



Die Blasen-Höfe im Blasenflue-Hügelland, hier die Ansicht der Vorderseiten.

«Waldbaden» im Emmental

ETAPPE 6 (22. Mai) Die heutige Tour führt durch eine typische Emmentaler Landschaft mit Högern und Chrächen. Wegen der Topografie ist es unmöglich, der Hochspannungsleitung zu folgen.

KATHARINA WITTEW

Oberhalb des Ortsteils Rünkhofen – zwischen Zäziwil und Bowil gelegen – gelange ich nach einem ersten Anstieg zu Mast 057. Bereits hier gehe ich den ersten Kompromiss ein. Statt weiter der Leitung zu folgen und mich möglicherweise schon bald in unpassierbarem Gelände zu befinden, verlasse ich meine «Wegbegleiterin».

Der Wanderweg führt ziemlich genau entlang der 880er-Höhenkurve Richtung Westen. Noch bin ich allein unterwegs. Ich geniesse die sonntägliche Morgenstimmung im Wald, begleitet von Vogelgezwitscher und dem Summen verschiedener Insekten. «Waldbaden» nennt sich das wohl auf Neudeutsch (siehe Kasten). Vielleicht lebten wir in einer friedlicheren Welt, wenn sich gewisse Diktatoren solche Bäder verschreiben liessen...?

Bis auf nahezu 1000 m ü. M. wird hier sogar noch Ackerbau betrieben. Die Kartoffelstauden sind zwar noch klein,

der Urdinkel hingegen gedeiht prächtig. Wie Könige thronen die Blasen-Höfe auf der Egg zwischen Oberthal und Arni. Alle Fronten dieser «bhäbigen» Bauernhäuser und Stöckli sind Richtung Süden ausgerichtet (siehe grosses Bild oben), die Ställe – längst nach den neusten Tierschutzvorschriften ausgebaut und erweitert – Richtung Norden.

«Schrecken» lässt mich erschrecken

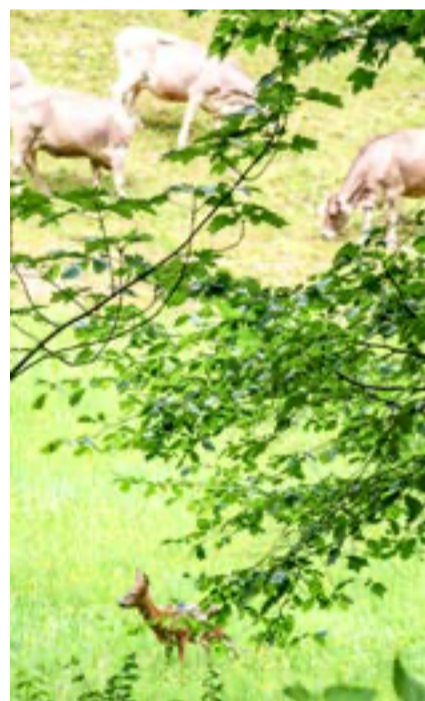
Auf recht kurze Distanz beobachte ich ein äsendes Reh im tiefen Gras. Das Tier

scheint sich an meiner Anwesenheit nicht zu stören. Plötzlich vernehme ich einen lauten Schrei und kurz darauf einen zweiten. «War das ein Hund oder ein Kalb von der nahen Weide?», frage ich mich. Auch das Reh spitzt die Ohren, denn es scheint zu wissen, dass dies ein Warnruf war. Flugs rennt es davon. Nun löst sich das Rätsel, denn ein weiteres Reh springt zurück in den Wald. Es muss mich gerochen und seine «Kolligin» mit einem typischen Schrecklaut gewarnt haben.

Langweilig wird es Wanderern im Emmental nicht, denn Wald, Weide und Wiesen wechseln sich ständig ab. Mal hat man Aussicht auf die Alpenkette im Süden, dann unerwartet Richtung Norden oder Osten. Mein Weg führt nach Landiswil hinunter, anschliessend auf einem Asphaltsträsschen talauswärts, nach dem Queren des Goldbaches erneut hinauf auf einen Ausläufer eines Hügelzuges und schon wieder steht mir ein Abstieg bevor. Folgte ich einem der vielen ausgeschilderten Wanderwege über eine

Egg, benötigte ich ungefähr halb so viel Zeit. Spürbar müde erreiche ich den Weiler Bigel und kurz darauf bin ich an meinem heutigen Ziel angelangt – dem Bahnhof Lützelflüh-Goldbach. Die Nummer der letzten Masten finde ich nicht mehr heraus, denn sie alle stehen inmitten von Feldern. Sind die Wiesen nicht frisch abgeerntet, hat man dort nichts verloren.

Die Autorin folgte zwischen Frühling und Sommer zu Fuss der Gemmileitung und schildert ihre Erlebnisse, Beobachtungen sowie die dazugehörigen Hintergründe in einer siebenteiligen Serie.



