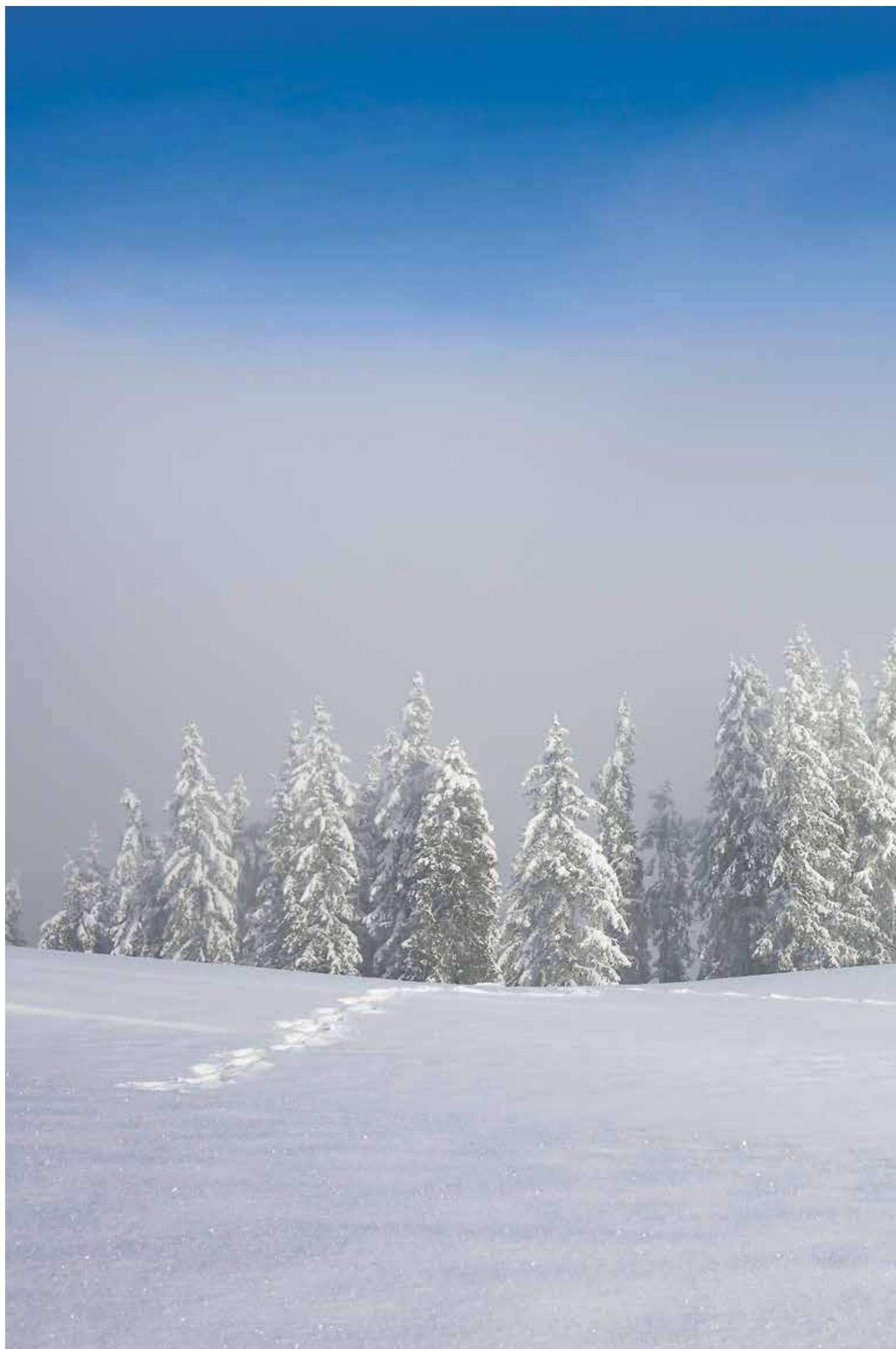




GAZETTE

45







Geschätzte Gäste und Freunde des «Bellevue»

Ein alter Grindelwalder Schlitten reicht, um lustige Stunden im Schnee zu verbringen. Geht es Ihnen etwa wie uns, wenn Sie beim Durchblättern dieser «Gazette» auf den Schlittelbeitrag stossen? Da beginnt in unseren Kindheits- und Jugenderinnerungen der kalte, weisse Schnee zu knirschen, es dampft und duftet nach heisser Schokolade, die man nach der rasanten Fahrt ganz besonders genoss und sich an ihr die Hände wärmte. Mit unserer Tochter Lou, die fürs Leben gerne schlittelt, dürfen wir diese zurückliegenden Momente wieder neu – und mit anderen Augen – erleben.

Dass die «Gazette» heuer besonders prall ist und viele Varianten zum klassischen Skisport aufzeigt, ist auch der erfreulichen Tatsache geschuldet, dass Adelboden, Lenk und Kandersteg nun endgültig und offiziell eine gemeinsame Destination bilden, was Ihren Ferienort sozusagen grösser und vielfältiger macht. Schön zu sehen, wie gut sich die drei Orte ergänzen und wie nah sie letztlich sind. Im Winter wachsen Adelboden und Lenk mit dem gemeinsamen Skigebiet förmlich zusammen; Kandersteg ist in 40 Minuten – und auch mit dem Bus bestens und direkt – erreichbar. Wir freuen uns sehr über unsere noch näher gerückte Nachbarschaft.

In einem Interview lassen wir den Weinkenner Geny Hess zum Thema Schweizer Wein zu Wort kommen, dem das Weinland Schweiz – wie auch uns – ganz besonders am Herzen liegt. Seit Jahren pflegen wir direkte Kontakte zu vielen Winzern und bleiben so auf dem Laufenden, was sich in den Schweizer Rebbergen so alles tut. Einiges, wie auch Geny Hess erzählt.

Frau Holle hat ihre Kissen dieses Jahr mächtig und früh geschüttelt, und beinahe unisono prophezeien denn auch die Muotathaler Wetterschmöcker einen schnee- und sonnenreichen Winter. Wir lassen uns überraschen und geben Ihnen lieber für anderes Gewähr: dass wir Sie, lieber Bellevue-Gast, auch diesen Winter mit grosser Freude empfangen und nach allen Regeln der Gastfreundschaft verwöhnen werden. Für das neue Jahr entbieten wir Ihnen die besten Wünsche. Möge es Ihnen Freude und Erfüllung bescheren.

Herzlich,
Denise Mani & Daniel Schüpfer
und Mitarbeitende

Impressum:

Parkhotel Bellevue & Spa, Adelboden

Nr. 45, erscheint halbjährlich

Konzept und Redaktion:

Franziska Richard, Biel/Bienne

www.richard-texte.ch

Grafisches Konzept und Gestaltung:

Chasper Würmli, Basel

www.chasperwuermli.ch

Titelbild: Lukas Allenbach, Adelboden

Poster Seiten 2+15: Lukas Allenbach, Adelboden

Druck: Gerber Druck, Steffisburg

Auflage: 20 000 Exemplare



APERÇU

Heimweh zuhause – Letzten Sommer hatte ich in Frutigen Zeit für einen Spaziergang. Er führte mich in das Quartier, wo ich in meiner Kindheit viele Abende draussen verbracht hatte. Das allermeiste war mir noch vertraut. Es war eine klare, stockfinstre Nacht. Der Boden warm vom Tag, die Wiesen frisch gemäht und der Duft von trocknendem Gras in der lauen Nacht. Ich war erfüllt von einer eigenartigen Mischung aus Vertrautheit und Fremdheit, glücklich und traurig zugleich, ein Heimweh zuhause.

Als ich vor 17 Jahren weggezogen bin, habe ich – ohne mir dessen bewusst zu sein – zwischen zwei Lebensentwürfen entschieden: weggehen in ein Umfeld, das am fruchtbarsten scheint für die Rolle, die man sich zutraut oder wünscht mit seinen Talenten und Hoffnungen. (Ich verstehe, dass das etwas Anmassendes hat in den Augen jener, die bleiben.) Oder in der Heimat bleiben und sich in eine Rolle geben, in die man gewissermassen hineingeboren wird, seine Talente und Wünsche in der heimatlichen Gemeinschaft einbringen und entfalten. (Ich verstehe, dass das etwas Eingengendes hat für jene, die gehen.)

Mein Heimweh nach Frutigen ist ein Heimweh nach dem Leben, das ich hätte haben können, wenn ich geblieben wäre. Wäre ich geblieben, würde ich wohl öfters in der Stadt eine Art Fernweh spüren, nach dem Leben,



das ich hätte haben können, wenn ich mich hinausgestürzt hätte. 17 Jahre auswärts haben Tatsachen geschaffen: dass der Argwohn von «Städtern und Ländlern» einander gegenüber meinen Alltag seltsam zweiseitig betrifft. Dass ich mich im städtischen Umfeld an Lebensweisen gewöhnt habe, die mich zuhause fremd machen. Dass man mir auch in der Stadt immer noch anmerkt, dass ich urchige Wurzeln habe.

Ich klage aber nicht darüber: Diese Gedanken und Gefühle finden in der Musik einen Platz, und nun darf ich mit meinem Heimweh auf die Bühnen gehen, auf die mich mein Fernweh gezogen hat. Und dort die Lieder nach den wunderschönen Texten Maria Laubers singen, deren Heimweh ja auch immer bereits beim Aufbruch eingesetzt hat.

