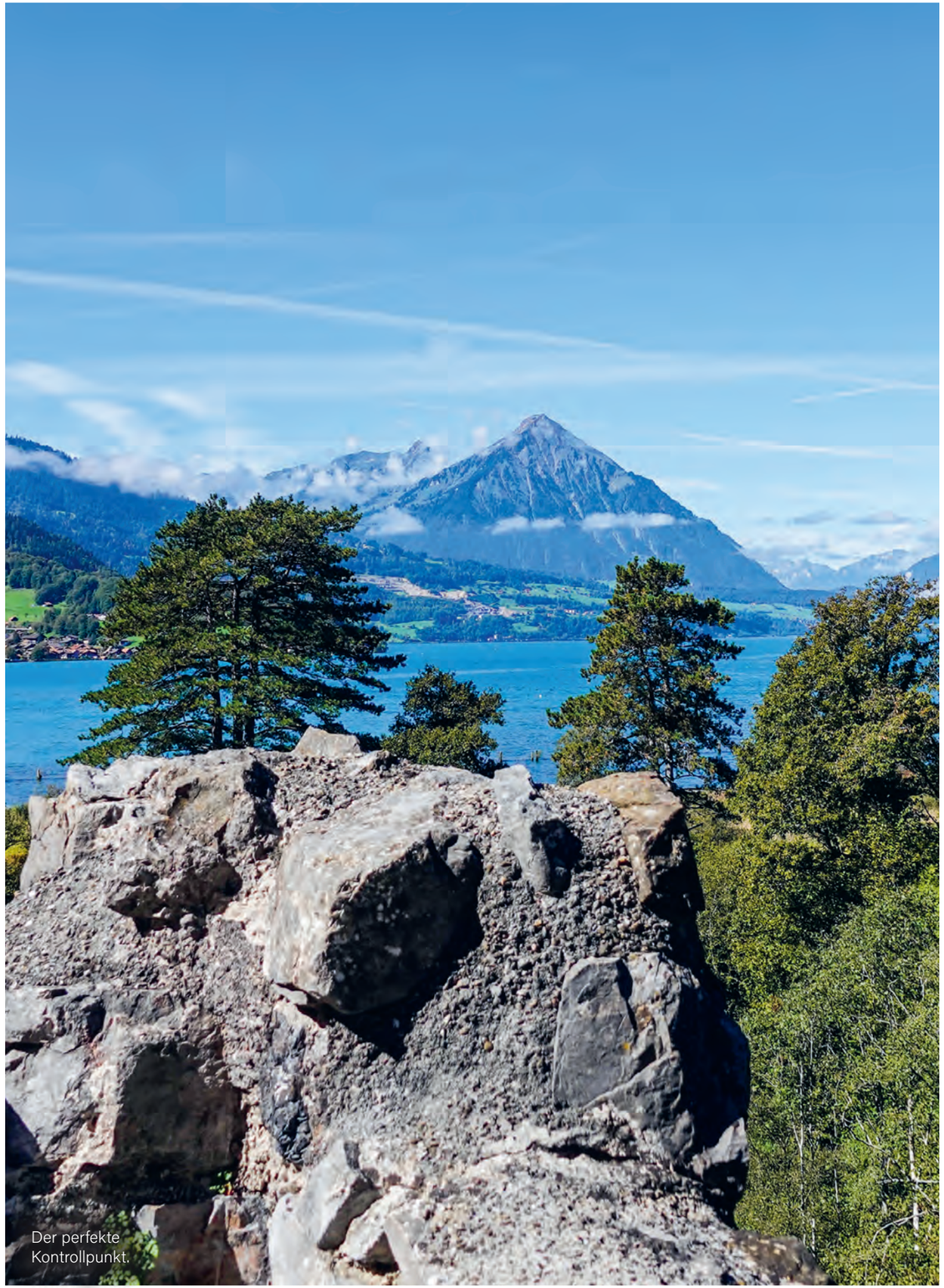
Ein absoluter Schnappschuss, den auch der beste Fotograf nicht hätte planen können, so Stefan Grünig. Zwar 100 % Zufall und trotzdem einzigartig und faszinierend anzusehen. Das (Geister-)Schloss Schadau.



Immer noch faszinierend:
der alte Burgturm

Auf dem Jakobsweg zur Wasserburg Wyssenau

Wussten Sie, dass die Ruine Wyssenau ehemals auf einer Insel stand? Und dass es sich bei ihr um die besterhaltene und grösste Burganlage im Berner Oberland handelt? Heute empfängt sie ihre Besucherinnen und Besucher im idyllisch-gepflegten Naturschutzgebiet Weissenau-Neuhaus mit spannenden Kraftorten. Ein Besuch, kombiniert mit einem entschleunigenden Spaziergang durch die naturnahe Uferlandschaft, ist ein Muss für Kraft- und Naturliebhaberinnen und -liebhaber.



Der perfekte
Kontrollpunkt.

KRAFTORTE

Text und Bilder: Andrea Fischbacher

Vom damaligen Hafen sehen Sie nichts mehr, obwohl er von grosser Wichtigkeit war. Im 13. Jahrhundert wurde die Anlage am Handelsweg über die Alpenpässe errichtet. Ihre Funktion war die Kontrolle des Warenverkehrs und der Schutz der Wege und Händler. Dank der Insel war ihre Lage ausgezeichnet, aussichtsreich und gut gesichert. Im Mittelalter war diese strategische Stellung entscheidend für die Durchsetzung und Wahrung der wirtschaftlichen und militärischen Interessen der Eigner und ihrer Verbündeten. Steigen Sie die 71 Treppenstufen zur Aussichtsplattform auf dem alten Burgturm in 14,5 m Höhe auf. Die Weitsicht, die Sie hier erwartet, ist noch immer fantastisch. Geniessen Sie das Privileg, sich dieser ganz ohne Kontrollzwang und Sicherungsarbeiten zu erfreuen. Im 13. Jahrhundert wäre dies nicht möglich gewesen.

Auf der Via Jacobi

Vielleicht spazieren Sie auf dem Jakobsweg von Interlaken der Aare entlang zur Ruine am See. Es ist der landschaftlich reizvolle Wegabschnitt von Interlaken über das Bödeli zu den St. Beatus-Höhlen und von Merligen über den Thunersee nach Spiez. Vielleicht fahren Sie mit dem Schiff oder dem Bus bis Neuhaus und entdecken, ebenfalls auf dem Jakobsweg, einfach von der anderen Seite her, die einstige Burg. In diesem Falle geniessen Sie die vielen kraftvollen Bäume entlang des Ufers auf dem ehemaligen Überschwemmungsfächer. Über Jahrhunderte schufen die Bergbäche eine beachtliche Deltalandschaft. Heute sind die Wasserläufe begradigt, und das renaturierte Delta steht unter Naturschutz, weshalb Sie die bezeichneten Wege nicht verlassen sollten. Viele der grossen Bäume wurzeln an Orten der Kraft oder an Akuplätzen, die mit noch intensiverer Kraft aufwarten, als dies die Kraftorte vermögen. Stimmt die Kraftqualität, steht dem üppigen Wachstum des Baums nichts mehr im Wege. Da weder die Bäume noch ihre Kräfte im Gelände bezeichnet sind, vertrauen Sie am besten auf Ihr Auge und Ihre Intuition. Bleiben Sie bei den grössten Baumriesen möglichst entspannt stehen und spüren Sie. Der einfachste Hinweis auf einen kraftvollen, gut verträglichen Platz ist jeweils das Gefühl, hier verweilen zu können oder zu wollen. Einen Ort, den Sie mit Sicherheit finden, ist der kleine, hölzerne Rundpavillon in der Nähe der Ruine. Nutzen Sie ihn für eine kurze Verschnaufpause und suchen Sie dabei die kraftvollen Stellen. Kraft in der Stärke eines Kraftorts finden Sie auf dem zweiten und dritten Bankabschnitt rechts des Eingangs. Kraftort spüren: auf der Rundbank.

Von der Wichtigkeit des Bödelis

Besteigen Sie danach die imposante Ruine der Reichsburg Wyssenau, die etwas zurückversetzt in der Wiese steht. Konzipiert wurde sie als befestigte Hafenanlage. Ihr Standort beim Einfluss der Aare in den Thunersee verweist auf die damalige Bedeutung des Bödelis, das sich zwischen Thuner-



Seelandschaft mit Niesen.



Toplage am Handels- und Pilgerweg.

und Brienzersee bilden konnte. Es hat selbst eine spannende Geschichte, entwickelte es sich doch über Jahrhunderte als Schwemmebene im vom letzten Gletscher zurückgelassenen Wendelsee. Es ist eine spezielle Vorstellung, dass der riesengrosse Wendelsee von Thun bis Meiringen durch das Geschiebe von Lombach auf der einen Seeseite und Lütschine auf der anderen unterbrochen und in zwei Seehälften geteilt werden konnte. Die Geschichte hat sogar einen militärischen Aspekt. Während des letzten Krieges befanden sich hier der Reduitflugplatz Interlaken sowie das Armeehauptquartier von General Guisan.