Ein Reh spitzt die Ohren, sobald es den Warnruf eines Artgenossen vernimmt. Bild rechts: Ein Urdinkelfeld auf fast 1000 m ü. M.



BILDER: KATHARINA WITTEW

Neues Buch «Waldbaden»

Waldbaden ist eine in Japan seit Jahrzehnten erforschte und anerkannte Therapie gegen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Stress, Burnout oder Stoffwechselerkrankungen. Hinzu kommt, dass der Aufenthalt in Wäldern nachweislich das Immunsystem stärkt. Dem Wandern wohnt zudem ein meditatives Element inne, das Körper, Geist und Seele in Harmonie vereint. Die Autoren eines neuen Buchs bringen LeserInnen die medizinischen Zusammenhänge des Waldbadens näher und stellen 30 Wandervorschläge im Kanton Bern vor. Die Wanderungen führen durch Waldgebiete von besonderer Schönheit zu Kraftorten wie Kult- und Naturplätzen mit besonderer Ausstrahlung oder spiritueller Energie. Das Buch verbindet so die gesundheitlichen Aspekte des

Wanderns mit der Freude an und in der Natur.

PRESSEDIENST WEBER VERLAG

«Waldbaden», ISBN 978-3-03922-147-9, 49 Franken





Bilderrätsel
Auflösung
Der Bildausschnitt in der letzten Ausgabe zeigte das Schutzgitter eines Ventilators.

BILD: MARK POLLMEIER

Das Wetter im Frutigland		Quelle: MeteoSchweiz		
	Frutigen 803 m ü. M.	Adelboden 1348 m ü. M.	Kandersteg 1176 m ü. M.	
Di 16.8	☀️ 12° 26°	☀️ 11° 22°	☀️	11° 22°
Mi 17.8	☀️ 16° 23°	☀️ 14° 19°	☀️	14° 20°
Do 18.8	☀️ 15° 19°	☀️ 12° 16°	☀️	13° 16°
Fr 19.8	☁️ 14° 19°	☁️ 11° 16°	☁️	12° 17°

AUFGEZÄHLT

«2,52»

Millionen Passagiere flogen im Juli vom Flughafen Zürich ab. Gegenüber dem Juli des Vorjahrs entspricht das einer Steigerung von rund 85 Prozent – aber es sind noch immer rund ein Fünftel weniger Fluggäste als im Juli 2019.

frutiglaender.ch

IMPRESSUM FRUTIGLÄNDER / FRUTIGER ANZEIGER

Abonnementspreise Schweiz: jährlich Fr. 149.–, halbjährlich Fr. 84.–, drei Monate Fr. 58.– • **Abonnementspreise Ausland:** jährlich Fr. 281.–, halbjährlich Fr. 169.–, drei Monate Fr. 101.–, als Onlineversion Fr. 149.– pro Jahr • Abonnemente sind voranzubehalten • **Erscheint** Dienstag und Freitag • Inserate- und Redaktionsschluss: Montag- und Donnerstagsmorgen, je 09.00 Uhr • **Redaktion:** Mark Pollmeier (pol, Redaktionsleitung), Julian Zahnd (juz, Redaktionsleitung), Bianca Hüsing (hüs), Hans Rudolf Schneider (hsf), Katharina Wittwer (wi) • E-Mail Redaktion: redaktion@frutiglaender.ch • **Freie Mitarbeitende:** Yvonne Baldinini, Irene Heber-Vizdal, Hans Heimann, Monika Ingold, Beat Inniger, Fritz Inniger, Kathrin Jungen-Ryter, Reto Koller, Toni Koller, Yvonne Lauber, Marcel Marmet, Michael Maurer, Kurt Metz, Martin Natterer, Peter Rothacher, Peter Schibli, Michael Schinnerling, Monya Schneider, Anja Schranz, Corina Schranz, Ruth Stettler, Sonja Studler, Toni Stoller, Susanna Studer, Martin Wenger, Barbara Willen • **KolumnistInnen:** Hans Peter Bach, Andrea Balmer-Beetschen, Sebastian Dürst, Thomas Egger, Christoph Furrer, Ruedi Heinzer, Peter Juesy, Franziska Kaufmann, Toni Koller, Valerie Koller, Kurt Metz, -minu, Samuel Moser, Helene Ogi, Xenia Schmidli, Arnold Sieber, Barbara Steiner, Christoph Trummer, Yvonne Schmoker • **Verlag/Inserate/Abonnement:** Frutigländer Medien AG, Postfach 77, 3714 Frutigen, Tel. 033 672 11 33, Fax 033 672 11 22, E-Mail: admin@frutiglaender.ch • **Verleger:** Richard Müller • **Verlagsleiter:** Martin Hasler • **Einzelverkaufspreis:** Fr. 1.90 (inkl. 2,5 % MwSt.) • **Auflage:** (WEMF 2020): Frutigländer 4020 Exemplare, Frutiger Anzeiger 10651 Exemplare • **Insertionsbestimmungen:** www.frutiglaender.ch • **ISSN** 1661-5492