Christoph Trummer
Singer Songwriter

PRIMEURS



Neue Vorschläge für Winterwanderer. Bild Lukas Allenbach

WOHIN DES WEGES?

In der vergangenen Sommersaison legten wir unseren Gästen sechs Wandervorschläge aufs Zimmer. Die eigens dafür gestalteten Karten, die wir in knappen Worten verfasst, dafür mit reichlich Piktogrammen versehen, fanden sofort Anklang, und bald war klar: Es muss sie auch für den Winterwanderer geben. Die neuen Winterwanderungen führen an ruhige Orte abseits des Trubels und wurden, wenn immer möglich, so gestaltet, dass ein schönes Beizli mit feinen Spezialitäten Teil des winterlichen Erlebnisses ist. Gebündelt liegen auch diese Karten auf dem Zimmer, einzeln sind sie an der Reception erhältlich.

FONDUE AUF DER TERRASSE

Die Schweizer Käsesuppe, wie das Fondue da und dort auch genannt ist, ist im Winterurlaub schon fast ein Muss. Neu servieren wir dieses täglich ab 12.30 Uhr auf unserer Sonnenterrasse. Die Kä-



Fondue isch guet und git e gueti Luune. Bild ZVG



TAFELN AUF DEM SPITZ

Dem Genussmenschen geht es in Adelboden immer besser. Zu den vier GaultMillau-Köchen gesellt sich nun ein weiteres ambitioniertes Gastromomenpaar hinzu: die Sommelière Cynthia Lauper und Marc Joshua Engel, der die Küche prägt. Im Sommer betreiben die beiden das Restaurant «Aux Trois Amis» in Schernelz am Bielersee, wo sie in kürzester Zeit mit 14 GaultMillau-Punkte ausgezeichnet wurden; für die Wintersaison dislozieren sie neu auf die TschentenAlp. Will heissen: Hier kann man – neben währschaft Regionalem wie Schmor- und Käsegerichten – neu auch sehr gediegen essen. Das Menu Surprise – als Vier- bis Siebengänger – wird auch mittags serviert. Das Motto dabei: regionale Küche neu interpretiert.

ITALIANITÀ GANZ NAH

Steht Ihnen der Sinn zwischendurch nach südländischem Ambiente? Seit der RegioExpress «Lötschberger» im 2-Stunden-Takt von Bern nach Domodossola verkehrt (mit Halt in Frutigen), ist die charmante italienische Provinzstadt von Adelboden aus in gut zwei Stunden erreichbar. An Samstagen belebt der beliebte Markt die Gassen und Plätze der Stadt, voll zur Geltung kommen



Domodossola ganz nah. Bild ZVG

die prächtigen Herrschaftshäuser und die Piazza del Mercato unter der Woche, wenn es auch insgesamt ruhiger ist. Am Stadtrand bietet der Sacro Monte di Domodossola einen schönen Blick.

ZUSAMMENGERÜCKT

Gut Ding will Weile haben. Das liesse sich hinsichtlich der vom Kanton Bern geförderten Destinationsverdichtung von Adelboden-Frutigen, Kandersteg-Kandertal und Lenk-Simmental sagen. Doch nun ist der Schritt gemacht; im September erfolgte nach der Gründung der neuen Organisation die offizielle Unterzeichnung eines gemeinsamen Kooperationsvertrages. Die Taten dieses Zusammenschlusses, der auch ein gemeinsames Marketing vorsieht, werden nun sukzessive folgen. Wir im «Bellevue» freuen uns sehr auf den grösseren Radius der Destination, die mit dem Blau- und Oeschinensee neu auch zwei Seen sowie ein attraktives Langlaufgebiet einschliesst.



Ein Appetizer aus der neuen TschentenAlp-Küche. Bild ZVG

FÜR NOSTALGIKER

Das waren noch Zeiten! Als die Schweizer Skirennfahrer den anderen um die Ohren flitzten. Wer sich etwas schmerzhaft daran erinnert, dem dürfte das jüngst erschienene Buch «Legendäre Skirennfahrer» von Alexandre Pasteur nostalgische



Grosse Skifahrer gewürdigt. Bild ZVG

semischung stammt von der Käsehandlung von Manfred Schmid, dem für sein Fondue Moitié-Moitié nur das Beste gut genug ist: ein 14 Monate alter, speziell gereifter Gruyère und ein eher milder, 4 Monate alter Vacherin fribourgeois. Für die unverkennbare Note sorgt ein würziger Käse, dessen Namen Manfred Schmid nicht preisgibt. Dazu ein feiner Fendant aus dem Wallis. Was will man mehr?

HERZLICH WILLKOMMEN

Die Liebe zum Essen und zu Lebensmitteln liegt bei Katrin Probst, unserer neuen Direktionsassistentin/Restaurantleiterin, sozusagen in der Natur der Sache. Die 29-Jährige wuchs mit drei Geschwistern auf einem Bauernhof in Schliern bei Köniz auf. Dass sie in Adelboden landete und hier seit längerer Zeit lebt, dürfte ebenfalls auf ihre familiären Wurzeln zurückzuführen sein: Ihre Grossmutter ist Adelbodnerin. Bevor die gelernte Hotelfachfrau im September zu uns kam,



Katrin Probst, Direktionsassistentin. Bild Hannes Thurnherr

wirkte sie während dreier Jahre als Chef de Service im Hotel Adler in Adelboden. Bei uns leitet Katrin Probst den gesamten Service und ist somit auch Ihre Ansprechperson in vielen Belangen. Wir wünschen Katrin Probst viel Freude in ihrer neuen Aufgabe.

Glücksgefühle bescheren. Darin stellt der französische Radioreporter 47 erfolgreiche Skirennfahrerinnen und Skirennfahrer vor, die durch ihre Ausstrahlung und Geschichte zu Persönlichkeiten wurden, von Émile Allais zu Christl Cranz bis Marcel Hirscher. Darunter immerhin sechs Schweizer Athleten: Lise-Marie Morerod, Erika Hess, Pirmin Zurbriggen, Maria Walliser, Vreni Schneider und Didier Cuche; fehlt aus helvetischer Sicht nur einer: Bernhard Russi. Ein überzeugendes Skibuch mit starken Bildern und legendären Geschichten.

IMPONIEREN

Wollten Sie der (digitalen) Welt schon lange einmal zeigen, mit welcher Rasanz und Eleganz auch Sie die steilste aller Weltcupisten runterkommen? Der Skimovie macht's möglich. Kameras filmen Sie vom Start bis ins Ziel bei laufenden Stoppuhren. Das Erlebnis ist kostenlos wie auch das Video: www.skiline.cc



Vom Schlitteln und dem weissen Glück auf Kufen

Die Schweiz schlittelt. Und mit ihr auch Adelboden und seine Region. Von drei Bergen und ihren rasanten Schlittelbahnen, die faszinierende Winterlandschaften erlebbar machen.

Schlitteln hatte schon immer einen hohen Spassfaktor, wie ein Blick in die jahrtausendealte Geschichte zeigt. Und vielleicht waren es gar die Tiere, die die Menschen zum Schlitteln inspirierten. Fischotter gleiten zum Beispiel auf ihren Bäuchen verschneite Hänge herunter. Das spart Energie und macht ihnen Spass – ähnlich wie den Oberländer Landwirten, die mit ihren heubeladenen Hornschlitten ins Tal hinunterdonnern.

Natürlich schlitteln auch Feriengäste gerne; und auf diese Klientel hat sich Adelboden und seine Region mit attraktiven Schlittelrouten eingestellt. Vor der Abfahrt noch ein Fondue geniessen und den Moment abwar-

ten, bis der Vollmond hell leuchtet. Doch auch tagsüber sind Schlittelfahrten ein Genuss. Oftmals führen sie in unberührte Schneelandschaften abseits des Trubels. Schlitteln ist gesellig und tut auch der Seele gut. Wie in der ganzen Schweiz wird auch im Kander- und Engstligtal immer mehr geschlittelt. Wir haben die schönsten Schlittelberge der Region, alle bequem mit einer Bahn erreichbar, erkundet:

SCHLITTELPARK TSCHENTENALP

Die Talstation der Tschentenbahn ist nur einen Steinwurf vom Hotel entfernt. Und in lediglich 7 Minuten bringt die Gondelbahn den Wintersportler auf den Berg. Bei optimalen Verhältnissen sind gleich sechs verschiedene Schlittelbahnen offen, eine leichte (2,2 km) und mittlere (2 km) führen nach Möser, temporeich geht es auf der schwarzen früheren Weltcup-Piste (1,8 km) den Berg hinunter. Abwechslungsreich und romantisch dann der längste Schlittelweg (4,3 km) via Bütschegge in den Aussernschwand. Hier for-



Schlittelvergnügen für jedes Niveau: Die TschentenAlp bietet sechs unterschiedliche Bahnen an, von leicht bis anspruchsvoll. Bild Adelboden Tourismus/Anja Zurbrügg



Mit dem Hornschlitten wird noch heute Heu transportiert. Bild Photo Klopfenstein

dert das Vergnügen im unteren Teil einen kurzen Fussmarsch. Im Schlittelpark der TschentenAlp gibt es nicht nur Routen für jedes Können; das sportliche Potenzial lässt sich auch mit der Wahl der Geräte ausloten. Will heissen: Man experimentiert mit vier unterschiedlichen mietbaren Geräten und weiss am Ende des Tages, welcher Schlitteltyp man ist. Neben dem Holzschlitten gibt es das Airboard, den Skibock und «Skigibel» und auch den Snooc (siehe S. 8). «Überall zusammen rauf – und immer wieder anders runter», heisst das Credo auf dem Berg der Aussichten. Wer den nächtlichen Schneezauber liebt, macht sich mittwoch- und samstagsabends auf den beleuchteten Weg (bis 10. März).