Kraftorte auf der Burg

Entlang einer lang gezogenen, restaurierten Mauer führt Sie der schmale Zugangsweg zur Ruine. Die erste schriftliche Erwähnung der Burg als «castrum de wissenowe» datiert ins Jahr 1298. Auf der Informationstafel finden Sie die Lage auf der ehemaligen Aareinsel und die wechselvolle Burggeschichte eingezeichnet und beschrieben. Zusätzlich sehen Sie die Wasserflächen um die Burg auf der Insel, bestehend aus Wassergraben, ummauertem Hafen und Hafenzufahrt, sowie die Einteilung der Anlage selbst. Ob sich der heute noch gut erkennbare Vorhof mit dem alten Hafen deckt, will der archäologische Dienst des Kantons Bern mittels Sondierungsarbeiten klären. Für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde, ebenfalls unter Einbezug des archäologischen Dienstes des Kantons Bern, der Burgturm. Hof und Palas sehen Sie von oben. Auf der Plattform angekommen, geniessen Sie als Erstes die Aussicht auf Aare, See und Niesen. Auf den beiden Treppentritten zur vorderen westlichen Aussichtsecke finden Sie einen Ort der Kraft. Kraftort spüren: auf den beiden Treppentritten. Die vordere westliche Aussichtsecke ist vermutlich diejenige, die Sie anzieht. Sie überrascht mit einem Intensivkraftort. Intensivkraftplatz spüren: in der vorderen westlichen Mauerecke beim Betrachten der Seelandschaft und des Niesens. Die extrahohe, aufbauende Kraft spüren Sie alternierend von oben und von unten. Bei Interesse können Sie den Kraftort auf den beiden Treppentritten mit dem nahen Intensivkraftplatz in der Ecke vergleichen. Vielleicht können Sie für sich herausfinden, welche der beiden Kraftarten und -stärken Ihnen besser zusagt. Das ist individuell, zudem muss stärker nicht zwingend besser sein, Ihr Körper gibt Ihnen Auskunft. Natürlich braucht das Spüren unter Umständen eine gewisse Übung und Sensibilisierung. Seien Sie also nicht enttäuscht, sollten Sie wenig oder nichts wahrnehmen. Es ist allerdings nicht verkehrt, zu merken und zu empfinden, wo Sie sich aufhalten. Nur so können Sie Plätze, die Ihnen nicht bekömmlich sind, umgehen. Die malerische Föhre, hier in luftiger Höhe, wurzelt ebenfalls an einem Ort der Kraft. Kraftort spüren: neben der Föhre. Nehmen Sie sich Zeit, erleben, geniessen, entdecken Sie das eindrückliche Kulturdenkmal, die Ausblicke und die Kräfte und spazieren Sie entlang der Aare oder des Ufers nach Interlaken oder nach Neuhaus. Der Besuch des geschützten Denkmals zeigt Ihnen, dass auch ein Burgenstandort über Kraftorte verfügen kann. Je nachdem, was sich hier im Laufe der Jahrhunderte zugetragen hat, halten sich die unverträglichen Plätze in Grenzen. Vergleichen Sie die Burg mit einigen der zerstörten und wiederaufgebauten Kirchen in der weiteren und näheren Umgebung, kommt überraschenderweise die Burg mit ihren vielen verträglichen Kräften gut weg.

Die vordere westliche Aussichtsecke ist vermutlich diejenige, die Sie anzieht. Sie überrascht mit einem Intensivkraftort.

Die Insel in der Aaremündung soll später verlandet sein. Interessant wäre zu erfahren, was sich hier vor der mittelalterlichen Nutzung abgespielt hat. Gerne wurden Inseln in der prähistorischen Zeit als Begräbnisorte verwendet. Allerdings müssten diese Informationen energetisch nachweisbar sein. Im Bereich des zugänglichen Burgturms scheint es jedoch keine Beisetzungen gegeben zu haben. Hingegen verweist die energetische Testung auf Jahreszeitenfeierplätze, was mit den Kräften übereinstimmt. Die energetischen Testresultate müssten von der Archäologie verifiziert werden, um als belegte Aussagen zu gelten. Bis dies geschieht, lesen Sie die Aussagen als interessante Hinweise. Gehen Sie ihnen nach – spürend und mit viel Freude.







Geniessen Sie den monumentalen Zeitzeugen aus Stein.



Töpfern an der Drehscheibe braucht viel Fingerspitzengefühl.

Ein nicht ganz aussterbender Beruf

Töpfern – eine alte Handwerkskunst, die auch in der Moderne wieder einen Aufschwung erlebt. Immer mehr Menschen finden darin ein neues Hobby. Eine, die sich schon lange mit Keramik beschäftigt: Susanne «Susi» Frei.

Text und Bilder: Rebekka Affolter

Werkzeuge in der Hand, indische Musik im Ohr: Susi Frei sitzt an der Drehscheibe, Fokus fest auf der kleinen Schale vor ihr. Ein paar Umdrehungen, ein paar flinke Handbewegungen, die Schüssel hat einen Fuss, die Seiten sind schön getrimmt. «An der Drehscheibe zu sitzen, ist für mich beinahe wie Meditation», erklärt sie, den Blick noch immer auf ihr Werk gerichtet.

Gelernt hat die 55-Jährige das Handwerk praktisch nebenan. Geboren und aufgewachsen im Aargau kam sie für die Lehre nach Steffisburg. Auf die Idee kam sie durch ihre Mutter, die einen Töpferkurs besucht hatte. «Ich sagte die bereits erhaltene Lehrstelle als Floristin ab und bewarb mich stattdessen bei einer Töpferei in Steffisburg – wo ich auch prompt die Stelle bekam.»

Heimberg als Töpferdorf

Dass es sie durch die Handwerkskunst ins Berner Oberland zog, ist kein Zufall. Die Region war früher bekannt für ihre Töpferkunst. Insbesondere Heimberg war ein Töpferdorf, zählte im Jahr 1850 rund 80 Töpfereien. «Während wir die Töpfergeschichte eher mit dem Osten verbinden, gibt es auch hier eine lange Tradition», erklärt Susi Frei. Eine, die – wie viele kunsthandwerkliche Berufe – langsam am Aussterben ist.

So funktioniert's

Aber zuerst ein kurzer Theorie-Teil für Nicht-Töpfernde: Ton wird hauptsächlich auf drei Arten verarbeitet: Drehen, Giessen oder Modellieren. Auf der Drehscheibe können mit dem nötigen Können relativ schnell Schüsseln, Tassen und Vasen hergestellt werden. Modellieren auf der anderen Seite





Links: Eine kleine Auswahl der Produkte von Susi Frei.

Rechts: Susi Frei beim Drehen einer Schale.

findet ohne Scheibe statt. Die Go-To-Technik für unregelmässige Formen wie Statuen – oft eignet sie sich auch besser für Anfänger:innen. Die Technik an der Drehscheibe will definitiv gelernt sein.

Nach dem Drehen oder Modellieren wird das Stück getrimmt beziehungsweise auf der Drehscheibe abgedreht. Nachdem der Ton einen Tag lang trocknete und lederhart ist, wird überflüssiges Material mithilfe von Werkzeugen weggetrimmt, Details wie Füsse und Henkel werden hinzugefügt. Arbeitet man mit der Drehscheibe, geht dieser Schritt deutlich länger als der erste: «Wenn ich einen Tag lang nur an der Drehscheibe sitze, kann ich danach mindestens zwei Tage lang abdrehen», erklärt Susi. Als letzter Schritt werden die Gefässe in einem Brennofen – auch Kiln genannt – gebrannt – bei Temperaturen von 900 bis 1280 Grad. Zuerst ohne Glasur, beim zweiten Mal mit. So kurz zusammengefasst die Töpferkunst.

Die Faszination Ton

«Ton ist ein wahnsinnig interessantes Material. Er passt sich jeder Form an, lässt sich nach jedem Wunsch formen», erklärt Susi Frei. Auch habe er etwas sehr Beruhigendes, Meditatives an sich und «Ton erdet mich einfach».

Wie sehr sie das Töpfern liebt, merkte sie allerdings erst, als sie Jahre nach der Lehre wieder damit anfing. Während des Aufziehens des Nachwuchses gab sie das Handwerk mehr oder weniger auf. «Mit kleinen Kindern im Haus ist Töpfern ein nicht besonders passender Beruf», erklärt die zweifache Mutter. Man kann sein Kunstwerk meist nicht einfach kurz stehen lassen, um sich um die Bedürfnisse der Kinder zu kümmern. Deswegen wandte sie sich dem Schmuck zu – «ich brauche einfach immer ein kreatives Outlet in meinem Leben». Nun, da die Kinder gross und eigenständig sind – und Sohn Serafin sogar selbst die Keramik-Lehre absolviert hat – findet Susi wieder Zeit fürs Atelier.

«Ich wollte meinem Beruf einfach noch einmal eine Chance geben – auch wenn es nicht immer einfach ist.» Handgemachte Keramik braucht Zeit und ist entsprechend teuer. Preistechnisch kann sie mit den Produkten ab dem Fliessband nicht mithalten. Aber: «Ich merke auch, dass die Leute wieder bereit sind, mehr in Keramik zu investieren.» Zum einen, weil sich immer mehr Menschen selbst für das Handwerk interessieren: Töpfern ist derzeit besonders bei jungen Menschen ein beliebtes Hobby. Zum anderen aber auch wegen der Nachhaltigkeit: Wer sein Handwerk versteht, produziert Produkte für die Ewigkeit. Noch heute finden sich in Museen Töpfer-Produkte aus der Vergangenheit.

Eine alte Tradition

Was oft auch eine Inspiration für Susi Frei ist. «Heutzutage kommt man um die Inspiration aus dem Internet kaum mehr herum – aber auch bei Besuchen im Museum und auf Reisen finde ich viele spannende Sachen.» Apropos Reisen: Beim Thema Töpfern kommt man um den Blick Richtung Osten nicht drumherum. Insbesondere China und



Susi Frei mit einem Werk aus Porzellan – dem schwierigsten Material.



Links: Nach dem Drehen lässt man das Werk lederhart werden, damit man es trimmen kann.



Rechts: Beim Trimmen geht es um die letzten Details vor dem Brennen.

Japan sind bekannt für ihr Können. Susi fasziniert insbesondere die japanische Töpferkunst. «Anders als in der Schweiz ist die Ausbildung zur Keramikerin nicht eine vierjährige, sondern eine zehnjährige Lehre.» Auch ist die Kunst eng mit dem Zen verbunden.

«Man töpfert nicht nur ein Produkt, sondern verleiht ihm auch Charakter. Das finde ich einen sehr schönen Gedanken.» Auch geht die Keramik-Kunst dort weiter über das Töpfern hinaus. Kürzlich kaufte sich Susi Frei ein Kintsugi-Set. Kintsugi ist die japanische Kunst, Zerbrochenes wieder zusammenzusetzen. Anstatt dies so unauffällig wie möglich zu machen, wird der Leim, der die Bruchstücke zusammenhält, vergoldet. «Aus etwas Kaputtem wird etwas Neues, ganz Anderes – in Japan haben sie die Kunst des Reparierens perfektioniert.»

