

Zuerst schweben wir mit dem 1941 fürs Militär installierten und 1982 für Personentransporte ausgebauten Seilbähnchen nach oben, dann gehts sofort ins gemütliche Bergbeizli. Von dessen Terrasse geniessen wir bei Kaffee und Gipfeli einen grandiosen Rundblick über die Bündner Berglandschaft. Typisch WanderFritz.

«Go blüemele»

Toni Kaiser Text und Bilder



Bähnli-Fahren und Käfele sind aber nicht das Thema dieser etwas speziellen Wanderung, die Fritz Hegi heute für sein gutes Dutzend Seniorinnen und Senioren vorgesehen hat. Denn wir wollen mit der Heilkräuter-Spezialistin Marina Rutishauser durch die herrliche Blütenpracht des Malanser Aelpli wandern, einer auf gut 1800 Meter gelegenen Hochalpe über der Bündner Herrschaft. Und dabei möchten wir etwas über Heilpflanzen lernen.

Nach dem schneereichen Winter hat der warme Frühling dank viel Sonnenschein die Flora in kürzester Zeit explodieren lassen. Und so erleben wir auf dieser Wanderung Bergfrühling und Frühsommer gleichzeitig. Während in einigen noch mit Schneeresten gespickten Tälchen die Soldanellen blühen, streckt auf den Sonnenhängen bereits der wilde Thymian seine kleinen Blütenblättchen in die Höhe. Und ganz schnell ist uns klar: Marina ist eine ausgewiesene Kennerin von Blumen und Kräutern. Während wir vom Bergres-

taurant in Richtung Chrüzböden leicht bergauf wandern, zeigt und erklärt sie uns auf Schritt und Tritt Kräuter und Blumen am Wegrand. Knabenkraut, Trollblume, Frauenmänteli, der Weisse Germer, Hahnenfuss und Sumpfdotterblume sind Namen, die ihr nur so aus dem Mund purzeln. Sie erläutert uns deren Wirkungspotenziale, wir staunen und lassen uns von ihrem Wissen und Enthusiasmus anstecken. Die Pflanzenheilkunde sei eine der ältesten medizinischen Therapieverfahren überhaupt und werde schon seit Tausenden von Jahren angewendet, erklärt sie. Es sei eine sanfte Heilmethode, welche Körper, Geist und Seele miteinbeziehe. Dass es sich dabei keineswegs um Hokuspokus handelt, hat die Wissenschaft längst nachweisen können.

Heilpflanzen sind das Thema, dem sich Marina Rutishauser, die auf einem Bauernhof aufgewachsen ist, mit Leib und Seele verschrieben hat. Nach diversen Ausbildungen, zuerst an der Hotel- und Touristikfachschiule Chur,

WANDERFRITZ Der Berner Pensionär Fritz Hegi und Buchautor hat soeben sein drittes Wanderbuch veröffentlicht: *WanderFritz 3*, 52 genussvolle Familientouren, Weltbild Buchverlag 2018, CHF 24.90.

dann zu Themen wie Bachblüten, Fussreflexmassage an der «Bodyfeet»-Schule, hat sie sich im Naturheilzentrum Eschen zur Heilpflanzen-Therapeutin und dazu auch an der «CoachTrainer-AkademieSchweiz» als Beraterin ausbilden lassen. Heute bietet sie Coachings, aber auch Wanderungen und Kochkurse an und legt dabei grossen Wert auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise. Ziel der Heilpflanzen-Therapie sei es, Ungleichgewichte wieder in die Balance zu bringen. Dazu greift sie neben dem Gespräch auch auf hochwertige Kräutertinkturen zurück, dank deren Wirkstoffen die Selbstheilungskräfte



Die Kräuter-Wanderung auf dem Malanser Aelpli führt von der Bergstation der Aelpli-Bahn (1786 m) via Obersäss (2000 m), Sieben Brünnen (1919 m), Quelle (1900 m) und Kammböden (1930 m) zurück zur Bergstation (3¼ h, 440 m auf/ab, 9 km, T2). Aelpli-Bahn 081 322 47 64
www.aelplibahn.ch
www.heidiland.com

UNTERWEGS MIT WANDERFRITZ



im Körper aktiviert werden könnten, erläutert sie. Oft brauche es nur ganz einfache Hilfsmittel und kleine Veränderungen im Alltag, damit anstehende Probleme behoben werden könnten. Wer von uns fühlt sich da nicht angesprochen? Wer hat nicht schon selber unter Verdauungs- und Stoffwechselproblemen gelitten, hat über längere Zeit mit Erschöpfung-, Schlaf-, Atemweg- und Hautproblemen zu kämpfen gehabt, war nahe am Burnout, nervös, unruhig, gestresst? Alles Probleme, die Marina mit ihrer Heilpflanzen-Therapie anzugehen weiss.

