



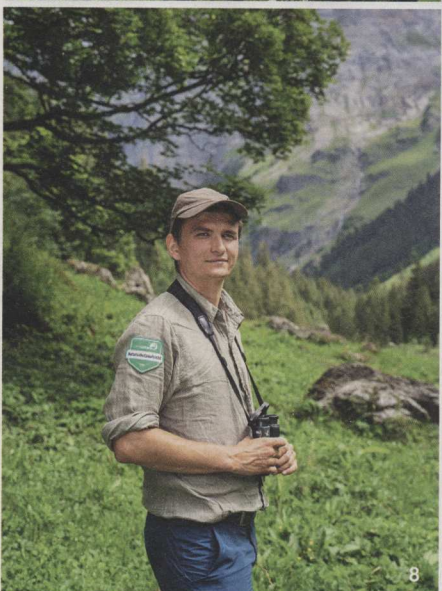
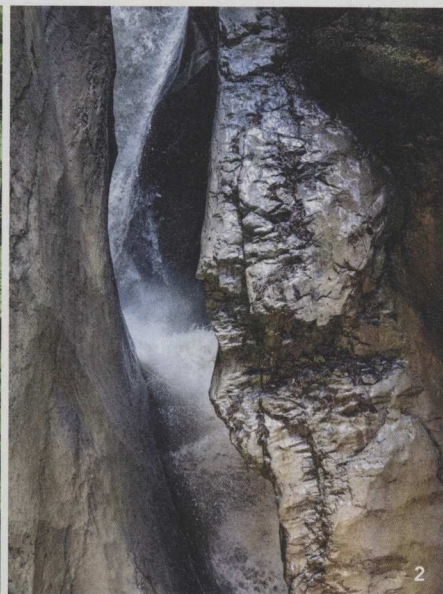
# Im Bann der Berge

Im Berner Oberland ruht, zwischen steilen Felswänden eingebettet, das Hintere Lauterbrunnental. Auf der Alp Obersteinberg wartet ein richtiges Bijou. Entdecken kann man es nur zu Fuss. Ständiger Begleiter auf der Wanderung im Naturschutzgebiet: das Tosen der Wasserfälle.

Text: Lisa Merz / Fotos: Flurina Rothenberger

Im Berghotel Obersteinberg gibt es Kerzen statt Strom. Der Familienbetrieb wird in der vierten Generation geführt.





1 Viel Farn: Die Wälder im Naturschutzgebiet sind dicht und voller Schönheiten.

2 In den Trümmelbachfällen schiessen bis zu 20000 Liter Wasser pro Sekunde durch die Felsen.

3 Im Hotel Regina in Mürren wird sogar das Trinkwasser zum Augenschmaus.

4 Die Wanderwege führen durch Wälder, Wiesen und über Bäche.

5 Manuela von Allmen führt das Berg-hotel Obersteinberg. Ihr Sohn Julian hilft schon seit seiner Kindheit im Betrieb mit.

6 «Es geht gleitig.» Ein Wetterumschwung in den Bergen geht schnell.

7 Katzenwäsche de luxe – auf der Alp Obersteinberg tun es auch eine Schüssel und ein Krug.

8 Pro-Natura-Ranger Daniel Grossmann schaut im Naturschutzgebiet zum Rechten.





1 Ein Apollo macht es sich auf einer Skabiosen-Flockenblume gemütlich. 2 Maultier Fiona genießt ihren wohlverdienten Ruhestand. Die 30-jährige Dame war früher als Saumtier im Einsatz und brachte das Essen ins Hotel Obersteinberg.



Wir wurden ja vorgewarnt. «Was? Ihr wollt auf die Alp Obersteinberg? Das ist aber schön anstrengend!» So richtig glauben tun wir das erst, als uns Schritt für Schritt der Schweiß von der Stirn tropft. Der Gedanke an die Belohnung, die rund 780 Meter höher auf uns wartet, lässt die Füße allerdings etwas leichter werden: eine Nacht im **Berghotel Obersteinberg**, wo nur Kerzen die Zimmer erleuchten und die Bergspitzen zum Greifen nah scheinen.

Dass unsere Wanderung steil wird, war klar. Das Lauterbrunnental bettet sich zwischen imposante Felswände: Rechts thronen Eiger, Mönch und Jungfrau, links das Schilthorn. Unsere zweitägige Tour beginnt am Bahnhof Lauterbrunnen, im Berner Oberland. Wo normalerweise Touristen und Adventurer aus aller Welt durch die Strassen strömen, nimmt es das Dörfchen in Zeiten des Coronavirus gemächlich. Die ersten Cafés stuhlen raus, einzelne Wandergrüppchen stapfen tiffig an einem vorbei.

