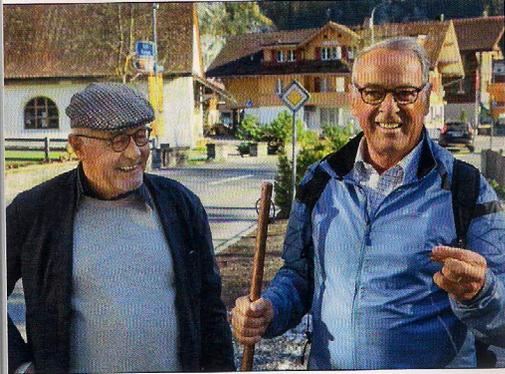


Wandern ist mehr als einfach nur Laufen



Den Witz vom Rüedisüeli und dem Papst kennt man ja: Sagt der eine zum andern auf dem Petersplatz: «Kannst Du mir sagen, wer der Mann neben dem Rüedisüeli ist?» Genauso kann es einem inzwischen auch bei Fritz Hegi, dem Verfasser unserer Seniorentouren, gehen. Dem wiederfuhr kürzlich die Ehre, dass der heute schon legendäre Ex-Bundesrat Dölf Ogi anlässlich der Vernissage des zweiten Wanderbuches von Fritz Hegi den geladenen Gästen in Kandersteg auf einem exklusiven Spaziergang seine Heimat zeigte. Auch schon bald legendär ist das Konzept von Fritz Hegis Wandertouren: «Es Startkafi, öppis guets z'Ässe, und e chli wandere tüe mer ou.» So führte Weltbild-Verlagsleiter Lukas Heim das wanderfreudige Publikum durch den Apéro im «Adler». Der Pensionär Fritz Hegi und sein Wandergrüppchen sind seit vielen Jahren jeden Donnerstag zwischen zwei und vier Stunden unterwegs auf Schweizer Wanderwegen. «Das ist zwar nicht viel, aber die Konstanz ist das Besondere. Wir wandern das ganze Jahr hindurch und bei jedem Wetter», führte Hegi sein Erfolgskonzept näher aus. Auf seinen Touren hält der Berner Wanderprofi neben den gesellschaftlichen stets auch ein waches Auge auf die kulturellen Aspekte am Weg. (kai)

Fritz Hegi: *WanderFritz 2 – 62 Wandertouren durch die Schweiz*, Weltbild Verlag 2015, CHF 22.90, www.wanderfritz.ch. Von Fritz Hegi stammt in diesem Magazin jeweils die Seniorentour (Seite 47).



Der Phantom Lake in der kanadischen Arktis mit zahlreichen Eisbergen. Rechts oben fließen der Ph Glacier und der Transit Glacier ins hintere Ende des Sees.

Gletscher der Welt

LUZERN GLETSCHERGARTEN. Noch fließen sie, die grossen Gletscher und Eisschilder der Welt. Doch nur den wenigsten ist es vergönnt, die faszinierende Welt der Gletscher aus nächster Nähe zu erleben. Der Gletschergarten aber ermöglicht: Zusammen mit dem Zürcher Glaziologen, Fotografen und Buchautor Alean hat er eine Ausstellung gestaltet, in der sich grossformatige Panoramafotografien neben Bildern von geheimnisvollen Eisstrukturen, Tieren und Pflanzen zu starken Eiserlebnissen verdichten. (jih)

Gletscher der Welt, bis 20. September 2015 im Gletschergarten Luzern, Denkmalstrasse 4, 6006 Luzern, 041 410 43 40, www.gletschergarten.ch

Quizfrage

Welches Pflanzenlaub ist auf den Schweizer Umlaufmünzen abgebildet?



Die richtige Antwort ist: Eichenlaub und Alpenrosen. (Die anderen Optionen sind: Edelweiss und Alpenrosen, Eichenlaub, Alpenrosen, Edelweiss.)

Die Entzündungshemmerin

Ein falscher Tritt, ein plötzliches Umknicken, eine unglückliche Bewegung – und ehe man sich's versieht, ist der Fuss verstaucht, das Gelenk entzündet. Was tun? Zum Beispiel auf eine hübsche Pflanze vertrauen, die als Star unter den Entzündungshemmerinnen gilt: **Arnika**. Die auch als Bergwohlverleih bekannte *Arnica montana* mit ihren gelben Sommerblüten und mehr als 150 verschiedenen Inhaltsstoffen hat in Form von Salben, Gels und Essenzen (z. B. auch vom Schweizer Produzenten Weleda) in der Behandlung von Muskel- und Gelenksbeschwerden längst Eingang in die medizinische Heilpraxis gefunden. Tipp: Im Jurapark Aargau finden im Verlaufe dieses Sommers zahlreiche Veranstaltungen zum Thema «Landchaftsmedizin» statt. Infos unter www.jurapark-aargau.ch. (kai)



Buchtipps: Fleischhauer, Spiegelberger, Guthmann, *Essbare Wildpflanzen*. AT-Verlag 2013, 978-3-03800-752-4, CHF 78.–

Ausstellungen und Events online. Geführte Wanderungen, spannende Ausstellungen, lehrreiche Kurse oder interessante Film- und TV-Tipps – einen Veranstaltungskalender zu den Themen Wandern, Natur und Kultur finden Sie auch auf unserer Homepage www.wandermagazin.ch/veranstaltungen