Täglich bis 2. April. Die Fahrten sind im Skipass inbegriffen. Ohne diesen: Tageskarte: CHF 41.– / CHF 26.– für Kinder / CHF 88.– für die ganze Familie (2 Erw. + max. 4 Kinder) Tagesmiete von 4 Geräten: CHF 15.– / 8.– für Kinder | tschentenalp.ch

SCHLITTELWEG ELSIGENALP

«Vaut le détour», würde Michelin sagen. Etwas Weg ist in der Tat in Angriff zu nehmen, die Belohnung bleibt jedoch nicht aus. Zuerst also für gut 15 Minuten ins Auto sitzen und nach Elsigbach (Richtung Frutigen, Abzweigung Achseten) fahren; ein öffentlicher Bus wird lediglich von Frutigen aus betrieben. Von dort geht's mit der Luftseilbahn auf die Elsigenalp. Das kleine, familiäre Ski- und Wandergebiet ist für viele eine Entdeckung – so auch der 3,5 Kilometer lange Schlittelweg: rasant genug, um schön Tempo zu



Welches Vehikel soll es sein? Auf der TschentenAlp experimentieren Schlittler mit vier verschiedenen Geräten. Bild Adelboden Tourismus/Anja Zurbrugg



Reizvolle Landschaften, rasante Abfahrt: der Schlittelweg Oeschinensee. Bild Kandersteg Tourismus

kriegen, und doch nicht halsbrecherisch. Mit einigen Kurven führt er durch romantische Waldpartien und über weite Wiesen zur Talstation der Bahn, wo auch Ihr Auto steht. Der schneesichere, da beschneite Schlittelweg ist täglich bis 16.15 Uhr für Schlittler reserviert.

Täglich bis 8. April. Die Fahrten sind im Ski- und Wanderpass inbegriffen. Ohne diesen: Tageskarte: CHF 37.– / CHF 20.– für Kinder | Schlittelmiete CHF 15.–. | elsigen-metsch.ch

SCHLITTELWEG OESCHINENSEE

Ist es der steilste und rasanteste Schlittelweg des Oberlandes? Schwierige Frage, denn auch Grindelwald nimmt diesen Superlativ für sich in Anspruch. Über keinen Zweifel erhaben ist hingegen seine Schönheit. Der 3,5 Kilometer lange Schlittelweg beginnt bei der Bergstation Oeschinen, von dort geht's – mit wenigen Minuten Fussmarsch – zum Oeschinensee und via Oeschiwald zur Talstation. Die Szenerie mit dem zugefrorenen Bergsee wechselt auf romantische Waldpartien und Passagen mit grossem Panorama. Da das Gelände relativ schattig ist, ist auch die Schlittelbahn ziemlich schnell; gerade Familien mit Kleinkindern sollten sich für die gemütlichere Teilstrecke entscheiden. Der geübte Schlittler hingegen meistert das teilweise steile Gefälle mit Leichtigkeit. In der Hälfte der Schlittelpiste kommen beide Wege wieder zusammen und die Neigung nimmt ab. Die Talstation der Kandersteger Oeschinenbahn ist von Adelboden aus mit dem Bus (ca. 60 Min.) und dem Privatauto (ca. 40 Min.) gut und bequem erreichbar.

Täglich bis 18. März | Tageskarte: CHF 44.– / 31.– für Kinder
Einzelfahrt: CHF 18.– / 9.– für Kinder | Schlittelmiete: CHF 20.– | oeschinensee.ch

SCHLITTEN A LA CARTE

Auf der TschentenAlp können Sie gleich mit vier unterschiedlichen Geräten experimentieren. Welcher Schlitteltyp sind Sie? Eine Selbstanalyse.

Rodelschlitten

Nicht weit vom klassischen Davoser Schlitten entfernt: Der Rodelschlitten ist etwas breiter und tiefer und mit seinem geflochtenen Stoff Sitz auch leichter und wendiger.

Airboard

Unter einem Airboard kann man sich eine Art aufgeblasenes Luftkissen aus Kunststoff mit drei Kufen vorstellen. Bächlings und kopfvoran – mit Helm und Knieschoner ausgestattet – geht es bei flottem Tempo die eigens für Airboarder reservierte Piste hinunter. Natürlich setzt dies eine gewisse Sportlichkeit voraus; gleichwohl ist die Technik überraschend gut erlernbar.



Skibock und «Skigibel»

Einiges zu üben gibt's auch auf dem Skibock, auf dem sportliche Naturen in etwas steilerem Gelände zu Hochform kommen. Der Skibock besteht aus einem alten, gekürzten Ski mit einem befestigten Holz Sitz; die Adelbodner zimmern ihn meistens selbst. Der Skigibel – als komfortable Alternative – ist gefedert.



Snooc

Darunter muss man sich eine Art Monoski mit einem relativ tief liegenden Sitz vorstellen. Das Vehikel setzt gut trainierte Bauchmuskeln voraus.





Sportlich oder eher beschaulich? 70 Kilometer Loipen stehen bereit. Bild Schweiz Tourismus/BAFU/Marcus Gyger



Immer einen Besuch wert: die Holzschnitzerei Trummer.

LANGLAUF

Adelbodens Langlaufgebiet ist klein, aber fein. 8 km schneesichere Loipen (skating und klassisch) befinden sich auf dem Hochplateau der Engstligenalp. Das Loipennetz im Boden (11 km, skating und klassisch) bietet wiederum eine liebevolle Szenerie und führt über Wiesen und dem Engstligenbach entlang. Doch wer sich so richtig austoben will, begibt sich nach Kandersteg. Hier stehen 40 Loipenkilometer – von leicht bis sportlich und kurz bis lang – bereit. Für gute Langläufer mit sicherer Abfahrtstechnik ist die 14 km lange Panoramaloipe «Höh» besonders lohnend. Ein schöner Rundkurs wartet auch auf Sunnbüel. Kandersteg ist lediglich eine knappe Autostunde von Adelboden entfernt und auch mit dem Bus Adelboden-Kandersteg bequem erreichbar – in 60 Minuten ohne Umsteigen.

MINI-SKIPASS

Dem Genussskifahrer ist das Sonnenbad ebenso wichtig wie die Stunden auf der Piste. Auf diese Klientel antworten die Bahnen mit «Mini-Skipässen»: Die Tschentalp bietet eine 2-Stunden- und 4-Stunden-Karte für CHF 38.– und CHF 48.– an (Tageskarte CHF 55.–). Sympathisch ist, dass die Zeit erst beim Drehkreuz am Skilift zu zählen beginnt und bei der letzten Möser-Bergfahrt aufhört. Eine Light-Version gibt es auch bei den Silleren-Bahnen. Mit der Zonenkarte Silleren-Chuenis bleibt der Skifahrer auf der östlichen Adelbodner Seite: Chuenisbärgli, Höchst, Silleren, Aebi, Tanzboden und Stand sind inklusive, nicht dabei sind Hahnenmoos, Lavey, Luegli und die Lenker Seite. Die Tageskarte kostet CHF 51.– (statt CHF 65.– für das ganze Gebiet Adelboden/Lenk).



Das Eisklettern im Crashkurs erlernen. Bild iStock

AGENDA

Mi + Sa bis 10.3. | Nachtschlitteln. Tschentalp.

6.+7.1. | FIS Ski World Cup. Riesenslalom, Slalom.

21.1.–28.1. | Belle-Epoque-Woche. Kandersteg.

27.1.–4.2. | FIS Nordische Junioren Weltmeisterschaften. Kandersteg.

Fr vom 2.2. bis 2.3. | Schneeshow «Chuenis bi Nacht». Chuenisbärgli.

17.+18.2. | Schlittenhunderennen. Kandersteg.

10.3. | 10. Skibock-Schweizermeisterschaften. Tschentalp.

17.+18.3. | Iglu-Festival. Engstligenalp.

24.3. | Hickory-Wedeln. Engstligenalp.

EISKLETTERN

Eisklettern sieht abenteuerlich aus – und ist es natürlich auch. Nichtsdestotrotz lässt es sich gut erlernen. Die Alpenschule Adelboden bietet jeden Montag (9 bis 17 Uhr) und jeden zweiten Samstag (bis 25. März) einen 1-tägigen Grundkurs an, der von einem dipl. Bergführer geleitet wird. Die Klientel: Hauptsächlich junge Erwachsene und Teenager ab 14 Jahren. Sie haben das Klettern idealerweise schon in der Halle oder im Freien geübt, sind körperlich fit und abenteuerlustig. Die Ausrüstung ist im Kursgeld von CHF 170.– inbegriffen – exkl. Bergschuhe.