Per Postauto gehts in sieben Minuten zum ersten Highlight, den **Trümmelbachfällen**. Durch einen Lift im Felsen gelangen die Besucher auf einem Rundweg zu verschiedenen Plattformen. Es schäumt,

zischt, donnert – so laut, dass wir unsere Begeisterung nur per Handzeichen teilen können.

Kaum verlässt man die Fälle, kehrt wieder Ruhe ein. An der Haltestelle des Postautos stehen lediglich ein paar verschlafene Camper. Ab der Endstation Stechelberg beginnt das Hintere Lauterbrunnental, und ab hier heisst es auch: laufen, laufen, laufen. Zweieinhalb Stunden dauert der Aufstieg bis ins Berghotel Obersteinberg.

Kurz nach Trachsellaenen führt der Weg durch einen dichten Bergwald bis zur Alp Schürboden. Dort kommt uns Daniel Grossmann entgegen. Um seinen Hals baumelt ein Feldstecher, und die Aufnäher am grünen Hemd verraten, dass er als **Pro-Natura-Ranger** unterwegs ist. Während des Sommers schaut er zwei Tage pro Woche, dass Besucher die Regeln einhalten. «Wer diesen Weg auf sich nimmt, der weiss auch meistens, dass das Hintere Lauterbrunnental ein Naturschutzgebiet im Besitz von Pro Natura ist. Blumenpflücken, Campieren und Feuermachen sind verboten, Hunde gehören an die Leine», sagt er. Vor seinem Holzhüttchen liegt Infomaterial bereit. Wer es genauer wissen möchte, nimmt an einer der vielen Exkursionen teil, die Pro Natura Bern im Tal durchführt.

Daniel Grossmann ist Forstingenieur und verbringt den zweiten Sommer hier oben.

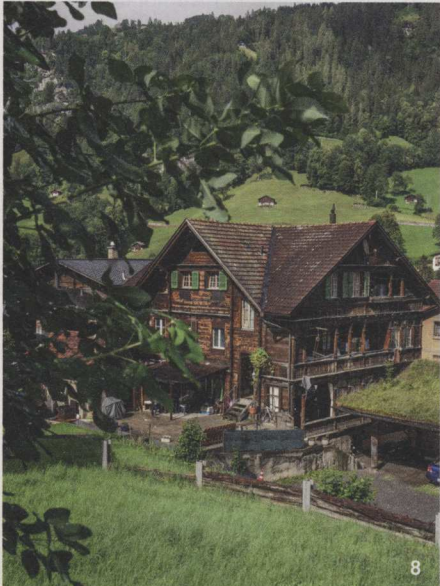
«Ich plange jeden Frühling darauf, dass ich wieder auf die Alp kann.»  
**Käser Hans-Christian von Allmen, auch Hänsel genannt**

Seine Nachbarn sind Bauern und stellen eigenen Alpkäse her. «Die Bewirtschaftung in einem Schutzgebiet ist eine Herausforderung. Es braucht ein Verständnis zwischen Nutzen und Schützen», sagt er. «Wenn die Bewirtschaftung nach den Zielen des Arten- und Lebensraumschutzes erfolgt, profitieren beide Seiten.»

Auf dem weiteren Weg nach oben zückt der Ranger immer wieder den Feldstecher. «Hier, ein Apollo.» Dank seinem Hinweis sehen auch wir den Schmetterling. Kommen uns Wanderer entgegen, hält der Ranger auf einen Schwatz und fragt, welche Blumen schon gesichtet wurden. Im Schutzgebiet wachsen Trouvailles wie Kreuzenzian und Türkenbundlilie.

Auf einer Bank mit Ausblick auf den Schmadribach machen wir Rast. «Das Berghotel ist gleich da oben», sagt →





1 Hans-Christian von Allmen produziert täglich zwei Käse auf der Alp Obersteinberg.

2 Jeden Sonntagabend beginnt in Gimmelwald das grosse Backen. Tags darauf verkaufen die Marktfrauen ihre selbst gemachten Produkte in Mürren.

