

## Dieses Jahr locken die Berge auch im Spätherbst

Drei Routen, die bei gutem Wetter eine spektakuläre Aussicht garantieren.

Von **Claudia Langenegger**

Der Herbst 2022 bringt ideale Bedingungen, um nochmals in die Höhe zu steigen. Diese drei Wanderungen sind technisch nicht allzu anspruchsvoll, sie führen alle über gelbe Wanderwege. Ausserdem sind sie mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar, und die Bergbahnen sind ganzjährig in Betrieb.

Ürchige Flurnamen im Emmental

**Start:** Trubschachen (BE)  
**Ziel:** Schangnau (BE)  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Höchster Punkt:** 1414 m ü. M.  
**Aufstieg:** 839 m  
**Abstieg:** 640 m

Von Trubschachen im Emmental geht es südwärts Richtung Hauenegg. Ein schmaler Steg führt über die Ilfis. Der Pfad führt in den Wald, geht steil hoch, die Bäume lässt man bald hinter sich. Man findet sich in einer Hügellandschaft mit Wiesen, Wald und behäbigen Bauernhäusern wieder. Nach etwa vierzig Minuten wird der Weg flacher und führt über ein geteertes Strässchen über die langgezogene Hauenegg. Die Aussicht macht die Strecke auf der harten Unterlage wett, spätestens auf der Chäserenegg offenbart sich eine umwerfende Sicht auf die Alpen und die Schratzenfluh mit dem markanten Schibegütsch. Auf der Geissshaldenalp kreuzt man ein Strässchen, wo an Sommerwochenenden oft viele Ausflügler anzutreffen sind. Das Bergrestaurant Erika ist nicht weit, doch es schliesst seine Türen jeweils Ende Oktober. Es geht also weiter, den Rämigummenhoger entlang und weiter Richtung Pfyffer, Grosshorben und am Chatzloch vorbei - diese Wanderung lohnt sich schon nur wegen der urtümlichen Flurnamen. Der Pfad führt nun gemütlich die Hügelanken entlang. Man blickt in eine immer wieder neue, bucklig ineinanderfließende Landschaft mit Wiesen und Wäldern.

Beim Wachthubel ist der letzte Moment, um die Weitsicht zu geniessen. Von hier geht es nach Schangnau hinab, man durchquert dabei den Bergweidliwald.

Hoch hinaus für Sportliche

**Start:** Nods (BE)  
**Ziel:** Chaumont (NE)  
**Dauer:** 5,5 Stunden  
**Höchster Punkt:** 1556 m ü. M.  
**Aufstieg:** 1104 m  
**Abstieg:** 796 m

In dieser Wanderung steckt die Tücke des Spätherbstes: Der Bus fährt nicht mehr auf den Chasserai hoch. Statt sich auf den «Ro



Mit der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung können bis in den Winter hinein Touren unternommen werden.

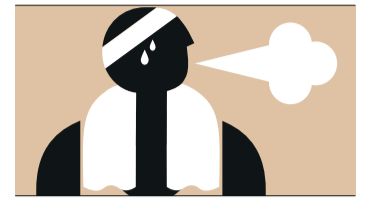
du Jura» hochkutschieren zu lassen, muss man den steilen Aufstieg selbst unter die Füsse nehmen. Los geht es in Nods. Nach knapp zwei Stunden ist der höchste Punkt erreicht, und man wird mit einer spektakulären Sicht belohnt. Im Süden breitet sich das Alpenpanorama in seiner ganzen Pracht aus. Von hier geht es Richtung Südwesten auf einem steinigen Pfad den Bergkamm entlang. Nach etwa einer Stunde wird das Gelände flacher, die Vegetation verändert sich, bald gesellen sich zu den Juratannen auch Laubbäume. Der Weg führt in einem Auf und Ab durch Waldweideland bis auf den waldreichen Chaumont. Am beliebten Ausflugsort gibt's mit dem «Petit Hôtel» eine ganzjährig offene Einkehrmöglichkeit. Per Standseilbahn geht's nach Neuenburg hinab.

Aargauer Jura mit Besenbeiz

**Start:** Effingen (AG)  
**Ziel:** Villigen (AG)  
**Dauer:** 4,5 Stunden  
**Höchster Punkt:** 722 m ü. M. auf dem Cheisachturm (698 m ü. M.)  
**Aufstieg:** 576 m  
**Abstieg:** 644 m

Ab Effingen führt der Weg Richtung Norden aus dem Dorf hinaus, an einem Rebberg vorbei und durch den Wald nach Sennhütten, wo eine Besenbeiz zum Einkehren lockt. Weiter geht es nordwärts Richtung Ampferhöchi. Sobald man im Isegrabe angelangt ist, heisst es aufgepasst: Statt rechts dem gelben Wanderweg zu folgen, muss man links abbiegen und an der nächsten Weggabelung rechts den Hügel zur Sternwarte hoch. Von da ist es nicht mehr weit zum Cheisachturm, der am höchsten Punkt der Hügelkuppe im Wald steht. Vom Holzturm sieht man bis in die Alpen, die Vogesen und den Schwarzwald.