FAMILIENPARADIES

Mit abwechslungsreichen Pisten für jedes Niveau, einem landschaftlich imposanten Langlaufgebiet und aussichtsreichen Winterwanderungen spricht die Engstligenalp ein bunt gemischtes Winterpublikum an. Auch Familien schätzen das Hochplateau. Für die Kleinen ist nämlich Globi an den Wochenenden zugegen (vom 10.2.–4.3. auch mittwochs) und zu allerlei Spässen bereit. Für Kinder, die schon sicher auf den Skiern stehen, ist der Funtrail (mit Steilwandkurven, Wellenmulden und einer Schanze) ein Magnet. Und die Jugendlichen haben beim Crashkurs für Iglu-Bauen ihren Spass. Familientageskarte CHF 98.– für 2 Erw. + max. 4 Kinder

BEI SCHLECHTEM WETTER

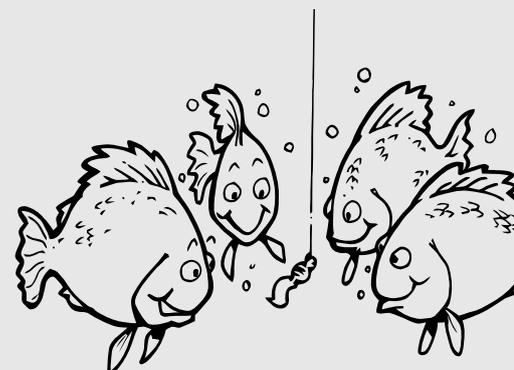
- Arena: Bowling, Kletterhalle + Eisbahn
- Escape Room Arena: Find-out-Game
- Nachmittagsfilm im Ciné Rex
- Besichtigung der Holzschnitzerei Trummer
- Heimatmuseum Adelboden
- Tropenhaus Frutigen
- Stadtbummel: Thun, Bern, Domodossola etc.

FISCH AUS DEM EIS

Eisfischen soll meditativ sein und womöglich auch der Abhärtung dienen. Wenn an kalten Wintertagen eine dicke Eisschicht den Oeschienensee ob Kandersteg überzieht, stehen auf der weiten Fläche gegen hundert Eisfischer und warten geduldig auf anbeissende Saiblinge und Forellen. «Warm anzie-



hen, die Temperaturen sind kühl», schreiben die Veranstalter auf ihrer Website. Die Patente können im Restaurant Oeschienensee gekauft werden. Idealerweise bringt man die Ausrüstung (Bohrer und Angel) selbst mit oder mietet sie in Kandersteg: Tel. +41 (0)79 282 14 67 (abends).





Weinland Schweiz

Präzision und Passion



Wallis – der faszinierende Wein- und Gebirgskanton. Welche andere Weinregion bietet auf so engem Raum eine solche Sortenvielfalt? Bild: Oenotourismus/Christian Pfammater

Die kulturelle Vielfalt der Schweiz widerspiegelt sich auch im Wein. Das Weinland Schweiz gedeiht – wie selten zuvor. Eine Würdigung von Geny Hess, der dabei auch auf die Trouvaillen im Bellevue-Keller zu sprechen kommt.

In seinem Booklet «Die 100 besten Schweizer Winzer» zeichnet GaultMillau die besten Winzer der Schweiz aus. Gleichzeitig bricht der Gourmetguide eine Lanze für jene Restaurants, die dem Schweizer Wein eine besondere Beachtung schenken. Auf der Liste der «10 besten Karten des Schweizer Weins» figuriert auch das Bellevue. Quel honneur! Dies spornt uns an, den Schweizer Wein weiter zu hegen und zu pflegen; gleichzeitig nehmen wir es zum Anlass, uns mit Geny Hess, einem profunden Weinkenner, zu unterhalten.

Herr Hess, stellen Sie sich vor, Sie dürften ein Kistchen Schweizer Weine mit auf die einsame Insel nehmen. Welche sechs Weine wären darin?

Nur sechs Weine! Die würde ich mir lieber vor meiner Abreise einschenken lassen. Für die einsame Insel wäre die Selbstversorgerstrategie wohl klüger: Neben Gemüsesetzlingen, einem Huhn und einem Hahn, einer Geiss und einem Bock wären auch Pinot-noir- und Petite-Arvine-Rebstöcke in meinem Gepäck. Eine abgelegene Alp wäre mir jedoch lieber.

Vielleicht wären Sie in unserem Nachbarkanton Wallis ganz gut aufgehoben. Hier müssten Sie die Rebstöcke nicht einmal mitnehmen.

Kein schlechter Vorschlag. Das Wallis ist ein faszinierender Gebirgskanton. Er verfügt über ein exzellentes Mikroklima mit mannigfaltigen Terroirs. Im Weinbau hat man es verstanden, die Sortenvielfalt zu erhalten und weiterzuentwickeln. Mir ist weltweit keine Weinregion mit einer solchen Vielfalt an Traubensorten bekannt – allen voran die autochthonen Sorten wie Cornalin, Humagne rouge, Amigne, Petite Arvine, Humagne blanche u.a. Dies ist umso beachtlicher, als gewisse autochthone Sorten eine sehr aufwendige Pflege erfordern und ertragsarm sind. Spannend ist übrigens auch, dass der Pinot noir im Wallis immer besser wird. Während er im Burgund und anderswo zunehmend unter



der Klimaerwärmung leidet, können die Walliser mit ihren Pinots in die Höhe gehen oder an das linke Rhoneufer und ihm die Frische geben, die er braucht.

Eine Schweizer Paradesorte ist der Chasselas, im Wallis Fendant genannt. Ist er noch immer nur der «gmögige» Fondue-Wein?

Von Ausnahmen abgesehen hat er lange Zeit von seinem Namen resp. seiner Bekanntheit gelebt. Zu einer merklichen Qualitätssteigerung ist es mit dem Ausbau von Lagen-Fendants gekommen, u.a. von Marie-Thérèse Chappaz, Simon Maye & Fils und Maurice Zufferey.

Sind andere Winzer ihnen gefolgt?

Ja. Das Faszinierende am Chasselas ist ja, dass das Terroir, also Boden und Klima, diesen Wein stark prägt. Auf Unterwalliser Gneis fällt er strahlig und mineralisch aus; auf den kalkhaltigen Böden rund um Sitten deutlich opulenter. Diese Terroirtypizität ist auch in der Waadt, sozusagen der Wiege des Chasselas mit einem Rebflächenanteil von 69%, sehr ausgeprägt. Chasselas-Weine – gerade auch alte – können wirklich grosse Weine sein.

Bleibt die Waadt ihrer Tradition als klassische Chasselas-Region treu?

Die Waadtländer Spitzenwinzer feiern diese Traube regelrecht, indem sie elegante, berauschende Féchy, Epesses, Dézaley, St. Saphorin, Yvorne und Aigle produzieren. Man nenne hier etwa Raymond Paccot, Pierre-Luc Leyvraz, Blaise Duboux und den Altmeister Louis-Pilippe Bovard. Ihrer Experimentierfreude ist es zu verdanken, dass unzählige andere Winzer ihnen nacheifern und die bisher in den Waadtländer Weinbergen unbekannt Sorten wie Chenin blanc, Sauvignon blanc, Mondeuse, Altesse, Gewürztraminer, Syrah, Merlot, Gamaret etc. anpflanzen.

Wie kommt das?

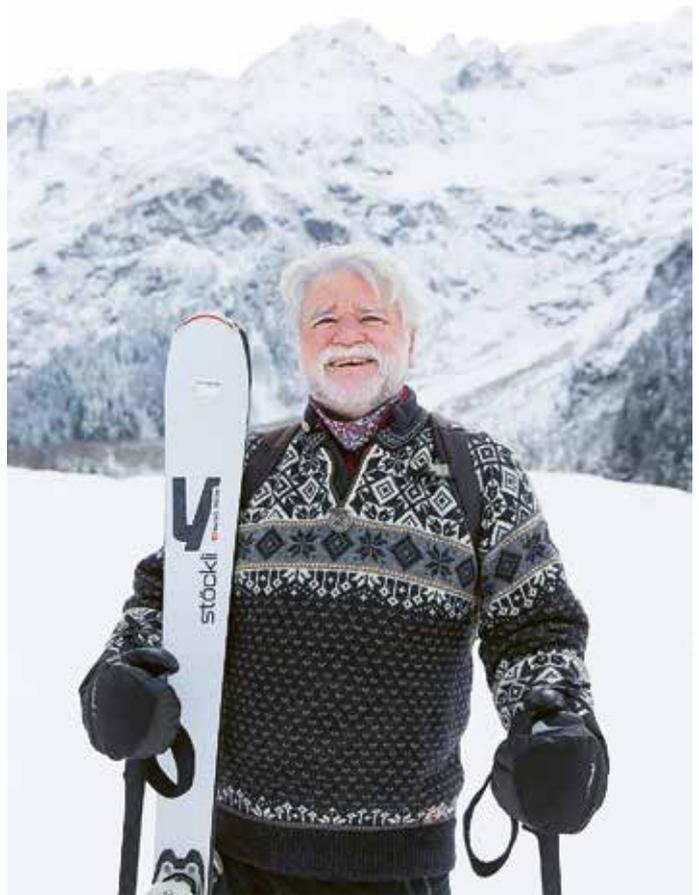
Die Experimentierfreude geht auch auf minutiöse Bodenanalysen zurück, die schon vor Jahren von einigen Winzern – allen voran Charles Rolaz – in Auftrag gegeben wurden. Dabei zeigte sich Erstaunliches: dass auf engstem Raum sehr unterschiedliche Bodentypen vorkommen, die teilweise auf ganz andere Sorten als die klassischen wie Chasselas und Pinot noir ansprechen.

Das Wallis und die Waadt sind auf unserer Karte stark vertreten. Was lässt sie sonst noch erkennen?