Die Magie der Kräuter und die sanfte Landschaft haben uns im Griff. Das Malanser Aelpli gilt im Heidiland als starker Kraftort. Wer sich auf den Zauber des weiten, unberührten Flachmooses am Ruchenberg und die aufbauenden Energien der Sieben Brünnen sowie der Quellen unterhalb der rötlich schimmernden Gebirgsfalten einlassen kann, spürt, dass hier mehr vorhanden ist, als von blossem Auge zu erkennen ist. Es

sind Plätze mit Heilqualitäten, die Seele und Geist wandern lassen, den Menschen zur Einkehr und den Organismus in die Balance bringen. Unter der Führung der kundigen Kräuterfrau geniessen wir diese Natur voller Schätze und kehren abends reicher zum Ausgangspunkt unserer Tour zurück, als wir sie am Morgen begonnen haben. ☺

Eine weitere Wanderung von *WanderFritz* finden sie auf [Seite 65](#).

i Die Bündnerin Marina Rutishauser bietet als vielseitige Heilpflanzen-Therapeutin Kurse, Workshops, Wanderungen und Kräuter-Kochkurse an. **Infos:** 079 426 42 08, www.heilpflanzen-coaching.ch.

OBEN Knabenkraut (*Dactylorhiza*). Eine der wenigen im Mitteleuropa beheimateten Orchideenarten, selten und daher streng geschützt.

MITTE Alpen-Soldanelle (*Soldanella alpina*, *Alpenglöckchen*). Pflanzenrelikt aus der Eiszeit, beheimatet in den Polargebieten.

UNTEN Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*). Stärkt die weiblichen Geschlechtsorgane und hat eine regulierende Wirkung bei starker Menstruation und in den Wechseljahren, leicht entzündungshemmend.



CL POCKET MOUNTAIN
FÜR BLICKE, DIE WEITER GEHEN

Mit dem CL Pocket Mountain sind Sie für alle Entdeckungen gerüstet. In den Bergen, bei einer unerwarteten Tierbeobachtung oder einfach auf Reisen begeistert dieses kleine, faltbare Fernglas mit grosser optischer Qualität. Überall dabei und immer zur Hand. Augenblicke intensiver erleben – mit SWAROVSKI OPTIK.

SEE THE UNSEEN
WWW.SWAROVSKIOPTIK.COM

SWAROVSKI OPTIK

In jeder Ausgabe

Outdoortipps zum Heraustrennen und Sammeln

wanderwege.ch – digital wandern

Mit touren.wanderwege.ch holen Sie alle Wanderungen samt Karten, Tourenbeschrieb und noch viel mehr auf Ihren Computer sowie auf Ihr Smartphone.



Die **wanderapp** wurde im ersten Quartal 2018 komplett überarbeitet und benutzerfreundlicher gestaltet. Das umfassende Upgrade ist jetzt im AppStore oder im Google Playstore gratis erhältlich.

Sämtliche digitalen Angebote und Anwendungen, inkl. Druck und GPS-Tracks-Download aller Touren, finden Sie hier:

touren.wanderwege.ch

Die Planungsinstrumente von wanderwege.ch funktionieren auch für Bergsteiger und Radfahrer (immer auf entsprechend markierten Wegen).

So verstehen wir Wandern

Um die **SCHWIERIGKEIT** einer Wanderung einschätzen zu können, ist die Wanderskala des Schweizer Alpen-Club SAC gebräuchlich:

T1 Wandern	Einfaches Gelände, durchgehend gelb markierter Wanderweg, keine Absturzgefahr, Orientierung problemlos.
T2 Bergwandern	Weiss-rot-weiss markierter Wanderweg vorhanden, Gelände teils steil und Absturzgefahr nicht ausgeschlossen, Tour erfordert etwas Trittsicherheit und Orientierung.
T3 Anspruchsvolles Bergwandern	Weiss-rot-weiss markierter Wanderweg nicht immer durchgehend vorhanden, exponierte Stellen mit Absturzgefahr möglich, teils mit Ketten und Tritthilfen gesichert, Tour erfordert Trittsicherheit und Orientierung.
T4-6 Alpinwandern	Weiss-blau-weiss markierte Wegspur nicht zwingend vorhanden, zunehmend anspruchsvolles, absturzgefährdetes Gelände, Gletscherpassagen möglich, Tour erfordert gute Alpinerfahrung, Orientierung und – ab T5 – entsprechende Ausrüstung (Seil, Pickel, evtl. Steigeisen).

Mit der **ZEIT** ist immer die reine Wanderzeit ohne Pausen und Anreise gemeint. Die **HÖHENDIFFERENZ** ist die Summe der Höhenmeter, die jeweils im Auf- und im Abstieg zu bewältigen ist. Für Wanderungen mit der **FAMILIE** gehen wir von ein oder beiden Elternteilen mit durchschnittlich zwei Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren aus. Die vorgeschlagenen Touren sind wo immer möglich an den **ÖFFENTLICHEN VERKEHR** angeschlossen.