Produkte auf Auftrag

Wer Keramik reparieren will, muss sie erst einmal herstellen. Susi Freis Produktivität spiegelt sich in den Regalen in ihrem Atelier wider. Schüsseln über Schüsseln, Tassen in Tassen stapeln sich ihre Kunstwerke. Manche klein, andere gross, mit verschiedenen Techniken gedreht, modelliert, bemalt und glasiert. Daneben Vasen, Lampen, sogar eine kleine Buddha-Statue hat sie getöpfert. Verkauft werden ihre Kunstwerke an einer jährlichen Ausstellung vor Weihnachten oder an Sonderausstellungen durch das Jahr hindurch. Wer sich nicht bis dahin gedulden kann, kann ihre Produkte auch auf Wunsch herstellen lassen. «Mein Liebstes ist, Neues auszuprobieren und meiner Kreativität einfach freien Lauf zu lassen.» Heraus kommen einzigartige Produkte für die Ewigkeit.

Kontakt

Su-Si Keramik und Schmuck
Susi Frei
Neue Gasse 5
3600 Thun
Telefon 079 931 36 41
E-Mail: susannefreimail@gmail.com

www.su-si.com

«Mich so frei und so wild wie möglich mit dem Pinsel ausleben»

Text: Laura Spielmann ■ Bilder: zvg



Mani's, 2024, Acryl, 80 × 80 cm, CHF 2500.–

Björn Zryd – ein kreativer Geist, geboren und verwurzelt im Gilbach, tief in einem Adelbodner Seitental. Die heimische Natur, Kühe, Geissen, Traditionen und die majestätischen Berge, die für ihn Wächter sind und Geborgenheit schenken – sie alle inspirieren ihn.

Kunst hat ihn schon immer interessiert. Als Kind schnitzte er gemeinsam mit seinem Grossvater Kühe aus Holz und verkaufte sie an Wandernde. Nach der obligatorischen Schulzeit besuchte er die Holzbildhauerschule in Brienz: Jedes Jahr werden nur sechs Glückliche aufgenommen. Seine Liebe zur Malerei entfaltete sich ganz natürlich: «Es kam einfach, ich bin meinen Weg gegangen.» Gab es früher eine finanzielle Komponente, so ist er mittlerweile «in der Lage, die Projekte umzusetzen, die ich will, an denen ich Freude habe und die mir Spass machen».

Für Björn bedeutet Kunst, Spuren zu hinterlassen. Es ist eine Momentaufnahme des Lebens. Seine Sujets sind traditionell, doch er zeigt sie in einem neuen Kleid. Kraftvoll und beruhigend – so zeichnen sich Kühe für Björn Zryd aus.



Links: Obba Erger, 2023, Acryl, 100 × 100 cm, CHF 3500.–

Rechts: Gmolchäs, 2020, Acryl, 160 × 100 cm, CHF 4700.–

Unten: Wema gad wüssti, 2025, Acryl, 80 × 60 cm, CHF 2300.–





KUNST & HANDWERK



Was sölig ächt aalegä?,
2024, Acryl, 80 × 80 cm, CHF 2600.–

«Die Kühe lassen mich einfach nicht los. Ich fotografiere sie sehr gerne und jedes Mal, wenn ich mir diese Bilder anschaue, möchte ich wieder eine malen.»



Oben: Björn Zryd in seinem Kunstraum in Adelboden.

Unten: Va Hari's Toni 2024, Acryl, 120 × 50 cm, CHF 2800.–

Eine besondere Beziehung, die ihn künstlerisch überaus prägt. Und doch war es der Zufall, der ihn dazu bewegte, diese Tiere zu malen. Da sei wohl ein gewisser Moment gewesen, sagt er, in dem sie ihm viel bedeutet haben müssen.

Der kreative Prozess beginnt bereits auf seinen Streifzügen durch die Natur. Immer mit der Kamera bewaffnet, sammelt er Eindrücke von Bergen, Kühen und Geissen. «Wenn ich unterwegs bin, habe ich eigentlich immer meine Kamera dabei. Mittlerweile habe ich ein grosses Archiv an Material, das ich aufgenommen habe: Berge, Kühe, Geissen.» Zu Hause wählt er die besten Ausschnitte und druckt sie in Schwarz-Weiss aus, damit er von der Farbgebung nicht beeinflusst wird. «Und dann fange ich an. Ich male jeweils viele Schichten (Lasuren), die am Anfang sehr dünn sind.» Mit jedem Pinselstrich und mit jedem dazugekommenen Detail werden die Schichten dicker und die Farben kräftiger. Am Schluss kommt dann der Titel: mal witzig, mal nachdenklich. Er möchte die Adelbodner Mundart bewahren und die Ehrlichkeit der Kühe und Geissen einfangen.

Dieser Prozess habe sich in den letzten Jahren stark verändert, auch wenn er die Veränderung selbst nicht festmachen kann: «Sieht man meine früheren Bilder im Vergleich zu den heutigen an, so sieht man, dass sich etwas verändert hat – ob besser oder schlechter, es sieht einfach anders aus.» Auch stilistisch hat sich etwas getan: Früher surrealistisch, dann pointillistisch – jetzt ist es die Kuh, die ihn fasziniert.







Links: Dä keneni nät, 2025,
Acryl, 50 × 100 cm, CHF 2400.-

Rechts: Hotline, 2015/2024,
Acryl, 90 × 90 cm, CHF 3000.–

Malen und Bildhauen sind für ihn meditativ. Wenn er einmal begonnen hat, vergisst er die Welt um sich herum. «Ich liebe dieses Abdriften», sagt er. Der Moment des Fertigstellens ist für Zryd fast der schwierigste. «Ich könnte noch, ich müsste noch», denkt er oft. Doch er weiss: Zu lange an einem Bild zu malen, «tötet» es. Manchmal lässt er deswegen seine Werke einfach stehen, eine Woche, oder auch zwei, bis der richtige Moment gekommen ist. Bis er das Gefühl hat, jetzt ist es das, jetzt ist es fertig. «An das musste ich mich etwas gewöhnen. Im Bildhauen hat man irgendeinmal den letzten Schnitt gemacht und dann ist es fertig. Bei einem Bild ist es ganz anders, man kann immer weitere Striche machen, es immer weiter verändern.»

Seine Themen – Kühe und Geissen – bleiben seit 20 Jahren konstant. Auch wenn er schon so manches Mal dachte, er wolle keine Kühe mehr malen. «Sie lassen mich einfach nicht los. Ich fotografiere sie sehr gerne und jedes Mal, wenn ich mir diese Bilder anschaue, möchte ich wieder eine malen.» Die Kuh symbolisiert Genügsamkeit, die Geiss steht für Ehrlichkeit – zwei Eigenschaften, die uns Menschen in unserer hektischen Welt oft abhandenkommen.

In seinen Bildern strebt er nach einem Ausdruck, der skizzenhaft und spontan ist, mit einem Hauch von Bewegung, sodass es «ein bisschen Pfeffer hat». Björn spielt mit Farben, hell und dunkel – je nach Jahreszeit, die ihn im Unterbewusstsein beeinflusst. Seine Freude am Schaffen, an seinen Werken, ist unübersehbar. Diese Freude hat er auch seinen Kindern weitergegeben. Insbesondere der Älteste malt gern. Für die Zukunft hat er noch keine Pläne. Nach den vielen Ausstellungen im letzten Jahr ist für dieses Jahr noch nichts, oder nur Spontanes geplant. Hingegen klar ist, dass seine Malerei immer weitergehen wird.

Die hier gezeigten Werke sind käuflich erwerbbar. Bei Interesse: mail@weberverlag.ch. Weitere Werke und Infos zu Björn Zryd finden Sie unter bjoernzryd.ch.



Das neue Gebäude, davor der neue Sportplatz.

Die Schulanlage Friedbühl in Oberhofen – Baujahr 1951 – wurde umfassend erweitert und modernisiert. Dieses Generationenprojekt umfasst einen Neubau und eine vollständige Sanierung, einschliesslich einer neuen Turnhalle. Getragen wird das Investitionsvolumen von 29 Millionen Franken von den Gemeinden Hilterfingen mit 65 Prozent und Oberhofen mit 35 Prozent.

Ein zukunftsweisendes Projekt

Text: Laura Spielmann ■ Bilder: zvg

Aktuell ist es noch etwas ruhiger, denn im Schulhaus Friedbühl gehen nur die Fünft- und Sechstklässler:innen ein und aus. Ab August wird sich das ändern, denn dann werden alle Schüler:innen der dritten bis sechsten Klasse aus den Gemeinden Hilterfingen und Oberhofen in den neuen Räumen lernen.

Moderne Standards und sich verändernde Strukturen

Das Schulhaus erhielt einen Neubau sowie eine neue Sporthalle, der Altbau wurde den modernen Anforderungen entsprechend saniert. Gerhard Beindorff, ehemaliger Gemeindepräsident von Hilterfingen, betont: «Die alten Gebäude entsprachen nicht mehr den heutigen Standards.» Besonders die Turnhalle war unzureichend und genügte den Ansprüchen überhaupt nicht mehr.

Die neuen Räumlichkeiten sind auf die veränderten Unterrichtsformen ausgerichtet. Der Lehrplan 21 sieht eine Einteilung in Zyklen vor, die idealerweise unter einem Dach unterrichtet werden. Der Zyklus 1 umfasst den Kindergarten sowie die erste und zweite Klasse, während der Zyklus 2 die dritte bis sechste Klasse abdeckt. Die Oberstufe, bestehend aus der siebten bis neunten Klasse, bildet den Zyklus 3. Die Schulstandorte in den Gemeinden Hilterfingen und Oberhofen wurden im Rahmen einer umfassenden Standortbestimmung optimiert: Die



Im sanierten Gebäude befinden sich
die Räume für das Technische Gestalten.

Standorte der Kindergärten werden mit den ersten und zweiten Klassen zusammengelegt und die Mittelstufenklassen ziehen ins neue Friedbühl. Die Oberstufe bleibt unverändert. Damit reduziert sich die Zahl der Standorte von acht auf fünf.