Ganz generell: Sie ist einen Umweg wert! Nicht nur des überwältigenden Burgund-Angebotes wegen. Man spürt viel Herzblut und Sorgfalt, auch beim Schweizer Wein. Jedes Gebiet ist mit Trouvaillen zu äusserst fairen Preisen bestückt. Schön auch, dass der Heimatkanton Bern mit interessanten Bielersee- und Thunersee-Weinen von Andreas Krebs, Sabine Steiner und dem Rebborg Spiez vertreten ist. Achtung: In den Weinbergen rund um den Murten- Bieler- und Neuenburgersee sprudelt es nur so vor Innovation und Dynamik. Dieses Gebiet noch etwas auszubauen, würde sich lohnen.

Lassen Sie uns etwas von den Machern reden. Wie liessen sich diese beschreiben?

Die mir persönlich nahestehenden Winzer sind der Scholle verbunden, zugleich sind es sehr präzise, aufgeschlossene Handwerker – letztlich geradlinige und unbestechliche Per-



Verfolgt mit Leidenschaft den Schweizer Wein: Geny Hess. Bild Mischa Christen, Luzern

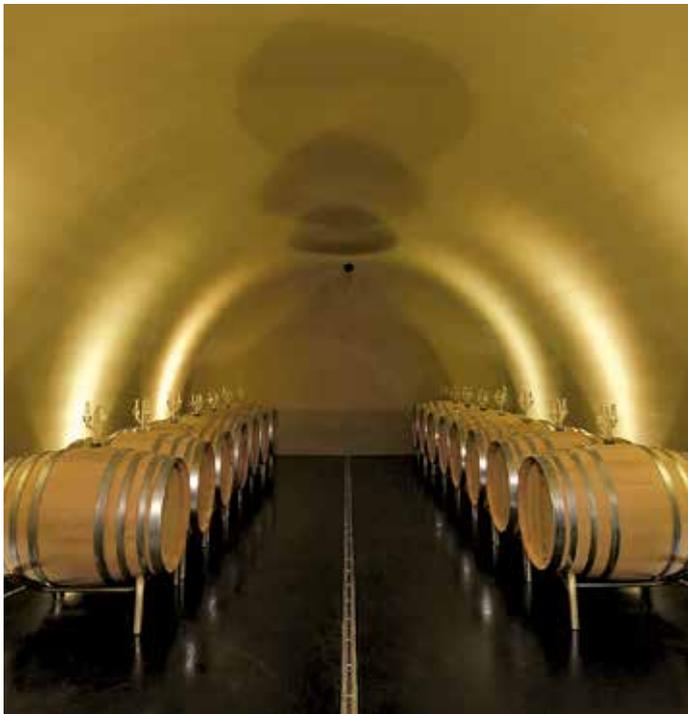
sönlichkeiten, deren Handschrift sich Jahr für Jahr in ihren Weinen spiegelt. In diesem Sinne hat GaultMillau neun Winzer als Ikonen ausgezeichnet.

Das sind?

Maye, Chappaz, Pellegrin, Bovard, Tatasciore, Gantenbein, Donatsch, Zündel und Galdi – alles Idole und Pioniere, die teilweise schon in den 1970er-Jahren den qualitativen Quantensprung eingeleitet haben. Zündel und Chappaz sind auch Biodynamiker der ersten Stunde, zusammen mit Cruchon und Paccot. Von ihrer Sicht- und Arbeitsweise lassen sich immer mehr Winzer überzeugen und setzen ebenfalls auf Biodynamik, ohne es allerdings an die grosse Glocke zu hängen.

Ist auch ein Generationenwechsel im Gang?

Ja, teilweise ist er auch schon abgeschlossen. Schön ist zu sehen, dass es heute ein partnerschaftliches Miteinander ist. Die jungen Winzerinnen und Winzer bauen auf die Erfahrungen ihrer Eltern; diese wiederum sind sehr offen, auch gegenüber dem neuen Wissen, welches der Nachwuchs an Weinfachschulen und mit Praktika im In- und Ausland erworben hat. Das sind womöglich schon die Früchte einer nicht mehr autoritären Erziehung.



Bei Martha und Daniel Gantenbein überzeugt auch die Architektur. Bild Ralph Feiner

Gehen wir auf unserer fiktiven Weinreise noch in die Deutschschweiz. Was erwartet uns hier?

Beim Weisswein gibt es eine grosse Vielfalt an überragenden Qualitätsweinen, man denke beispielsweise an den Chardonnay von Gantenbein oder den Completer von Thomas Studach; bei den Rotweinen sorgen die charaktervollen und berührenden Blauburgunder für Aufsehen. Mit letzteren ist Ihre Weinkarte ja gespickt voll. Den Wandel vom herkömmlichen Beerliwein zum grossen Pinot noir haben Vorzeigewinzer in der Bündner Herrschaft eingeläutet. Die übrige Schweiz hat mit beeindruckenden Blauburgundern nachgezogen und dabei eine ureigene Authentizität entwickelt. Ich denke da zum Beispiel an Tom Litwan aus dem aargauischen Schinznach, Michael Broger aus dem thurgauischen Otterberg und an den Schaffhauser Markus Ruch.

Das Weinland Schweiz ist dem reinsortigen Wein verpflichtet. Gibt es auch überzeugende Assemblagen?

Die absolute Champions League konzentriert sich auf den reinsortigen Wein. Das ist ganz nach meinem Geschmack; es erfordert eine intensive Auseinandersetzung mit Sorte und Terroir. Aber Achtung: Es gibt auch grossartige Blends. Wenn Vorzeigewinzer solche produzieren, setzen sie die Messlatte enorm hoch. Es werden nur die allerbesten Säfte einer Sorte verwendet. Meine persönlichen Favoriten sind im Tessin. Einige von ihnen – u. a. Christian Zündel, Kopp von der Crone Visini und Sergio Monti – produzieren Bordeaux-Blends von Weltformat.

Zur Person – Der Ex-Hotelier Geny Hess hat sich als profunder Kenner des Schweizer Weins einen Namen gemacht. Er schreibt Weinkolumnen für diverse Titel und ist Präsident der GaultMillau-Weinjury. Der Seniorpatron des Familienunternehmens Hess Selection in Engelberg bietet auch Weinberatungen für Hotels und Restaurants an.

hess-selection.ch



Bilderbuchlandschaft: Weinterrassen von Lavaux. Bild ZVG

WALLISER SPEZIALITÄTEN

Ungefähr 10% der Walliser Weinproduktion machen die Spezialitäten aus – umso gefragter sind sie. Sehr begehrt: der trockene und süss ausgebaut Petite Arvine. Oft duftet er nach Zitrusfrüchten und hat nicht selten eine leicht salzige Note. Oder der lebhaft, ziemlich trockene Heida, dessen aromatisches Spektrum von fruchtig-exotisch bis mineralisch reicht. Ein Sinneserlebnis bietet auch der tiefrote Cornalin: etwas rustikal und wild, vollmundig, mit Noten von Sauerkirchen und Gewürznelken. Auf der Karte:

- **Ermitage:** Gérald Besse, M.-T. Chappaz
- **Heida – Païen:** Josef-Marie Chanton, Domaine Cornulus, Simon Maye & Fils, Robert Taramarçaz
- **Humagne blanche:** Jean-Daniel Favre, Robert Taramarçaz
- **Petite Arvine:** Charles Bonvin, M.-T. Chappaz, Philippe Darioly, Jean-Daniel Favre, Histoire d'Enfer, S. Maye & Fils, Olivier Pittet
- **Cornalin:** R. Taramarçaz, Nicolas Zufferey
- **Humagne rouge:** Jean-Daniel Favre, S. Maye & Fils, R. Taramarçaz, N. Zufferey



Ureigene Handschrift: Tom Litwan aus Schinznach/AG.



— DIE WEISSEN ALTERNATIVEN —

Von Genf bis Malans überraschen die Winzer mit einer breiten Palette hervorragender Weissweine. Weissweine auf der Karte:

- **Chardonnay:** Christian Zündel, Daniel Huber, Daniel & Martha Gantenbein, Thomas Donatsch, Irene Grünenfelder, Georg Fromm, Tom Litwan, Erich Meier
- **Kerner:** Cantina Kopp von der Crone Visini
- **Pinot gris:** Sabine Steiner, La Maison Carrée, Domaine La Colombe, Georg Fromm
- **Riesling x Sylvaner:** Rebbaugenossenschaft Spiez, Georg Fromm
- **Savagnin:** Nicolas Zuffere
- **Sauvignon blanc:** Jean-Pierre Pellegrin Domaine Les Hutins; Thomas Donatsch, Irene Grünenfelder, Georg Fromm, Daniel Marugg
- **Traminer:** Cru de l'Hôpital Vully

— TESSINER PURISMUS —

Mit den Weinen namhafter Tessiner Winzern ist das Tessin auf der Bellevue-Karte stark vertreten. Die Frage an Sie: Reinsortiger Merlot als Ausdruck des Purismus oder Opulenz mit Bordeaux-Blends?