Es geht ostwärts den Hügel hinab, nach etwa zwanzig Minuten biegt man wieder in den Wanderweg ein, der weitgehend durch den Wald zum Bürersteig führt. Wem es nach drei Stunden reicht, hat hier ÖV-Anschluss. Doch der Weg nach Villigen lohnt sich. Nach einem steilen Anstieg auf den Geissberg bietet die Aussichtsplattform am Chamerenfels eine tolle Rundumsicht, man kommt auf dem Weg über das bewaldete Plateau an einer eindrucklichen Abbaustelle von Jurakalk vorbei und kann an der Ruine Besserstein einen letzten Blick ins Aaretal werfen, bevor man in Villigen in den Bus steigt.



**Sportberatung**  
Paolo Colombani

### So wird die Abwehr des Körpers gestärkt

Viren und Bakterien werden uns auch diesen Winter ärgern. Das haben sie schon vor Corona getan.

Aber seit Corona ist eines klar geworden: Unser Immunsystem kann schwach oder stark sein. Das Gute dabei: Wir können das Immunsystem stärken. Sportlerinnen und Sportler sind hier im Vorteil, denn die regelmässige körperliche Bewegung stärkt das Immunsystem. Das Immunsystem freut sich aber auch über nährstoffreiches Essen.

Natürlich ist die clevere Wahl der Lebensmittel das Ziel: ausgewogen, regional und saisonal. Und selbstverständlich liefern natürliche Lebensmittel alle Nährstoffe und anderen Stoffe, die wir für die Gesundheit brauchen. Aber genauso zweifelsfrei ist, dass viele eine ideale Ernährung nicht auf die Reihe bekommen. Die Ergebnisse aus der nationalen Erhebung zum Essverhalten sind eindeutig. Die Zufuhr diverser Mineralstoffe und Vitamine über Lebensmittel ist bei vielen Erwachsenen tiefer als empfohlen.

Die Forschung zum Zusammenhang zwischen Ernährung, Nährstoffen und Immunsystem ist fortgeschritten, und wir verfügen über viel fundiertes Know-how. Das Immunsystem freut sich zum Beispiel, wenn es unseren kleinen Mitbewohnern im Darm, der Mikrobiota, gutgeht. Wenn wir die Mikrobiota aber nicht über eine pflanzenbasierte Wahl der Lebensmittel bei Laune halten können, ergeben nahrungsfaserreiche Ergänzungen Sinn. Das Immunsystem benötigt aber auch eine Palette an Mineralstoffen und Vitaminen. Hier stechen einige heraus, insbesondere Vitamin C und D, Eisen, Zink und Selen. Das Ziel ist nicht, eine komplett fehlende Einnahme zu kompensieren, sondern nur, die nicht optimale Zufuhr zu ergänzen. Moderate Mengen reichen daher aus.

Schweizer Expertinnen und Experten kommen genau zu diesem Schluss und veröffentlichten schon Mitte 2020, vor dem ersten vollen Winter in der Corona-Pandemie, eine Stellungnahme. Ihre Empfehlung zur Ergänzung mit den genannten Vitaminen und Mineralstoffen (plus Omega-3-Fettsäuren) bleibt auch im Hinblick auf den kommenden Winter aktuell. Sie ergibt zur Stärkung des Immunsystems weiterhin Sinn. Konkret lautet sie, pro Tag 200 mg Vitamin C, 20 bis 40 Mikrogramm Vitamin D, 100 Mikrogramm Selen, 20 mg Zink und 500 mg Omega-3-Fettsäuren zu ergänzen. Ob jemand sportlich unterwegs ist oder nicht, ist hierbei zweitrangig.

Der Ernährungswissenschaftler Dr. Paolo Colombani ist Mitgründer und Redaktor des Webmagazins «Notabene Nutrition.»

### Tipps fürs Wandern im Herbst

**Kleidung:** Das Schichtenprinzip ist im Herbst noch wichtiger als bei Wanderungen im Sommer. Auf der Haut ist schnell trocknender Stoff aus Wolle oder modernen Fasern ideal, darüber Materialien wie Fleece, Softshell oder Wolle und als Schutzschicht eine Regen- oder Windjacke. Es empfiehlt sich, Ersatzwäsche mitzunehmen: So schützt man sich vor Erkältungen, falls verschwitzte Kleidung nicht schnell genug trocknet.

**Verpflegung:** Genug Esswaren und Getränke einpacken, in der Zwischensaison können Einkehrmöglichkeiten eingeschränkt sein. Das gilt vor allem für Restaurants und Besenbeizen in höheren Lagen.

**Zeitplanung:** Es kann vereiste Stellen geben oder bereits Schnee liegen. Man ist möglicherweise langsamer unterwegs oder muss eine andere Route wählen. Daher: Genug Zeit einrechnen und bedenken, dass es am Abend viel früher dunkel wird als im Sommer.

**Routenplanung:** Viele Berg- und Seilbahnen haben Zwischensaison; Informationen gibt es bei den jeweiligen Bahnen. Je nach Höhenlage ist es angebracht, beim örtlichen Tourismusbüro oder bei den kantonalen



Nicht vergessen: Genügend Getränke.