Jahrelange Planung

Die Planungen begannen bereits in den 2000er-Jahren, als sich die Gemeinden Gedanken über die Zukunft der Schulgebäude machten. Viele der bestehenden Gebäude waren beziehungsweise sind sanierungsbedürftig. Schritt für Schritt entstanden Pläne für den Umbau, so auch für das Schulhaus Friedbühl.

Nach der erforderlichen öffentlichen schweizweiten Ausschreibung, die 2016 startete, wurde 2018 das Siegerprojekt «Panorama» der Allreal Generalunternehmung Bern in Zusammenarbeit mit Brügger Architekten Thun ausgewählt. Eine Jury bestehend aus Architekt:innen aus der ganzen Schweiz sowie Mitgliedern der Gemeinden und der Schule wählte dieses Projekt aufgrund seiner hohen Funktionalität und zeitgemässen Architektur aus. Konkret wurde der von der Kantonalen Denkmalpflege als erhaltenswert eingestufte südliche Schultrakt gesamtsaniert, die neue Doppelturnhalle, die das Fundament des neuen Schulhauses bildet, mit vorfabrizierten Spannbetonträgern überspannt und flach fundiert. Helle, freundliche Räume schaffen eine angenehme Lernatmosphäre. Der nördliche Trakt, der Neubau, bietet moderne Lernumgebungen, die den Bedürfnissen der Schüler:innen gerecht werden. Eine neue Raumzuteilung und barrierefreie Zugänge wurden auch geschaffen. Insgesamt stehen in den beiden Häusern nun doppelt so viele Klassenzimmer zur Verfügung.

2019 wurde die Baugenehmigung eingereicht. Der Baustart wurde durch langwierige Einsprachen monatelang verhindert. Spatenstich war schliesslich im September 2022, nachdem diese Verfahren abgeschlossen waren. Im Oktober 2023 wurde die Sporthalle eingeweiht und im Februar 2024 folgte das neue Schulgebäude. Seit Weihnachten 2024 wird gestaffelt das sanierte alte Gebäude bezogen.

Im laufenden Betrieb

Die Realisierung erfolgte während des laufenden Schulbetriebs, was eine besondere Herausforderung darstellte. Die Bauarbeiten wurden sorgfältig koor-





Rechts: Das Schulhaus erhielt neue, moderne Räume.



Ein Vergleich: oben das alte, unten das neue Schulhaus.



diniert, um den Schulbetrieb nicht zu stören. Sicherheitsvorkehrungen schützten die Schüler:innen während der Bauzeit. «Für uns war es wichtig, die Baustellen sauber abzutrennen, um die Sicherheit der Schüler:innen zu gewährleisten. Ausserdem haben wir darauf geachtet, die lärmintensivsten Arbeiten in die Sommer- und Herbstferien zu legen», betont Gerhard Beindorff. Edi Hirt, der Geschäftsleiter des Schulverbandes Hilterfingen, ergänzt: «Es wurde etappiert. Während der Neubau gebaut wurde, fand der Unterricht zunächst im Altbau statt. Sobald dieser bezugsbereit war, zügelten wir in den Neubau und der Altbau wurde renoviert.» Gerhard Beindorff fügt hinzu: «In den ehemaligen Schulzimmern werden danach die Schulleitungen, Lehrerarbeitsplätze, Räume für Spezialfächer wie Textiles und Bildnerisches Gestalten sowie im Erdgeschoss die Tagesschule untergebracht.»

Die Herausforderungen waren überschaubar und der Bau sei recht reibungslos vonstatten gegangen. «Eine der grossen Herausforderungen waren die 30 Tonnen schweren Träger, die auf die Turnhalle kamen. Diese waren zudem sehr lang und mussten durch unsere kleinen Strassen manövriert werden. Aber das hatten die Ingenieur:innen und Transporteur:innen schon in der Planung berücksichtigt. Reklamationen wegen der Bauarbeiten sind mir nicht zu Ohren gekommen», sagt Gerhard Beindorff. Dass ein Bau immer auch Herausforderungen mit sich bringe, sei ganz normal, erklärt auch Edi Hirt. Ausserordentliches sei aber nicht passiert.



Noch ist der Park, der das Schulhaus umgeben soll, nicht ganz vollständig.

Grosse Freude

Die Freude bei den Schüler:innen und natürlich auch bei den Lehrer:innen war und ist gross. Die Schulanlage Friedbühl mit den neuen Räumlichkeiten wird zu einem modernen Bildungsstandort, der den Bedürfnissen der Schülerschaft sowie der Lehrkräften gerecht wird und zukunftsorientierte Lernmethoden fördert. Ein offizielles Einweihungsfest ist für Oktober dieses Jahres geplant. «Das Schuljahr startet zwar schon im August, aber die Kinder müssen erst noch Lieder lernen – das braucht ein wenig Zeit», scherzt Edi Hirt.

Schlussgedanken

Gerhard Beindorff: «Mir war es wichtig, dieses Riesenprojekt noch in meiner Amtszeit zu Ende zu führen. Ich bin froh, dass es trotz der hohen Kosten angenommen wurde – und dass wir das Projekt innerhalb des bewilligten Rahmens von 29 Millionen Franken realisieren konnten, ausschliesslich der Mehrkosten gemäss Baukostenindex, die nach Ablauf der im Totalunternehmervertrag vereinbarten Fixkosten anfielen, die aufgrund der Verzögerung durch die Einsprachen entstanden. Mittlerweile sind auch die kritischen Stimmen leiser geworden, weil ich glaube, nun ist allen klar, dass es notwendig war, dieses Projekt umzusetzen. Das Wichtigste, was wir unseren Kindern mit auf den Weg geben können, ist eine gute Ausbildung, und dafür brauchen wir gute Lehrkräfte. Das können wir nur bieten, wenn wir als öffentliche Hand eine gute Infrastruktur zur Verfügung stellen. Und das ist uns mit dieser Schule gelungen.»

Edi Hirt: «Ich finde es toll, dass wir die Generation sind, die dieses Projekt umsetzen durfte. Neben den vielen spannenden Herausforderungen war es auch schön zu sehen, wie gut das neue Schulhaus Anklang findet. Innerhalb kürzester Zeit war die Sporthalle auch bei den lokalen Vereinen ausgebucht.»

Lesen macht glücklich!

■ Buchtipps von Lucie Moritz, Buchhändlerin bei Krebser







Santa Tereza

Flurin Jecker, Nagel & Kimche Verlag, CHF 33.60

Luchs denkt, seine Geschichte wäre gelebt. Er ist Friedhofswächter und dreht da jede Nacht seine Runden – und damit scheint er auch zufrieden zu sein. Bis die 13-jährige Teresa auftaucht und er ihr Feuer leiht, ohne zu ahnen, dass er sich damit eine Suspendierung einheimst. Nach anfänglichem Ärger werden er und Teresa Freunde. Sie bringt ihm bei, Gitarre zu spielen, und erinnert ihn daran, dass er es einmal gewagt hatte, sein Leben zu leben. Und so lässt Luchs den Friedhof hinter sich und fährt zurück an den Ort seiner Träume, nach Santa Tereza, wo er sich nicht scheut, wieder er selbst zu sein.



Wenn die Tage länger werden

Anne Stern, Aufbau Verlag, CHF 35.10

Es ist das erste Mal seit sechs Jahren, dass die alleinerziehende Musiklehrerin Lisa einen Sommer ohne ihren Sohn vor sich hat. Doch die lang ersehnte Freiheit bringt auch Zweifel mit sich. Da ist die Sehnsucht nach ihrem Kind und die Frage, was für eine Frau sie eigentlich ist, wenn sie mal keine Mutter ist. Auf der Suche nach einem Restaurator für ihre alte, vernachlässigte Geige begegnet sie der Obstbäuerin Ute in ihrem Kirschgarten – eine Frau, die keine Zeit mehr für Kompromisse hat. Bald wird Lisa klar, dass die Frage nach ihr selbst eng mit all dem verknüpft ist, worüber in ihrer Familie stets geschwiegen wurde.



Kevin, der kleine Vampir

Matt Brown, Knesebeck Verlag, CHF 24.80

Kevin ist ein Vampir. Mit elf Jahren ist man als Vampir noch sehr jung. Zu jung zum Drachenreiten. Zusammen mit dem Monsterzirkus seiner Eltern ist Kevin auf dem Weg nach Monstros City zum berühmten Festival der Furcht. Doch als sich ihre Navigationsfledermaus verfliegt und sie an einen seltsamen und langweiligen Ort voller Menschen namens Niederbauer lotst, bleibt ihnen nichts anderes übrig, als dort ihr Lager aufzuschlagen. Aber Niederbauer hat ein ungeheuerliches Geheimnis. Eines, das alt und sehr hungrig ist, unter den Bergen lebt und vom Lärm der trubeligen Monstertruppe aufgewacht ist! Es liegt nun an Kevin und seiner Menschenfreundin Susie, die Stadt zu retten!



Baustelle Menschsein

Esther Pauchard, Lokwort Verlag, CHF 28.–

Jede:r von uns ist in seinem Alltag mit Problemen konfrontiert. Neu aber sind die Dichte, die Intensität und die Tragweite der Probleme, die heute an uns herangetragen werden und mit denen wir uns auseinandersetzen sollten. Kriege, Klimakrise, Energiekrise, Migration, Kostenexplosion, gesellschaftliche Umbrüche. Die Herausforderungen scheinen endlos, überwältigend und unlösbar zu sein. Und das bewegt etwas in uns. Viele Menschen verspüren Verunsicherung, Angst, Wut, Resignation oder Ohnmacht. Sie sehen keine Zukunft, fühlen sich ausgeliefert. Esther Pauchard gibt Ihnen Wissen und alternative Lösungsansätze an die Hand, damit Sie Ihre Fähigkeiten entdecken, Gedanken steuern, Gefühle bewältigen und handeln können.