3 Das 100-jährige Hotel Regina wird Schritt für Schritt originalgetreu renoviert.

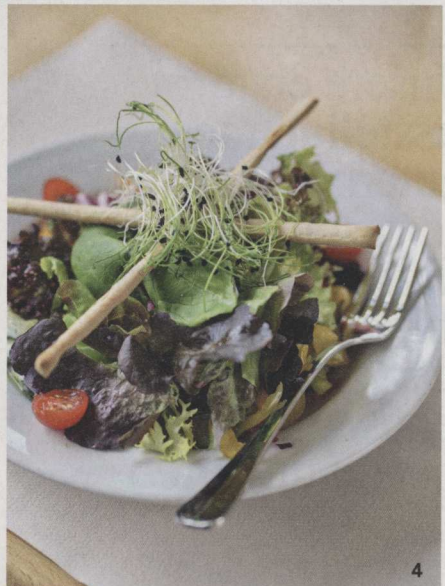
4 Die Küche des Hotels Regina lässt sich vom eigenen Kräutergarten inspirieren.

5 Das Lauterbrunnental zählt 72 Wasserfälle. Der Schmadribachfall ist einer der imposantesten.

6 Bei Herbal Things in Mürren gibt es Stoffdrucke mit einheimischen Pflanzenmotiven.

7 Die Tächi-Tarte ist eine Eigenkreation der «Regina»-Eigentümer.

8 Eines schöner als das andere: In Lauterbrunnen werden die Häuser rausgeputzt.







1 + 2 Annette Weber und Fred Bodmer eröffneten kürzlich die Galerie Lauterbrunnen. In ihrem Airtime Café servieren sie (vegane) Sandwiches, Brownies sowie einen Erbsli-Salat-Bananen-Smoothie.

## «Unsere erste Ausstellung in Lauterbrunnen widmeten wir der Frage, wie Wasser schmeckt, und luden zur Gletscher-Degustation.» Annette und Fred

Daniel Grossmann und zeigt auf die steilste Abzweigung. Wir ahnen Anstrengendes. Und tatsächlich geht es nochmals richtig in die Beine. Bis man plötzlich am Ziel steht, glücklich und verschwitzt. Von unserem Doppelzimmer aus bestaunen wir die Jungfrau und das Breithorn. Das Bad ist auf der Etage, dafür stehen antike Waschbecken und Krüge bereit. Punkt sieben Uhr klingelt eine Glocke – das Abendessen ist serviert. Es gibt Griesssuppe, Rindsvoresen mit Randensalat und Kartoffelstock – alles selbst gekocht von Gastgeberin Manuela von Allmen. «Die Küche ist mein Reich hier auf der Alp. Sieben Tage die Woche», sagt sie und rührt weiter in den grossen Töpfen. «Entweder will man das oder nicht.» So einfach ist das!

Bei Kerzenschein – Strom gibts im «Obersteinberg» keinen – beobachten wir wie die letzten Wolkenschwaden des Tages vor

unserem Fenster dahinziehen und wähen uns in einem Himmelschiff.

Am nächsten Morgen geht es nach einem Frühstück mit hausgemachtem Alpkäse zurück nach Stechelberg. Wer weiter nach Gimmelwald will, nimmt die **Schilthornbahn**. Oben angekommen, staunen wir ob all der Schilder. «Laundry Service», «Mountain Hostel» und «Adventure Generator» steht da. «Ja, wir Gimmelwalder sind in Amerika berühmt», sagt Doris von Allmen. Seit der bekannte US-Reisejournalist Rick Steves vom «himmlischsten Platz auf Erden» schwärmte, scheint es, als wollen die ganzen USA das kleine Dorf besuchen. Doris von Allmen lebt seit fünfzehn Jahren hier. Am Anfang sei sie als Zürcherin schon etwas angeeckt, sagt sie. Heute gehört sie zu den **Marktfrauen Gimmelwald**. Zusammen mit zwei Freundinnen verkauft sie Würste, Alpkäse, Konfi und Brot, alles selbst gemacht. Zum Glück finden wir dafür noch ein Plätzchen im Rucksack und reisen vollgepackt weiter.

Mürren ist autofrei und Durchgangsort für Touristen, die aufs Schilthorn (wo 1968 der James-Bond-Film «Im Geheimdienst Ihrer Majestät» gedreht wurde) möchten. Mitten in der ehemaligen Walsersiedlung steht das 100-jährige **Hotel Regina**. 2014 wurde es von Stammgästen gekauft und so renoviert, dass es seinen ursprünglichen Charme bewahrt. Zweimal im Jahr treffen sich die Besitzer für ein Bauwochenende. Dann streichen sie Zimmer, nähen Vorhänge und schleifen Böden. Nach einem feinen Zmittag im Hotelrestaurant gehts mit der Bahn auf die Grüttschalp.