Reinsortige Merlots:

- Platinum 2012, Guido Brivio
- Ronco di Persico 2013, Daniel Huber
- Balin 2013, Kopp von der Crone Visini
- Tracce di Sassi 2012, Werner Stucky
- Terraferma 2011, Christian Zündel

Bordeaux-Blends:

- Montagna Magica 2014, Daniel Huber
- Irto 2010, Cantina Kopp von der Crone Visini
- Malcantone 2012, Sergio Monti
- Arco Tondo 2012, Tenuta San Giorgio
- Orizzonte 2012, Christian Zündel

— LEIDENSCHAFT CHASSELAS —

Wer Schweiz in seinem Glas haben will, trinkt Chasselas, eine in Europa sonst kaum angepflanzte Sorte. Und wer die Traube keltert, liebt sie und lässt sie – je nach Terroir – sprechen:

Lavaux – elegant und tiefgründig:

- St. Saphorin, Bernard Bovy
- Villette Vase No. 10, Henri et Vincent Chollet
- Dézaley, Baronnie Médinette, Louis Bovard

La Côte – «weinig»:

- Féchy La Colombe, Raymond Paccot

Chablais – mineralisch:

- Grand cru de Villeneuve, Christophe Schenk

— SÜSSWEIN AUS FULLY —

Es muss nicht immer Sauternes sein. Die Süssweine von Marie-Thérèse Chappaz, die immerhin den Übernamen der Süsswein-Königin trägt, sind eine lohnende Alternative. Bei uns: Petite Arvine 2009 und Marsanne Blanche 2011.



Bielerssee im Aufwind: Andreas Krebs + Sabine Steiner.

— DIE «BURGUNDERMACHER» —

Die «Revolution» des Blauburgunders in der Bündner Herrschaft leitete Thomas Donatsch ein, als er 1973 drei gebrauchte Eichenfässer von der renommierten Burgunder Domaine Romanée-Conti nach Malans brachte. Der Erfolg seines nun nach Burgundermethode gekelterten Blauburgunders blieb nicht aus; andere folgten ihm. Die eleganten Pinots der Bündner Herrschaft begeistern heute Kenner über die Landesgrenzen hinaus. Mit burgundischer Kelterung auf unserer Karte:

- Andrea Davaz
- Thomas Donatsch
- Georg Fromm
- Daniel & Martha Gantenbein
- Irene Grünenfelder
- Daniel & Monika Marugg, Weingut Bovel
- Matthias & Sina Möhr-Niggli
- Christian & Francisca Obrecht
- Markus Stäger
- Thomas Studach
- Von Tschärner, Schloss Reichenau
- Peter Wegelin



Tessiner Vorzeigewinzer: Anna Kopp v. d. Crone + Paolo Visini.

— DIE BIODYNAMIKER —

Was vor zwei Jahrzehnten noch als esoterischer Habakuk belächelt wurde, gewinnt in der Schweizer Winzerszene zunehmend an Respekt und Beachtung: die nach den Lehren Rudolf Steiners ausgerichtete biodynamische Weinbewirtschaftung. Die Verwendung von natürlichen und homöopathischen Präparaten wie Kuhdungkompost, Hornmist, Hornkiesel und dynamisierten Pflanztees sind ebenso Bestandteile dieser Arbeitsweise wie auch die Beachtung der Mondphasen und der Verzicht auf Herbizide und Pestizide. Das Resultat: lebendige Weine mit Charakter. Auch auf unserer Weinkarte wächst die Zahl der Biodynamiker stetig. Es sind unter anderen:

- Marie-Thérèse Chappaz
- Emilienne Hutin Zumbach
- Tom Litwan
- Christian & Francisca Obrecht
- Raymond Paccot
- Jean-Denis & Christine Perrochet
- Markus Ruch
- Christian Zündel



Überzeugte Biodynamiker: die Perrochets aus Auvornier.



Hingehört

Berner Oberländer im Gespräch

Mit sechs Persönlichkeiten des Berner Oberlandes starten wir ins neue Jahr. Die Staffel beginnt mit einem Mann des Sportes und wird mit einer Schauspielerin und Jodlerin fortgesetzt.

Über das schöne und entbehrungsreiche Leben als Hüttenwarte erzählen zwei Adelbodner.

Wer sind sie? Was tun und bewegen sie? Solches und anderes entlockt Moderator Stefan Keller seinen Gästen. Eine Stunde dauert das Gespräch, danach lädt das Hotel zu einem Apéro ein, der Gelegenheit gibt, das Gespräch auf individueller Ebene fortzusetzen. Sowohl für Hotelgäste als auch für externe Gäste ist die Teilnahme kostenlos. Die Kollekte kommt einer vom Gesprächsgast ausgewählten Institution zugute.

SPORT: PETER WILLEN

Freitag, 19. Januar 2018 | 21 Uhr bis 22 Uhr
Mit anschliessendem Apéro

Seit bald 25 Jahren amtiert Peter Willen als OK-Präsident des FIS Ski Welt Cups von Adelboden. Er ist auch der Mann, dem die Journalisten ihre Mikrofone hinstrecken. Gewisse nennen ihn Mr. Weltcup – was der Adelbodner allerdings nicht sonderlich mag. Aufsehen und Brimborium um seine Person – lieber nicht. Gleichwohl kommt er ins Erzählen, wenn es um Anekdoten, schwierige und schöne Momente der Adelbodner Skitage geht, die 1955 als kleines, fast familiäres Skirennen erstmals stattfanden und sich mittlerweile zum sportlichen Grossanlass entwickelt haben: mit 40 000 Zuschauern vor Ort, Fernsehübertragungen in über 12 Länder und einem Gesamtbudget von 5,5 Mio. Franken. Aus ökologischer Warte wird der Anlass immer wieder kritisch beäugt; dem gegenüber steht eine Wertschöpfung von 7,7 Mio. Franken für die gesamte Region. Im touristischen Gesamtinteresse des Ortes denkend, ist der ehemalige Bären-Wirt gerne bereit, jährlich an die 700 Arbeitsstunden zu leisten. Drei Schweizer auf dem Podest? Nicht seine bevorzugte Siegerrunde. Abgestimmt auf die Adelbodner Gästestruktur sieht er auf dem Treppchen lieber 1 × Schweiz, 1 × Deutschland, 1 × Niederlande.

MODERATION: STEFAN KELLER

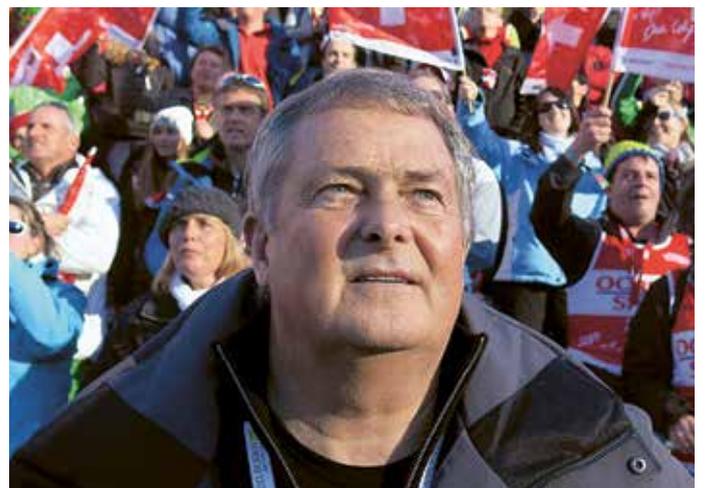
Stefan Keller arbeitet als Publizist, Projektentwickler und Veranstalter. Er war als Hotelier und Weinproduzent tätig, danach als Redaktor der Weinfachzeitschrift «Vinum». Heute ist der gebürtige Thuner u. a. regelmässiger Mitarbeiter der Schweizerischen Weinzeitung. Neben dem Schreiben gehört auch das Reden – in der Rolle des Moderators – zu seinen Tätigkeiten.

VORSCHAU SOMMER 2018

Freitag, 29. Juni | Hans Ruchti
Schauspieler und Sprecher

Donnerstag, 6. September | Ursula Irion
Betriebsleiterin + Kellermeisterin Rebbau
Genossenschaft Spiez

Freitag, 19. Oktober | Björn Zryd
Künstler



Verfolgt gespannt die Resultate: Weltcup-OK-Präsident Peter Willen. Bild: ZVG



Christina Zurbrügg wird am 1. März auch jodelnd und musizierend zu erleben sein. Bild: ZVG

KULTUR: CHRISTINA ZURBRÜGG

Donnerstag, 1. März 2018 | 21 Uhr bis 22 Uhr
Mit anschliessendem Apéro

Das obige Bild beraubt uns wohl einiger Illusionen und Klischees zum Thema Jodeln. Ja, mit einer pausbäckigen, strammen Jodlerin, die die Hände in den Rocksack ihrer stolzen Berner Tracht stemmt, haben wir es bei Christina Zurbrügg nicht zu tun. Sie will und kann natürlich mehr: 1984 zog die gebürtige Kientalerin nach Wien, wo sie noch immer lebt, und studierte hier Schauspiel und klassischen Gesang. Heute textet sie, komponiert, singt, musiziert, jodelt, tanzt, schauspielert und führt Regie. Der (Kunst-)Film hat es ihr ebenfalls angetan, und dass sie am Ende zu ihren Wurzeln zurückfand, ist ihrer filmischen Arbeit zu verdanken. Mit ihrem berührenden Dokumentarfilm «Orvuse on Oanwe» lässt sie die letzten Jodlerinnen von Wien aus dem Leben erzählen. Christina Zurbrügg gibt ihrer musikalischen Kunst einen ureigenen, aktuellen Ausdruck, indem sie ins «Gejutze» Elemente aus Rap, Pop und Jazz mischt und dies mit durchaus auch ironischen und gesellschaftskritischen Liedtexten unterlegt. Eine Kostprobe davon wird sie uns – jodelnd und Akkordeon spielend – am 1. März geben. Bei aller Poppigkeit ist Christina Zurbrügg am Boden geblieben. «Ein Bergmensch bleibt ein Bergmensch», sagt sie.