Thai made easy

Yui Miles, Knesebeck Verlag, CHF 41.70

In diesem asiatischen Kochbuch finden Sie über 70 vielseitige Alltagsrezepte der thailändischen Küche. Mit leicht erhältlichen Zutaten, praktischen Shortcuts und hilfreichen Tipps verrät Yui Miles, wie Sie bekannte thailändische Gerichte sowie authentische Familienrezepte zu Hause ganz easy zubereiten können. Von Frühlingsrollen über sauer-scharfe Tom-Yum-Suppe bis hin zu würzigem Pad Thai. Es werden Grundzutaten der thailändischen Küche vorgestellt, die Sie im Vorratsschrank haben sollten und mit denen die Zubereitung der aromatischen Rezepte im Handumdrehen gelingt. Es folgen Rezepte für Snacks, schnell zubereitete Currys und vegetarische Gerichte sowie traditionelle Familienrezepte und Rezepte für Desserts.



Velotouren für zwei Tage

SchweizMobil, Weber Verlag, CHF 39.–

Dieser Führer versammelt von SchweizMobil ausgewählte, interessante Zweitagestouren der Schweiz, die anhand von detaillierten Streckeninformationen und Bildern einen umfassenden Eindruck vermitteln. Jede Tour beinhaltet Informationen zu landschaftlichen und kulturellen Sehenswürdigkeiten am Weg sowie Übernachtungsmöglichkeiten – ein toller Ausflug ist garantiert! Durch das Aufführen wichtiger Adressen wird die Grobplanung im Voraus übernommen – das lässt den Velofahrenden mehr Zeit, das Erlebnis zu geniessen. Dieser Führer eignet sich für alle, die gerne aus ihrer Velofahrt ein mehrtägiges Erlebnis machen und dabei Kulturelles und Kulinarisches entdecken wollen.



Muschelkranz

Text und Bilder: Luisa Habegger







Das brauchts:

Heissklebepistole
Strohkranz
Material zum Abdecken (z.B. Sisal)
Muscheln aus dem Urlaub

1. Sobald du alle deine Materialien zusammen hast, beginnst du, den Strohkranz abzudecken. Hierfür benutze ich Sisal, dieser Faserrohstoff wird aus Agave-Blättern gewonnen. Sisal kannst du ganz einfach um den Kranz herumwinden. Achte darauf, dass du den Kranz gut abdeckst, so werden die kleinen Löcher, die entstehen, nicht auffallen.

2. Beklebe die erste Schicht deines Kranzes mit Perlmuttscheiben. Nun wählst du verschiedene Muscheln aus, diese klebst du mit dem Heissleim nacheinander auf den Kranz. Achte darauf, zuerst die grossen Muscheln zu kleben.

3. Vielleicht hilft es, den Kranz zwischendurch auf den Boden zu legen und ihn von oben zu betrachten. Wenn du mit deinem Muschelkranz fertig bist, kannst du ihn nach Löchern und Leimspuren absuchen. Diese kannst du kaschieren, indem du sie mit anderen Muscheln überklebst.

4. Der Kranz kann nun an der Tür aufgehängt oder als Sommer-Windlicht benutzt werden.

Falls du das Material nicht Zuhause hast, darfst du dich gerne für den Workshop bei mir anmelden oder bei mir das Material bestellen.

Viel Spass beim Nachmachen!

Kreative Workshops

Muschelkranz

Mittwoch, 11. Juni 2025,
18.30–20.00 Uhr, CHF 69.–

Alles über Kräuter

Samstag, 21. Juni 2025,
10.00–12.30 Uhr, CHF 119.–

Hortensienkranz

Samstag, 23. August 2025,
10.00–12.30 Uhr, CHF 89.–

Kürbisdeko

Freitag, 12. September 2025,
18.00–20.00 Uhr, CHF 89.–

KUKKA
Luisa Habegger
Telefon: 079 916 07 02
E-Mail: kukka@bluewin.ch
www.kukkabyluisahabegger.ch



Schneckenliebe

Text und Bilder: Anna Wingeier

Im Garten blühen die Blumen, das Gemüse wächst und jeder erfreut sich an der Pracht. Sobald es regnet, kommen sie, die Schnecken. Einige mit wunderschönen Häuschen, andere nackt, aber jedes Mal ein besonderes Erlebnis. Sie bewegen sich sehr langsam, sind aber äusserst schnell, wenn es ums Fressen einer Leibspeise geht. Ein Salatblatt wird genussvoll verschlungen und die Kinder beobachten das Vorgehen inbrünstig. Beim Fund eines leeren Schneckenhauses ist die Freude der Kinder gross und sorgfältig werden sie nach Hause getragen und freudig aufbewahrt. Die leeren Schneckenhäuser eignen sich zum Verzieren und die Schneckenform bietet auch beim Backen vielfältige Möglichkeiten.



Himbeer-Roulade
in Schneckenform

Ein schnell gemachtes, aber besonders leckeres Dessert ist eine frische Roulade. Die Kinder können super mithelfen und lernen das Abmessen mit der Waage und das Trennen der Eier. Ein besonderes Erlebnis ist für die Kinder, wenn sie sehen, wie das Eiweiss steif wird und man den Kübel auf den Kopf stellen kann und es dennoch nicht herausfällt. Gefüllt werden die Biskuit-Rouladen-Schnecken mit Rahm und Himbeeren. Wer weiss, vielleicht können die Himbeeren frisch im Garten gepflückt und gerade verarbeitet werden. Besonders Spass macht es, wenn die Kinder die Rouladen-Schnecken noch verzieren können.





Das brauchts:

Eier, Zucker, Mehl, Salz

eventuell etwas Zitronenabrieb

warmes Wasser

Rahm, Himbeeren

Dekostreusel, Smarties, Salzstengel, Zuckerguss

1. Für eine Roulade 4 Eier trennen, das Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen. Die vier Eigelbe mit 120 g Zucker und zwei Esslöffel warmen Wasser schaumig schlagen. Allenfalls etwas Zitronenabrieb dazugeben. 80 g Mehl und das steife Eiweiss abwechslungsweise mit einem Gummischaber sorgfältig unter die Masse geben, dabei das Mehl sieben.

2. Die Masse auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech geben, glatt streichen und im 220 Grad vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten backen. Das Biskuit im Anschluss auf ein Küchentuch stürzen und das Backblech zum Auskühlen darüberlegen. So bleibt es formbar.

3. Ungefähr 2,5 dl Rahm steif schlagen, etwas Zucker dazugeben, eine Schale Himbeeren mit einer Gabel verdrücken und zum steifen Rahm geben. Nun das Biskuit damit bestreichen und aufrollen. Das Biskuitende umschlagen, das ergibt den Körper.

4. Smarties mit Zuckerguss an Salzstängeli anmachen. Diese dann als Augen einstecken. Diese Arbeit kann im Vorfeld gut vorbereitet werden. Die Roulade oben ebenfalls mit etwas Rahm bestreichen und mit Dekostreuseln verzieren und in Stücke schneiden.



Schnecken
als Spielfiguren für draussen

Auch im Sommer machen Gesellschaftsspiele Spass, aber wie wäre es, wenn man auch draussen spielen und als Spielfiguren lustige, farbige Schnecken gebrauchen könnte? Die Spielfiguren können später auch als Dekoration verwendet werden und bereiten lange Freude. Beim Anmalen sind den Ideen keine Grenzen gesetzt und grossartig ist es auch, dass es schnell gemacht und einsatzbereit ist. Wenn man nun noch mit Kreide ein Spielbrett auf den Boden aufzeichnet und einen Würfel sucht, kann man mit Spielen beginnen. Kriechen die Schnecken wohl im Schneckentempo zum Ziel oder sind sie vielleicht so schnell wie beim Fressen? Spass macht es bestimmt gross und klein.





Das brauchts

Fimo soft, in der gewünschten Farbe

etwas Draht

Perlen, Schneckenhäuser

Deckfarbe, Pinsel, Heissleim

allenfalls etwas Lack, falls die Farbe dem Wetter ausgesetzt wird

1. Übers Jahr Schneckenhäuser sammeln, damit man eine grosse Auswahl hat. Aus Fimo soft einen Schneckenkörper formen. Aus einem Pack Fimo soft gibt es drei Körper für Weinbergschneckenhäuser.

2. Nach dem Formen im Backofen nach Anleitung härten. Temperatur nicht überschreiten. Die Schneckenhäuser mit Deckfarbe anmalen, trocknen lassen und allenfalls lackieren.

3. Anschliessend mit Heissleim auf den Fimo kleben. Kleine Drahtstücke zuschneiden, in den Fimo stecken und oben mit Heissleim zwei Perlen ankleben.

4. Heissleim ist nicht für Kinder geeignet und sollte von Erwachsenen geklebt werden. Nun mit Kreide ein Spielfeld aufzeichnen, Würfel holen und mit Spielen beginnen. Viel Spass!

Anna Wingeier



Anna Wingeier ist auf der Unterlangenegg aufgewachsen. Sie ist Lehrerin, Autorin und zweifache Mutter. Gestalten, Kochen und Backen gehören schon seit Langem zu ihren grossen Leidenschaften.



Das stolze, elegante Thuner Berntor, das 1876 abgerissen wurde.

Strassennamen erzählen Thuner Stadtgeschichte

Text: Dr. Jon Keller, Historiker ■ Bilder: Alina Dubach, Stadtarchiv Thun

Strassenschilder in der Gegenwart weisen bisweilen auf Gebäude hin, die in unseren Tagen längst nicht mehr stehen. In diesem Beitrag werden derartige Strassenschilder, die nicht mehr existierenden Gebäude und schliesslich die bauliche Situation, wie sie sich heute präsentiert, dargestellt.

Berntorplatz

Wer in der Thuner Unterstadt das Strassenschild «Berntorplatz» sieht, wird hier vergebens nach dem Berntor suchen, denn bereits 1876 wurde es niedergerissen. Das Berntor lag an einer sehr wichtigen Strassenverbindung: der Bernstrasse, die von Thun nach Bern führte. Denn von 1384 bis 1798 war Thun eine zu Bern gehörende Landstadt. Zeitweise stand auf dem Platz vor dem Berntor ein kleines Zollhäuschen, in dem diverse Warenzölle erhoben wurden. Die alte Fotografie dokumentiert, dass das Berntor ein sehr schmuckes, ästhetisch ansprechendes Tor war. Darum ist es sehr zu bedauern, dass es heute nicht mehr steht. Es wäre in unseren Tagen für die Thuner Altstadt eine zusätzliche, attraktive Bereicherung.