Von dort fährt eine Gondel zurück zu unserem Ausgangsort. Ein Muss ist der Besuch bei Annette Weber und Fred Bodmer. Das Künstlerduo besitzt das **Airtime Café** in Lauterbrunnen. Im Schaufenster knetet Fred, der auch als Rockstar durchgehen würde, täglich sein Sauerteigbrot. «Den Leuten scheint die Show zu gefallen», sagt er und lacht. Seit diesem Sommer führt das Paar auch die Galerie Lauterbrunnen. Das Herzstück ihrer ersten Ausstellung: eine Gletscherwasser-Degustation. Passender geht es im Tal der 72 Wasserfälle kaum. 🍃



## WANDERN UND SKI FAHREN

«Ich bin in **Wengen** aufgewachsen und komme fast wöchentlich von meinem jetzigen Wohnort Unterseen hierher und geniesse die Ruhe. So inmitten von Bergen fühle ich mich einfach wohl. Am liebsten wandere ich von Wengen aus auf den **Männlichen**, das ist zwar etwas stotzig, aber machbar. Danach gehts weiter auf die Scheidegg und wieder zurück nach Wengen. Im Winter fahre ich Ski und nehme jeweils die erste Gondel auf den Männlichen. Ein Highlight ist natürlich die **Lauberhorn-Abfahrt**. Das **Restaurant Allmend** ist mein liebster Ort für eine kleine Pause. Hier trank ich schon als Bub meine Schoggi mélange.» **Ryan Regez**, 27, Skicross-Profi





## EIN WOCHENENDE IM LAUTERBRUNNENTAL

### ERLEBEN

**1 TRÜMMELBACHFÄLLE** Schon die Liftfahrt durch den Felsen lässt Spektakuläres erahnen. Einmal ausgestiegen, kann man die imposanten Trümmelbachfälle von verschiedenen Plattformen aus bestaunen. Nicht für Kinder unter vier Jahren geeignet. Täglich geöffnet von April bis November. [www.truemmelbachfaelle.ch](http://www.truemmelbachfaelle.ch)

**2 NATUR-EXKURSIONEN** Pro Natura bietet im Hinteren Lauterbrunnental verschiedene Gruppenexkursionen an. Experten führen durch die einmalige Alpenlandschaft und erklären die Wichtigkeit des Schutzgebietes. Auch private Touren mit Ranger Daniel Grossmann sind auf Anfrage möglich. Das Programm findet man unter: [www.pronatura-be.ch](http://www.pronatura-be.ch)

**3 GONDEL-FAHRT** Wer im Hinteren Lauterbrunnental weilt, kommt um eine

Gondelfahrt fast nicht herum – oft sind sie der einzige Transportweg. Besonders schön: die Fahrt von der Grütschalp nach Lauterbrunnen. [www.jungfrau.ch](http://www.jungfrau.ch)

**4 SCHILTHORN** Auf dem höchsten Gipfel der Berner Voralpen (2970 m ü. M.) gibts eine spektakuläre Sicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau. [www.schilthorn.ch](http://www.schilthorn.ch)

### ÜBERNACHTEN

**5 BERGHOTEL OBERSTEINBERG** Der steile Anstieg von Stechelberg her (etwa 2½ Stunden) lohnt sich. Im «Obersteinberg» warten ein währschaftes Znacht und Kerzenlicht – das Hotel kommt ohne Elektrizität aus. Sommersaison von Mitte Juni bis September. DZ ab CHF 93.– p. P. inkl. HP. Reservation per Tel. 033 855 20 33. <https://bit.ly/2OPfoip>

**6 HOTEL REGINA** Ein Hoteldenkmal in Mürren aus der Anfangsphase des inter-

nationalen Tourismus im Berner Oberland. Historisch ausgestattete Zimmer, zudem organisieren die Inhaber regelmässig kulturelle Veranstaltungen. DZ ab CHF 70.– pro Person. [www.reginamuerren.ch](http://www.reginamuerren.ch)

### SHOPPEN

**7 MARKTFRAUEN GIMMELWALD** Immer montags verkaufen die Marktfrauen Gimmelwald in Mürren ihre selbst gemachte Ware. [www.marktfrauen.ch](http://www.marktfrauen.ch)

**8 HERBAL THINGS** Sabina Kulicka lässt sich für ihre Stoffdesigns von der nahen Natur inspirieren und verkauft ihre Souvenirs in Mürren. [www.herbal-things.com](http://www.herbal-things.com)

**9 AIRTIME CAFÉ** Treffpunkt für (vegane) Weltenbummler in Lauterbrunnen. Neben dem Café führen die Besitzer Annette und Fred auch eine Galerie. Mo und Di geschlossen. [www.airtime.ch](http://www.airtime.ch)