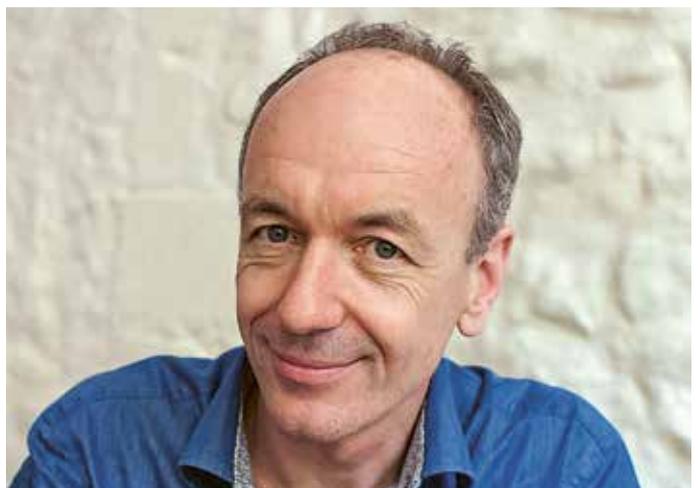


Gutes Team: die Blüemlisalp-Hüttenwarte Hans und Hildi Hostettler. Bild ZVG

ALPENLÄNDISCHES: HILDI + HANS HOSTETTLER

Donnerstag, 29. März 2018 | 21 Uhr bis 22 Uhr
Mit anschliessendem Apéro

Während unsereins um 2.30 Uhr noch im tiefen Schlaf liegt, rasselt bei den Hostettlers der Wecker. Frühstück machen für die Bergsteiger, danach noch einmal ein Nickerchen nehmen, bevor der 16-Stunden-Tag beginnt. «Vom Leben als Hüttenwarte habe ich schon als Kind geträumt», sagt Hans Hostettler, der mit seiner Frau Hildi und fünf Mitarbeitenden die Blüemlisalp-Hütte betreibt. Sie liegt auf 2840 m ü. M. über dem Hohtürli, dem spektakulären Passübergang zwischen Kandersteg und Kiental. Die Hütte zählt schweizweit nicht nur zu den schönsten, sondern mit 124 Betten auch zu den grössten. Da dürfte man die Worte von Hildi ziemlich auf Anhieb verstehen: «Man entbehrt viel – und erhält viel.» Den Naturgewalten so sehr ausgesetzt zu sein, ist Herausforderung und Reiz zugleich. Auch die Gastgeberrolle geht weit über das Bewirten hinaus. Als dipl. Bergführer ist Hans seinen Gästen eine kompetente Vertrauensperson. Ein logistisches und organisatorisches Meisterstück vollbringt auch Hildi. Die gelernte Köchin bekocht ihre Gäste jeden Abend mit einem – notabene servierten – Viergänger.



Fragend, zuhörend: Moderator Stefan Keller. Bild: ZVG.



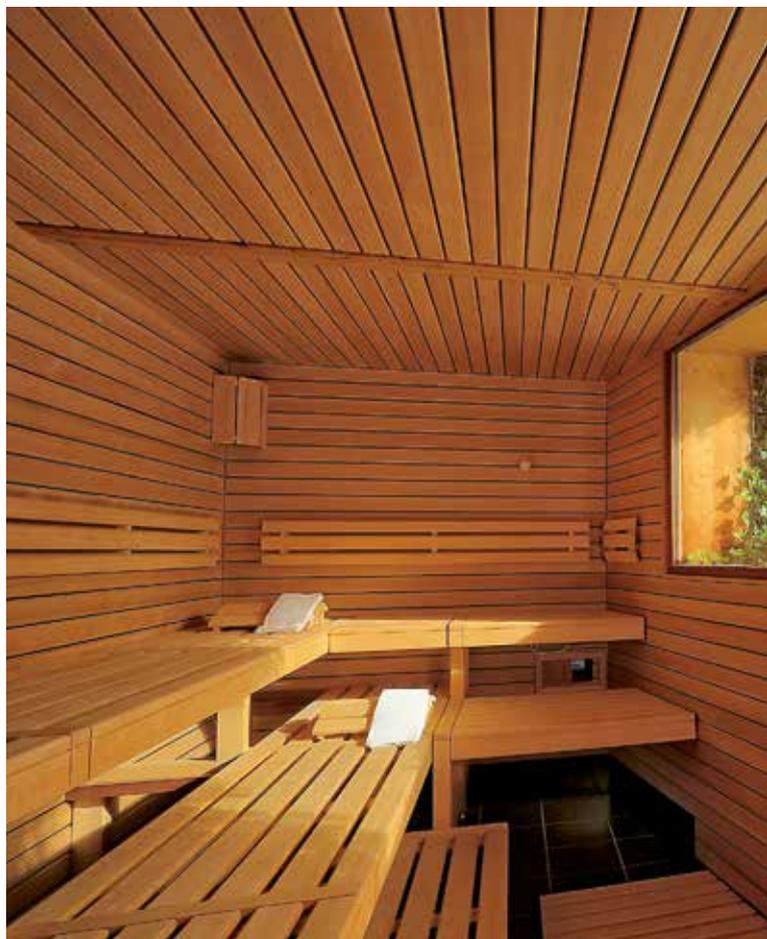
Wie die Finnen Saunieren im Spa «pour»



Abkühlung im verschneiten Park. Bild Lukas Allenbach

Après-Ski geht auch gesund: Nach einem Sporttag in winterlicher Kälte sorgt der Saunagang für wohlige Wärme und neue Lebensgeister. Mit unserer Aussensauna können Sie es gar wie die Finnen halten: Abkühlung im Schnee statt unter der Dusche.

Der Schweiß tropft einem übers Gesicht und man spürt förmlich die rosig-rote Farbe im Gesicht. Andächtig schaut man auf die glühende Kohle. Einer greift zur Holzkelle, taucht diese in den Eimer mit dem kalten Wasser und schüttet mehrmals Aufgüsse auf die Steine. Zischende Dampfwolken steigen auf, gefolgt von Hitzeschüben, der Ofen gurr. «Sind sie zu stark, bist du zu schwach», denkt man, in sich hineinlächelnd, und schielt zur Sanduhr. Halbzeit – bei 90 °C – eine eigentliche Extremsituation, wenn man bedenkt, dass



Eine wortwörtlich heisse Aussicht: die renovierte Aussensauna. Bild Luc Stähli

man gerade daran ist, sich an die mittlerweile 35-grädigen Sommertemperaturen zu gewöhnen. Aber sie tut gut, diese Extremsituation, sie härtet ab, stärkt, auch mental und gibt einem ein eigentümliches Gefühl des Aufgehobenseins.

Olympia-Sieg dank Saunagängen – Gemäss der hübschen Legende soll die finnische Sauna ihre Verbreitung spektakulären Erfolgen finnischer Sportler verdanken. Trotz brütender Hitze liefen zwei Finnen bei den Olympischen Spielen 1924 in Paris auf der 5000- und 10 000-Meter-Distanz allen Konkurrenten davon. Das Geheimnis: regelmässige Saunagänge. Spätestens seit den Nachkriegszeiten tun wir es den Finnen gleich: Wir saunieren. Der regelmässige Saunagang, der in Finnland seit 2500 Jahren kultiviert wird und idealerweise bei 80 bis 100 °C stattfindet, vermag im Körper einiges zu bewirken: ihn wappnen gegen Erkältungen und Infekte, das Herz und den Kreislauf trainieren, den Stoffwechsel anregen, entschlacken, die Haut verjüngen, die Atemwege befreien, die Leistungsfähigkeit des Körpers insgesamt steigern und ihn entspannen. Was geschieht konkret? Die Körper-

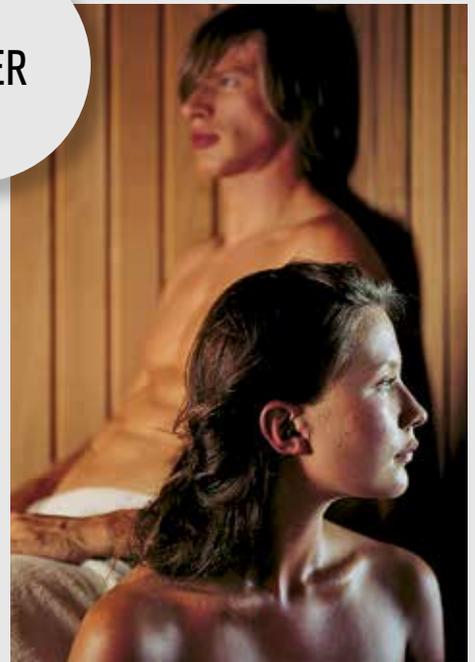


BÄDER



kerntemperatur erhöht sich um ein bis zwei Grad, der Blutfluss in der Haut verdoppelt sich. Die Blutgefässe weiten sich, der Blutdruck sinkt. Das Herz muss volle Arbeit leisten und schlägt kräftiger und schneller, die Atmung steigt – ein eigentliches Abhärtungsprogramm. Gerade Sportlernaturen wird der regelmässige Saunagang empfohlen.