Blick zum Berntorplatz, heute ohne das stolze Berntor.



Der Lauitorplatz, wie er
sich heute präsentiert.

Lauitor

Am Beginn der Hofstettenstrasse – die von der Thuner Innenstadt Richtung Hünibach und die Orte am rechten Thunerseeufer führt – ist am dortigen Platz mit Kreisverkehr an einem Haus ein rotes Schild mit dem Namen «Lauitor» angebracht. Aber das einstige Thuner Lauitor – ein Stadttor – existiert nicht mehr, denn 1840 ist es niedergerissen worden. Der Grund waren teure anstehende Instandhaltungskosten und zudem bildete das Lauitor ein Nadelöhr, das den Verkehrsfluss mit Pferdefuhrwerken, Kutschen etc. behinderte. Damals weinte dem Lauitor niemand eine Träne nach, aber bereits 1912 bedauerte man in der Thuner Tagespresse, dass man das Lauitor habe opfern müssen.

Der Platz ausserhalb des Lauitors war zeitweise auch Marktplatz. Im 19. Jahrhundert fanden hier der Eier- und der Kartoffelmarkt statt. Das Lauitor war ein wichtiger Bestandteil der mittelalterlichen Stadtbefestigung, die sieben Stadttore, ein Dutzend Wehrtürme und die Stadtmauer, die die Innenstadt umgab, umfasste. Heute ist nur mehr ein Stadttor erhalten geblieben: das kleine Burgtor auf dem Schlossberg sowie drei Wehrtürme.





Das Thuner Lauitor, um 1800.
Aquarell von Johannes Knechtenhofer.
1840 wurde es abgerissen.



Die Thuner Mühlegebäude, die 1989 abgebrochen wurden.





Der Mühleplatz heute: ein Ort der Begegnung und des Vergnügens.

Eine effiziente Stadtbefestigung konnte im Mittelalter über Freiheit oder Unterjochung durch eine fremde Macht entscheiden. Der Bau der mächtigen Stadtbefestigung erforderte einen grossen finanziellen Aufwand. Da damals moderne Baumaschinen noch unbekannt waren, musste die Stadtmauer mehr oder weniger in Handarbeit und mit Flaschenzügen ausgeführt werden. Das Budget der Stadt war denn auch durch Ausgaben für Bau und Unterhalt belastet.

Schulhausstrasse

In der Nähe des Thuner Bahnhof- und Maulbeerplatzes findet sich eine Strassenverbindung mit dem Strassenschild «Schulhausstrasse». Ein Schulhaus ist hier allerdings weit und breit keines auszumachen. Die Bezeichnung «Schulhausstrasse» erinnert an das einstige Aarefeldschulhaus, das hier früher gestanden hat. Es war keineswegs ein kleines Schulgebäude, sondern vielmehr ein grosser, mehrstöckiger Gebäudekomplex, in dem zahlreiche Schul- und Nebenräume Platz fanden. Errichtet wurde das Aarefeldschulhaus anno 1877, als Thun noch ein recht kleines Städtchen war mit rund 7000 Einwohnern. Am 27. Oktober 1877 fand die Einweihung statt, für die damalige Zeit ein Grossereignis. Das Aarefeldschulhaus konnte seiner Grösse wegen auch anderweitig genutzt werden. So wurde einmal während eines kantonalbernischen Turnfestes ein Massenlager für die Teilnehmer eingerichtet. Nicht zu vergessen auch die Funktion des Aarefeldschulhauses anno 1918 als Notspital anlässlich der weltweiten Grippeepidemie (sogenannte Spanische Grippe), die allein im kleinen Thun über 100 Todesopfer forderte. Weltweit waren es rund 50 Millionen.

Mühleloch

«Mühleloch» ist auf dem Strassenschild zu lesen, eine Mühle ist hier allerdings nicht zu sehen. Vielmehr ist der heutige Mühleplatz ein gern aufgesuchter Ort der Begegnung, wo gemütlich ein Kaffee oder ein Bier genehmigt werden kann, allein oder in geselliger Runde. Auch in der Winterzeit ist das möglich, eingehüllt in wärmende Decken oder Felle. Auf den Treppenstufen gegen die Aare hin kann ein Sonnenbad genossen werden. Auch zahlreiche Events finden auf dem Mühleplatz statt, zu nennen ist etwa das Riesenrad, das im Sommer aufgefahren wird und von dem aus eine stupende Aussicht genossen werden kann. Aber das war nicht immer so. Im Mittelalter standen hier die Vordere und die Hintere Mühle, kleine Gebäude. Ende des 19. Jahrhunderts und im 20. Jahrhundert vergrösserte sich die Mühle. Grosse, zum Teil unansehnliche Gebäude entstanden, die schliesslich den ganzen Platz mit hohen Gebäuden einnahmen, die die Sicht auf die Altstadthäuser an der Oberen Hauptgasse verdeckten. 1985 gab es dann eine Volksabstimmung, in der die Stimmbürger:innen zwischen Teil- und Totalabbruch wählen konnten. Eine Mehrheit war für den Totalabbruch und so verschwanden 1989 die Mühlengebäude. Die blaue Skulptur auf dem Mühleplatz wurde vom schweizerischen Künstler Schang Hutter erschaffen.

Grosse, unansehnliche Gebäude entstanden, die den ganzen Platz mit hohen Gebäuden einnahmen, die die Sicht auf die Altstadthäuser verdeckten.

Albi – ds wyssa Munggi

Text und Bilder: Speddy Füllemann

I bin daheimen. Am Compi wien mu hyt seid. Guggen miner Bilder am Bildschirm, wan i von den Gemschenen gmacht han. Sie miessen ja no entwickled wärden. Näb mier uf em Schrybtisch lytet u surred mys Händy! Wär zum Gugger sell das syn? Bchennen ds Nummero nid. I nimes ab u mälden mi mid Speedy. Den die Lyt, wan mys Händynummero hein, die bchenne mi meischtens numen under däm Namen.

Hallo Speedy, mäldet sich da e Stimm. Myn Frou hed mier gseid, i sell dier alyten! Mier hätten da eppa eppis Interessants fir di! Du machischt ja eso ufersichtigi Tierbilder!

Aha, sägen i. U wär bischt du?

I bin Älpler und han hie uf dr Alp eppis Bsunderigs gsehn! I gloiben emel äs sig eso! E wyssi Murmenda! Zerscht han i gmeind, äs syg es Wiseli… aber äs gsed us wien e richtiga Mungg!

E wyssi Murmenda? Das gits wohl eppa nid! Ds Händy wän mer gly us den Fingeren gchyd. Das chan nid syn! Wän mier no nie zun Ohren chon! Das wän ja en Albino!

Dr Älpler betont, dass är das chlyna Tierli o z erscht fir nes Härmli ghalten heigi. Aber im Summer syn d Härmeleni ja nid wyssi! Und i sym Fäldstächer hed är gsehn, dass das tatsächlich e chlyni, wyssi Murmenda muess syn!

My Gwunder ischt da natyrlich sofort gweckt! Donnder Wätter, das wän eppis! Myn fotografisch Jagdinstinkt ischt hell wach! Das wän allerdings e Sensation, wenn i dän Albino Mungg vor myn Linsen uberchiem! Däm muess i unbedingt naha gan!

Ehm… das ischt e super Mäldlig, sägen i zum Älpler! Chumen moren sofort eis verby. Chaischt mer zeigen, i welem Gebiet das i dän Mungg wurd finden! U no eppis: sägs nid allnen Lyten! Suscht gids no pletzlich e Massenufloif. Das selten mer verhinderen! Dr Älpler ischt glycher Meinug u versichered mer, dass är das niemmem anderen seid.

Z Mondrischt, bi liechtem Niselrägen, bin i mid mym Jeep uf d Alp wuehi gfahren. Uf d Kamera han i ds grossa Teleobjektiv gmontierd. Han mi vorbereited, dass i den parat wän, falls… ja, falls äben die wyssi Murmenda umha wän. Dr Älpler hed mi gsehn chon u hed mi frindlich begriesst. Hed es Gaffee parad gmacht, u mier hein agfangen druber z brichten. Wie, wo, was, wenn und eso. Beid hein mier den Fäldstächer a d Oigen gsetzt und hein die entsprächend Gägend abgsuecht. Wyt u breit ischt nyd Ersichtlichs gsyn. Aber nid lang. Pletzlich hein mer e chlyna wyssa Punkt gsehn! U dr wyss Punkt hed sich afan bewegen. I han mynen Oigen nid trouwed. Äs gsehd tatsächlich us wien e Mungg! Äs ischt eina!

Jetz muess i alls probieren! In myr Jägerchleidug, wan eso eppis wien e Tarnazug ischt, han i vlicht e Chancen i d Nächi zchon und wenigschtens en Bewysufnahm z machen, dass e wyssi Murmenda ischt!



I machen mi ganz langsam uf d Socken u probieren, däm Tierli nächer z chon. Dr Älpler lad mi einzig lan gahn. Är wollt mi nid steeren. Zirka dryhundert Meter muess i den Hang uehi graagen. I lan mer Zyt u guggen geng, obs no umha ischt old wägen mier schon gleitig in sym Bouw verschwunden ischt. I setzen mi hibschli an e Fura u machen us grosser Distanz en erschti Bewysufnahm …

Eini wan verschwummen ischt. Unbruuchbar. Ds Adrenalin ischt wohl eppa z gross. E wyteri Ufnahm ischt aber nid schlächt. Emel en Bewys. Aber als lydenschaftlicha Tierfotograf muess i no en besseri Glägenheit han! Mit Geduld chumeni den schon no zuehi, deichen i. Mittlerwylen bin i eppa no 100 Meter dervon entfernd. Den liechten Rägen, wan jetz igsetzd hed, gspiren i nid. D Aspannug ischt z gross …

Us dr Sicht von Albi,
dem wyssen Munggi. Albi deicht:
I bin e Glickspilz! Ja, en Glickspilz, wan hie uf eiren von den scheenschten Alpen disa Friehlig uf d Wäld chon ischt! Was han i hie fir nen ufersichtig scheeni Ussicht uf das scheena Tal! I gniesses eifach. Ischt ja mys Läben, wan i muess sälber gschtalten u preschtieren. Einmalig! Ja, einmalig ischt halt wohl eppa o myn Erschynig! En edla wyssa Pelz tragen i, nid eso lengwylig im dräckigen Bruun wie myner Artgenossen! Bin richtig stolz, es bsunderigs Exemplar z syn! Und i gniessen hie uf 1900 mü.M. die frischi Alpenluft, die stilli Ruew.

Stilli Ruew? Was gesehn i jetz da? Was ischt das? Eppis Zweibeinigs chund mier geng nächer. E komischi Gestalt! Wollt die zu mier?

Ischt das e Gfahr? Was zum Gugger sell das? Also i bewegen mi eifach nid. Vlicht geid die komisch Erschynig eifach verby. Aber sicher, ischt sicher: I giben eis en erschta Warnpfiff vomer. Luut u dytlich! Was hed den där da fir nes grosses Rohr uf mi grichtet?

Ischt eppa besser, wen i eis in Deckig gan!

Dies ist ein Auszug aus dem untenstehenden Buch des Tierfotografen Speedy Füllemann.

Ja, en Glickspilz bini, wan hie uf eiren von den scheenschten Alpen uf d Wäld chon ischt! Was han i hie fir nen ufersichtig scheeni Ussicht uf das scheena Tal!

Buchtipp



Albi – ds wyssa Munggi
«Eine Kamera zu tragen, ist wie eine Freikarte für das Unerwartete!» Dieses Zitat von Joel Meyerowitz ist für mich als Natur- und Tierfotograf ein Mantra. Die Begegnung mit Tieren erfolgt oft durch Zufall. Auch Planung und Intuition bringen Erfolg. Geduld, viel Zeit und ein wenig Leidensfähigkeit führen zu einem gelungenen Bild. Bereit sein für das Unerwartete. Die Bilder und Texte in meinem Buch zeugen davon. Eine kurze, spannende Geschichte, verfasst im Grindelwalder Dialekt.

Speedy Füllemann
22,1 × 29,6 cm, gebunden
Hardcover, 80 Seiten
ISBN 978-3-03818-796-7
CHF 35.–

Erhältlich auf www.weberverlag.ch oder im Buchhandel



Bereit sein für das Unerwartete – der Natur- und Tierfotograf Speedy Füllemann.



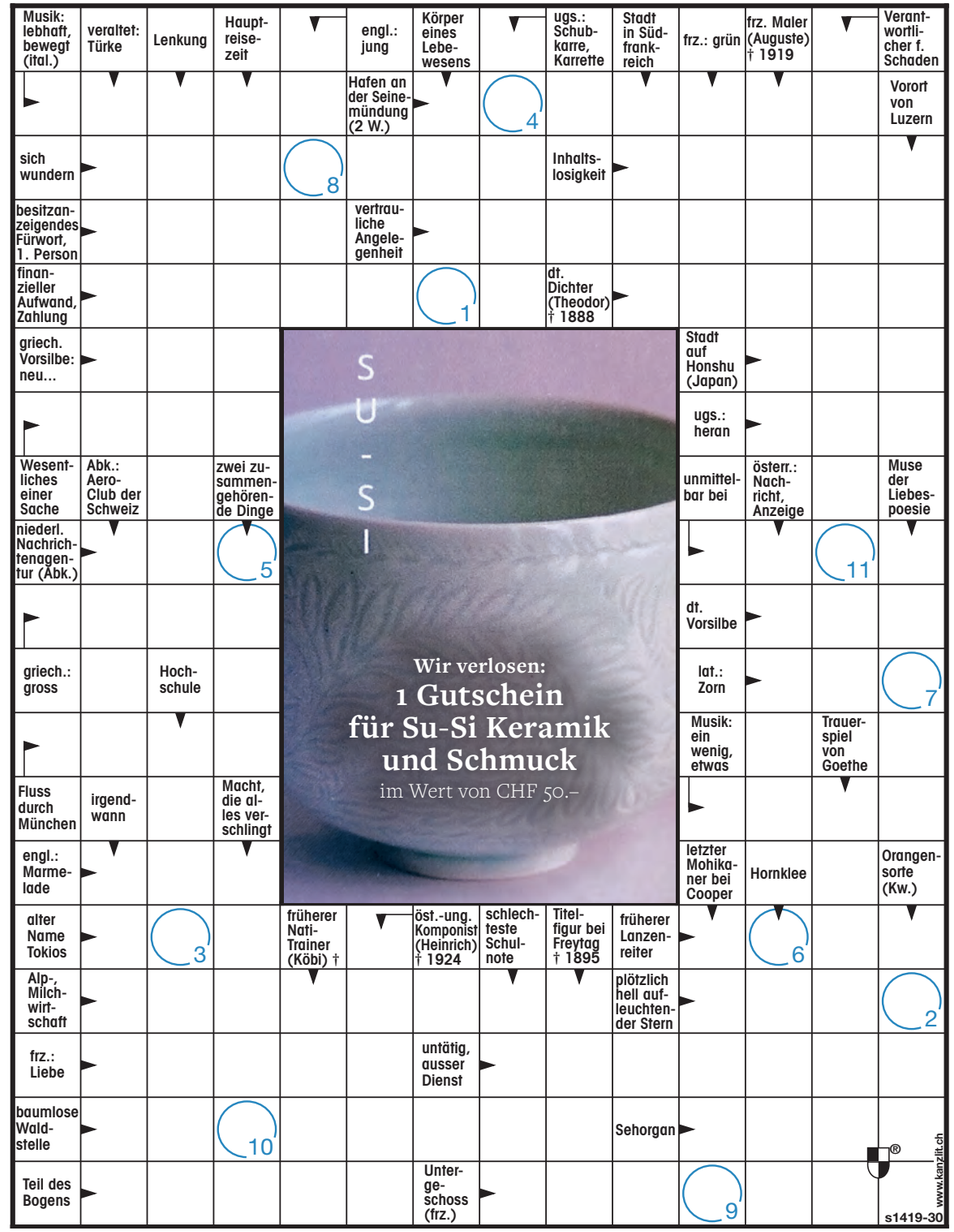


Jetzt abonnieren

Und
Postkartenbox Ferdinand Hodler
kostenlos erhalten

mail@thunersee-liebi.ch
www.thunersee-liebi.ch

Wir zeigen Ihnen alles Schöne:
Menschen, Panoramen,
Flora & Fauna, **Kunst,**
Traditionen und vieles mehr …



Der Gewinner der letzten Ausgabe ist: Romain Schmidlin, Bern (Buch Marco Odermatt, Biografie, im Wert von CHF 39.–).

Wir gratulieren herzlich!

Das Lösungswort lautete: **UNTERWASSER-WELT**

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Name/Vorname

Adresse PLZ/Ort

Talon einsenden an: **Weber Verlag AG, Kreuzworträtsel TSL, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt** oder per E-Mail an **mail@thunersee-liebi.ch.**
Teilnahmeschluss: 31. Juli 2025. Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Haushalt kommt nur eine Antwort in die Verlosung. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Gute Adressen

Kultur ■ Restaurants & Bars ■ Hotels ■ Einkaufen ■ Gesundheit ■ Dienstleistungen

Hotel



Im Hotel Seaside geben wir alles für die Liebe
Ihr Hochzeitsfest soll gelungen sein und dieser Tag als schönster in Ihre Erinnerungen eingehen. Wir freuen uns, Ihre Wünsche zu verwirklichen!
Schachenstrasse 43, 3700 Spiez
Tel. 033 650 81 81
www.hotel-seaside.ch

Einkaufen



Zentrum Oberland
Das sympathische Einkaufscenter für den täglichen Bedarf.
Talackerstrasse 62, 3604 Thun
Mo–Mi: 8.00–19.00 Uhr
Do: 8.00–20.00 / Fr: 8.00–21.00 Uhr
Sa: 7.30–17.00 Uhr
Tel. 058 567 29 79
www.zentrumoberland.ch



Panorama-Center
Das moderne und sportliche Einkaufscenter in Thun Süd.
Weststrasse 14, 3604 Thun
Mo–Do: 8.00–20.00 Uhr
Fr: 8.00–21.00 Uhr
Sa: 8.00–17.00 Uhr
Tel. 058 567 29 79
www.panoramacenter.ch



Frieden AG Creative Design
Schmuckmanufaktur seit 1898. Juwelen, Goldschmuck, Edelsteine, Kulturperlen, Uhren, Trauringe.
Obere Hauptgasse 37, 3600 Thun
Tel. 033 222 28 77
info@frieden.ch
www.frieden.ch



Tschui
Viele freuen sich auf die wärmere – gar heisse Jahreszeit. Leinen erlebt aktuell ein Revival. In einer etwas weiteren Passform sorgt die Naturfaser für einen kühlenden Effekt auf der Haut.
Untere Hauptgasse 14, 3600 Thun
Tel. 033 222 51 13
customer@tschui.com



Bläuer
Das Uhren- und Schmuckfachgeschäft in Thun mit grosser Auswahl an Topmarken, eigener Uhrmacher- und Goldschmiedewerkstätte.
Bälliz 40, 3600 Thun
Tel. 033 223 21 66
info@blaeuer-uhren.ch
www.blaeuer-uhren.ch



Souvenirs aus Thun
Geschenkideen, Give-aways und Souvenirs mit regionalem Bezug finden Sie in der Thuner Innenstadt. Die Detailhändler und Gastronomen freuen sich, dass Sie in Thun einkaufen und Spezialitäten aus Thun verschenken.
www.thuncity.ch/geschenkideen

Gesundheit



VIU - für jeden Charakter die passende Brille
Schweizer Design. Höchstqualität in Brillen und Gläsern zum fairen Preis.
Bälliz 20, 3600 Thun
Tel. 033 508 70 01
www.shopviu.com



Besuchen Sie uns in einer unserer vier Filialen in Thun und geniessen Sie hausgemachtes, frisches Gelato – zubereitet mit besten Zutaten für ein einzigartiges Geschmackserlebnis!
www.favolosa.ch