Ohne Abkühlung keine Wirkung – Gleichwohl ist Saunieren alles andere als ein Wettstreit. Man sollte auf seine Körpersignale achten und die einschlägigen Saunaregeln beachten: Die üblichen drei Saunagänge, die je zwischen 8 und 15 Minuten variieren, sollten der aktuellen Verfassung angepasst werden. Saunieren mit leerem Magen ist nicht zu empfehlen wie auch mit vollem nicht, dafür sollte man an einem Saunatag übermässig viel trinken: mindestens drei Liter in Form von Wasser oder ungesüsstem Tee. Und das wohl Wichtigste: Ohne Abkühlung kein gesundheitlicher Effekt. Sie ist daher ein Muss. Das kann die kalte Dusche sein oder wie bei uns der Gang in den verschneiten Park. In der Abendstimmung ist es hinten bei den Ahornen am schönsten.



Biosauna, die 60 °C-grädige Schonvariante. Bild ZVG

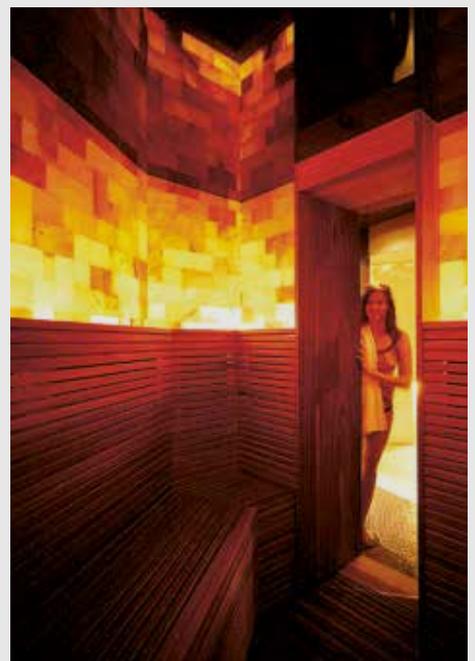
LIEBER SANFT?

Neben der finnischen Aussensauna stehen dem Spa-Gast vier sanftere Alternativen zur Verfügung: zwei weitere Heissluftbäder mit tieferen Temperaturen und zwei Dampfbäder.



Himalayasalzsauna 70 °C

Die Salzsauna leuchtet aus sich heraus. Diese Magnetwirkung ist indes nicht der einzige Grund, weshalb die Saunagäste sie lieben. Mit der relativ sanften, 70 °C warmen Trockenluft ist der Organismus nicht überfordert. Durch die Hinterleuchtung des lichtdurchlässigen Steines entsteht ein wunderschönes Licht- und Farbenspiel, das von Weiss über Orange bis Rotbraun reicht und den Betrachter entspannt und gleichzeitig anregt. Die warme, mit Salz angereicherte Luft wirkt reinigend auf die Atemwege. Oft wird der Vergleich mit der Meeresluft herangezogen. – Ein gesundes und wohltuendes Schönheitsbad.



Leuchtet aus sich heraus: Himalayasalzsauna. Bild ZVG



— DIE BEHANDLUNG DER SAISON —

Die klassische Gesichtsbearbeitung überlebt alle Moden. Und kaum eine Behandlung vermag das Nützliche mit dem Angenehmen besser zu verbinden. Mit einer Gesichtspflege schenken Sie sich Momente der reinen Entspannung und ein sichtbar gepflegtes Aussehen.

Im Winter dürrtet die Haut ganz besonders nach Feuchtigkeit und Pflege. Da passt «Le Grand Classique», die Intensiv-Gesichtsbearbeitung von Yon-Ka, ganz besonders. Der Name ist Programm: Abgestimmt auf Ihren Hauttyp, beinhaltet die Behandlung mehrere Reinigungsphasen inklusive Tiefenreinigung und Peeling, die Korrektur der Augenbrauen, eine nährende Maske und eine Intensivpflege für die Augenpartie. Eine Massage von Dekolleté, Hals und Gesicht ist das Tüpfelchen auf dem i. Unsere Kosmetikerinnen passen auch diese Behandlungen den individuellen Erfordernissen an. Teilen Sie uns also mit, was Ihnen wichtig ist.

| | Minuten | CHF |
|----------------------------------|---------|-----|
| Gesichtsbearbeitung | 90 | 150 |
| Gesichtsbearbeitung ohne Massage | 60 | 105 |



Dampfbäder 40°C + 48°C

Wie die Türken zu alten Zeiten stärken Sie sich im Eukalyptusbad (48°C), das in seinem dunklen Granit massiv und archaisch wirkt. Hier wird in der Tat kräftig eingeeizt. Das Myrtengewächs befreit den Atem, in Kombination mit dem Dampf reinigt und stimuliert es die Haut. Zartere Naturen haben mehr Freude am Blütendampfbad (40°C), wo feine Blütendüfte die Sinne beleben. Wirken tut die Softvariante nicht anders: Die feuchte Wärme erweitert die Blutgefässe und erhöht die Sauerstoffzufuhr. Die befeuchtete Haut erhält so ihre Geschmeidigkeit zurück.

Biosauna 60°C

Mittlerweile bereits ein Klassiker, der auch in unserem Bad nicht fehlt. Bei dieser 60-grädigen Schonvariante kommt es zu einer Entschlackung des Körpers, ohne dass der Kreislauf belastet wird. Bei uns ist die Bio-Sauna in warmem Douglasienholz gehalten und bietet Platz für sechs bis acht Personen.

BEST OF SEASON



Die Gesichtsbearbeitung «Le Grand Classique» von Yon-Ka vereint Effizienz und Vergnügen. Bild ZVG



Trutzig und behaglich: die Bäder im Spa «pour». Bild ZVG





«Ich habe einen fantastischen Beruf.» Gabriel Nielaba. Bild Luc Stähli

TAPETENWECHSEL

Gäste berichten aus ihrem Alltag und wie sie die Auszeit im «Bellevue» erleben. In der aktuellen Nummer erzählt der Fechtmeister Gabriel Nielaba aus seinem Leben.

«Ich hatte eigentlich nicht vor, in die Stapfen meines Vaters zu treten und Fechtmeister zu werden. Gleichwohl ist es so gekommen. Im damaligen Polen gab es nur zwei Möglichkeiten, das Land zu verlassen: mit einer Politiker- oder Sportlerkarriere. Bereits als Jugendlicher war ich ein erfolgreicher Leistungsfechter. 1984 kam der Sprung nach Deutschland, wo ich in der deutschen Nationalmannschaft focht und später als Cheftrainer die deutschen Rollstuhlfechter betreute. 2000 kam ich in die Schweiz, wo ich den von meinem Vater geleiteten Fechtclub Bern übernehmen konnte.

Ich habe einen fantastischen Beruf, der so selten wie romantisch und anachronistisch ist. Das Fechten hat seinen Ursprung im späten Mittelalter. Der Begriff Maître d'Armes, deutsch Fechtmeister, ist bis heute geblieben, wir reden nicht von Fechtrainer. Fechten ist eine Lebensschule, bei welcher man auch viel über sich selbst erfährt. Hier kann man keine Geschichten erzählen, man muss handeln, auch den Gegner richtig einschätzen. Viele meiner privaten Schüler sind nicht leistungsorientiert. Fechten hilft ihnen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, mental und körperlich präsenter zu sein. Welches enorme Entwicklungspotenzial wir Menschen haben, wird beim Fechten deutlich.

Es war ein Freund von mir, der mich das «Bellevue» entdecken liess. Seither treffen wir uns einmal jährlich in Adelboden. Bei dieser 1-tägigen Auszeit ist komplette Entspannung angesagt: Sauna, Dampfbad, in der schönen Halle sitzen und abends fein essen. Ich liebe Vintage-Möbel. Im Hotel gefällt mir der gute Mix von bekannten Klassikern und Unbekanntem. Beim Frühstück geniesse ich ein letztes Mal den Blick ins Gebirge. Und schon bin ich wieder zurück im Alltag.» fechten-nielaba.ch

WETTBEWERB

PREISE GEWINNEN

- 1. Preis: 2 Übernachtungen mit je 1 Ganzkörpermassage*
- 2. Preis: eine Übernachtung*
- 3. Preis: Brunch & Bathe für 2 Personen

* In einem Doppelzimmer mit Frühstück, Abendessen und Eintritt ins Spa «pour». Die Preise sind von Mitte Juni bis Mitte Juli und von Ende August bis Mitte Dezember von So-Fr einlösbar.

- 1. Wie heisst die italienische Grenzstadt (in abgekürzter Form), die von Adelboden in 2 Stunden erreichbar ist?
- 2. Welchen Fisch ziehen geübte Eisfischer aus dem Oeschinensee?
- 3. Der Bordeaux-Blend von Sergio ... ist ein Vorzeigewein. Wie heisst der Tessiner Winzer mit Nachname?
- 4. Wo kühlen sich unsere Gäste nach dem Saunagang ab, wenn nicht unter der Dusche?
- 5. In welcher Walliser Gemeinde keltert Marie-Thérèse Chappaz ihre Süssweine?

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 6 | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |

Lösungswort (6. vertikal) per Post, Fax oder Mail mit vollständiger Absenderadresse an:
Parkhotel Bellevue & Spa, CH-3715 Adelboden, info@parkhotel-bellevue.ch

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbes. Der 1. Preis (2 Nächte in HP für 2 Personen mit je 1 Ganzkörpermassage) geht an Margit Buchser-Bölsterli aus Biberist. Isabella Sellier aus dem elsässischen Hégenheim ist die Gewinnerin des 2. Preises (1 Übernachtung in HP für 2 Personen). Den 3. Preis (Brunch & Bathe für 2 Personen) erhält Maja Schnüriger aus Hechendorf.