Baby im Bauch GmbH: Hebammenpraxis und Geburtshaus
Wir Hebammen bieten Begleitungen während der Schwangerschaft bis Stillzeit, persönliche Geburtsbegleitungen, verschiedene Therapien und Kurse. Wir freuen uns auf Dich!
Tel. 079 667 15 33
www.babyimbauch.ch

Restaurants & Bars



Quartierbeiz 13
Rindstatarkreationen «Berner Oberland» oder «Café de Paris». Geschmorte, authentische asiatische Currys und superzarte grillierte Flank-Steaks u. v. m.
Länggasse 13, 3600 Thun
Tel. 079 670 87 87
www.quartierbeiz.ch



Schüür · Restaurant & Kultur
Frische und nachhaltige Herstellung sind uns wichtig, bei der Auswahl unserer Produkte berücksichtigen wir regionale Produzenten. Verlockende und saisongerechte Gerichte. Bernstrasse 111, 3613 Steffisburg, Tel. 033 439 26 16
www.schüür.be



*** Hotel Restaurant Seegarten **Marina Spiez.** Frisch, neu und dennoch vertraut präsentiert sich nach umfangreichen Renovierungsarbeiten das in der malerischen Bucht von Spiez gelegene Restaurant Seegarten Marina in maritimem Flair. Tel. 033 655 67 67
www.seegarten-marina.ch

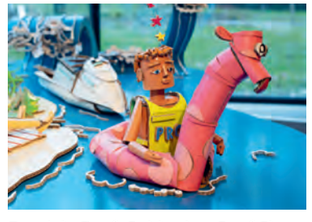


Deltaverde Thai Cuisine
Authentische thailändische Küche – auch als Take-Away!
Dayspa am Thunersee
Kurzurlaub für Körper und Geist. Erleben Sie pure Entspannung auf 2000 m².
Deltapark Vitalresort in Gwatt, Tel. 033 334 30 30, **deltapark.ch**



Hotel & Landgasthof Rothorn
Die Küchencrew verwöhnt Sie mit regionalen, marktfrischen Hausspezialitäten. Konzertlokal mit SEHsicht. Ausgezeichnet vom Karl Wild Hotelrating als «Trouvaille».
Schwandenstrasse 65, 3657 Schwanden ob Sigriswil, Tel. 033 251 11 86
www.rothorn-schwanden.ch

Kultur



Patrick Graf: Soldevian Surf Shop
Der Zürcher Künstler Patrick Graf hat das Thun-Panorama in einen Surfladen aus Karton verwandelt. An zwei Terminen führt der Schweizer Schauspieler Beat Schlatter durch die bunte, fantasievolle Installation. Nicht verpassen!
16. März bis 30. November 2025
www.thun-panorama.ch

Veranstaltungen

■ von Juni bis August 2025

■ von der Redaktion empfohlen

Juni

4.–27.6.		**Der Sternhimmel erklärt**	Sternwarte Planetarium SIRIUS
4.–28.6.		**58. Schlosskonzerte Thun**	Diverse Spielorte
4.6.–3.8.		**Angela Lyn.** Navigating Time and Space	Kunstmuseum Thun
4.6.–31.8.		**Käseexport – gestern und heute,** Nationales Milchwirtschaftsmuseum	Kiesen
6.–7.6.		**Strandfest Hüneggkurve**	Hilterfingen
7.–9.6.		**Zirkus Harlekin**	Bucht, Spiez
7.6.		**Sommermarkt**	Innenstadt, Thun
11.6.	10.00 Uhr	**Värslizyt** – für Kleinkinder von 1–3 Jahren	Bödeli Bibliothek, Interlaken
12.–14.6.		**Greenfield Festival**	Interlaken
12.–15.6.		**75-Jahr-Jubiläum Kirche Goldiwil**	Goldiwil
13.6.		**Dorfabend Beatenberg**	Beatenberg, Arena
19.–21.6.		**Latin Festival**	Waisenhausplatz, Thun
21.6.	18.30 Uhr	**Klang am Fels mit Bastian Baker**	Panorama-Restaurant St. Beatus-Höhlen
26.6.	16.30 Uhr	**Oldtimer Treffen**	Hotel Eden, Spiez
27.–29.6.		**High Diving Thun**	Strandbad, Thun
27.–29.6.		**Concours Thun**	Cavallino, Gwatt
27.–29.6.		**International Trucker & Country Festival**	Interlaken
27.6.		**Barhopping für Singles**	Stadtbibliothek, Thun
28.6.		**Wildbienen im Schlosspark**	Schloss Spiez
30.6.–10.8.		**Riesenrad**	Mühleplatz, Thun

Juli

2.–10.7.		**UEFA Women's Euro/Fanzone**	Waisenhausplatz, Thun
5.7.	16.15 Uhr	**Im Rathaus um 4:** Trio Tanguango	Rathaus Thun
9.7.–23.8.		**Thunerseespiele – Der Glöckner von Notre Dame**	Thuner Seebühne
11.–12.7.		**Sommerfest Aeschi**	Aeschi bei Spiez





12./19./26.7.	19.00 Uhr	**Kinderkino im Rittersaal**	Schloss Thun
16./23.7.	09.00 Uhr	**Öffentliche Führung:** «Unterwägs mit em Thuner Gschichte-Chorb»	Schifflände 1, Thun
23.7.–9.8.		**Festival «am Schluss»**	Mühleplatz, Thun
29.7.–5.8.		**Open Air Kino** Thuner Sommer-Freiluft-Kino	Thun Expo

August

8.–10.8.		**Thunfest**	Innenstadt, Thun
12./14./19./ 21./25./26.8.		**Pabellon de Thun**	Selvepark
16.8.		**Inferno Triathlon**	Thun – Schilthorn
16.8.		**Aareputzete**	Mühlegässli, Thun
20.8.	10.00 Uhr	**Värslizyt** – für Kleinkinder von 1–3 Jahren	Bödeli Bibliothek, Interlaken
23.8.		**30. Thuner Stadtlauf**	Innenstadt, Thun
24.8.		**IRONMAN Thun**	Thun
29.–30.8.		**Seaside Festival**	Spiezer Bucht
29.8.–7.9.		**OHA Thun Expo**	Expo-Thun

Ausblick

auf die **ThunerseeLiebi 3/2025,** erscheint Anfang September 2025



Wilde Teller

Im Rahmen unseres regelmässigen Food-Reports werden sich unsere Testesser:innen aufmachen, rund um den Thunersee die besten Wild-Gerichte aufzuspüren. Wie isst es sich im Schützen Steffisburg, im Schlossrestaurant Oberhofen oder im Luegibrüggli Unterseen? Wo sind die Spätzli besonders fein, wer muss über die Bücher?

Kraft einer alten Macht

Sie überdauern uns Menschen nicht nur in der Höhe, sondern auch mit ihrem Alter. Bäume spenden uns Schatten, Kühle und Kraft. Andrea Fischbacher erkundet in der nächsten Ausgabe die Kraftbäume im Schadaupark.



Impressum

Herausgeberin und Verlagsleitung:
Annette Weber-Hadorn, Weber Verlag AG

Konzept, Realisation:
Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt,
Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56,
www.thunersee-liebi.ch, mail@thunersee-liebi.ch

Projektleitung:
Alina Dubach, a.dubach@weberverlag.ch

Inserate:
Fabienne Righetti, f.righetti@weberverlag.ch
Rebekka Affolter, r.affolter@weberverlag.ch
Alina Dubach, a.dubach@weberverlag.ch

Autoren: Rebekka Affolter, Blanca Bürgisser, Alain Diezig, Alina Dubach, Andrea Fischbacher, Speedy Füllemann, Luisa Habegger, Markus Kellenberger, Dr. Jon Keller, Lucie Moritz, Heidi Schwaiger, Laura Spielmann, Annette Weber-Hadorn, Anna Wingeier

Titelbild: «Es aabnär am Bärg», Gemälde von Björn Zryd

Fotos: Rebekka Affolter, Blanca Bürgisser, Luca Däppen, Alain Diezig, Alina Dubach, Andrea Fischbacher, Speedy Füllemann, Stefan und Sandra Grünig-Karp, Luisa Habegger, Martin Mägli, Matthias Meyer, Michel Roggo, Nina Ruosch, Jonas Steiner, Stadtarchiv Thun, Sarah Tschanz, Annette Weber-Hadorn, Anna Wingeier

Layout und Grafik: Nina Ruosch, Aline Veugel

Bildbearbeitung: Adrian Aellig

Lektorat: Rebekka Affolter, Blanca Bürgisser, Alina Dubach, Laura Spielmann, Alice Stadler, Alexandra Widmer

Korrektorat: Laura Spielmann

Auflage: 10000 Exemplare

Erscheinungsweise: 4× jährlich

Verteilung: Abonnenten, Kiosk, Anwohner um den Thunersee, KKK 1&2, VIPs, Geschäfte, Arztpraxen

Abonnementspreise: 1 Jahr mit 4 Ausgaben CHF 48.– (inkl. 2,5 % MwSt.); 2 Jahre mit 8 Ausgaben CHF 89.– (inkl. 2,5 % MwSt.)

ISSN-Nummer: 2296-8504

Nächste Ausgabe: Anfang September 2025

Der Nachdruck sämtlicher Artikel und Illustrationen ist verboten.

Kontakt/Aboservice:
Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56 oder
abo@weberverlag.ch, www.thunersee-liebi.ch

Weitere Themen: Thunersee-Persönlichkeiten ■ Food-Report ■ Naturheilkunde ■ Mit Liebe produziert ■ Geniessen ab Hof ■ Kunst und Handwerk aus der Region ■ Geschichte



HISTORISCHES
RESTAURANT AM FLUSS



während den Sommerferien
7 Tage geöffnet
Hofstettenstrasse 20 | 3600 Thun
www.dampfschiff-thun.ch
033 221 49 49



RESTAURANT
Dampfschiff

nachhaltig – regional – kreativ



BLÄUER
PASSION FOR WATCHES AND JEWELLERY

FRIEDEN
SWISS JEWELLERS SINCE 1898

– Available at selected and exclusive jewellers –