

Zeitschrift: Adelbodmer Himatbrief
Herausgeber: Stiftung Dorfarchiv Adelboden
Band: 80 (2019)

Artikel: Wie die Adelbodner Berge zu ihren Namen kamen : Fakten und Mythen
Autor: Amsler, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062688>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wie die Adelbodner Berge zu ihren Namen kamen – Fakten und Mythen

Im Rahmen ihrer Diplomarbeit zur dipl. Wanderleiterin SBV hat sich Christine Amsler mit der Herkunft der Adelbodner Bergnamen beschäftigt. Ein Teil dieses Berichtes entstammt dieser Recherche, einige Informationen hat sie nachträglich ergänzt. Christine Amsler ist in Aeschi aufgewachsen und wohnt seit 2004 mit ihrer Familie in Adelboden.

Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.
(Albert Einstein)

Die Berggipfel haben ihre Namen erst sehr spät erhalten. Die Bewohner auf der Alp stiegen früher nicht freiwillig in die Höhe. Man fürchtete sich vor den unbekannten Bergen, den Steinschlägen und Lawinen. Zudem waren die steilen Gipfel und Felsen wirtschaftlich uninteressant. Als «Berg» bezeichnete man früher (wie traditionell z. T. auch heute noch) eher alpwirtschaftlich genutztes Gelände oder Passübergänge, aber kaum Gipfel.

Die Nomenklatur der Berner Berge ist bis gegen das Ende des 18. Jahrhunderts sehr lückenhaft und stellenweise unsicher. Es ist allerdings wahrscheinlich, in einigen Fällen sicher, dass viele Berge des Oberlandes schon seit Jahrhunderten unter demselben Namen bekannt waren, die sie heute tragen. Viele Berggipfel haben den Namen später von einer darunter liegenden Alp erhalten. Oft haben Bergnamen auch geologische Hintergründe, sind auf Form, Fauna, Flora, Wetter oder Mythen zurückzuführen.

Die Entstehung der Alpen begann vor rund 100 Millionen Jahren. Der Name der Alpen ist zwar nicht ganz so alt, wurde aber als Begriff *alpes* bereits im ersten Jahrhundert vor Christi Geburt verwendet.

Man sagt, dass «Alpen» von *albus* (lateinisch – weiss) abgeleitet und für die schneebedeckten Gipfel verwendet wurde. Eine andere Theorie leitet das Wort Alpen von *al* oder *ar* (hoch gelegener Platz) ab. Damit waren sowohl Berge wie auch Bergweiden gemeint. Diese Bedeutung haben die Wörter Alp (in Deutsch und Rumantsch) sowie *alpe* (in Französisch und Italienisch) auch heute noch.

Sprache und Dialekt ist Heimat. Heimat sind für mich auch die Berge. Wenn man täglich das Glück hat, die imposante Bergwelt in jedem er-

denklichen Licht bestaunen zu dürfen, wächst auch die Neugier zu erfahren, wieso die Gipfel heissen, wie sie heissen.

Bei einigen Namen ist es naheliegend, bei anderen wird man den wirklichen Ursprung vielleicht nie herausfinden. Die Namensreise durch die Adelbodner Berge beginnen wir im Osten und wandern über den schönen Talabschluss weiter Richtung Westen bis zum Gsür.

Bunderspitz – 2546 m

Vom Bonder oder Bunder geniesst man einen unvergesslichen Sonnenaufgang und eine atemberaubende Aussicht. Man geht davon aus, dass der Name Bunder von einem ehemaligen Gutsbesitzer Namens Bunder stammt (*Adelbodenbuch von Alfred Bärtschi*).

Der Name der Alp, auch für den darüber liegenden Gipfel, wurde so übernommen.

In einer Beschreibung des Amtes Frutigen aus dem Jahre 1790 habe ich auch den Namen Bunderhorn gefunden.

Nünihore – 2717 m

Das Nünihore ist ein vorgelagerter Gipfel des Lonermassivs und wird nur sehr selten von Kletterern begangen. Über dem Gipfel des Nünihores steht die aufgehende Sonne (vom Ort der Benennung aus) um 9.00 Uhr (*Unterlagen von Roland Teuscher*).

Loner – 3049 m

Der Loner, auch Lonner oder Lohner geschrieben, liegt östlich des Dorfes. Das mächtige Massiv wird oft als «Geröllhalde oder Schutthaufen» bezeichnet, obwohl man vom Gipfel des Loners eine grandiose Aussicht geniesst. Der Aufstieg auf den Loner ist definitiv lohnend. Der Gipelname ist aber nicht auf das Wort «lohnend» zurückzuführen: Der Ausdruck stammt vom althochdeutschen *lowin* für einen Abhang mit Erdrutsch: Louene, Loui, Lawinenzug (*Orts- und Flurnamenbuch Adelboden*).

Der Bergname wurde bereits im Jahr 1577 von Thomas Schöpf erwähnt. Thomas Schöpf hat in dieser Zeit die erste Berner Landkarte in Kupfer gestochen.

Mittaghore – 2677 m

Das Mittaghore ist ebenfalls ein vorgelagerter Gipfel des Lonermassivs. Man geniesst vom Mittaghore eine tolle Aussicht auf ganz Adelboden. Der Name Mittaghore steht wie der Name des Nünihore im Zusammenhang mit der Wanderung der Sonne. Mittag, die Mitte des

Tages, bedeutet übertragen auf die Himmelsrichtung Süden, nämlich dass über dem Gipfel des Mittaghores vom Benennungsstandort aus die Sonne zur Mittagszeit steht (*Unterlagen von Roland Teuscher*).

Mittaghorn ist ein sehr häufiger Bergname, da er den umliegenden Dörfern jeweils als Zeitmesser diente. Das Elsighorn wurde von Frutigen aus z.B. auch als Mittaghorn bezeichnet (*Beschreibung des Amtes Frutigen aus dem Jahre 1790 / Burgerbibliothek*). Ein Mittaghorn findet man in der Nähe auch beim Rawilpass oder beim Col de Sanetsch.

Luser – 2181 m

Der Luser ist ein kleiner Gipfel neben dem Lonermassiv.

Dieser Ausdruck wird allgemein im Berndeutschen für Schlingel verwendet. *Lusere* bedeutet, Streiche zu spielen; nicht zu verwechseln mit *Looser* (englisch für Verlierer). «Luser» könnte auch vom Wort *gluusse* (verborgen hinspähen) kommen: Der Gipfel des Lusers thront über dem Tal und *gluusset* in die Tiefe ... (*mündliche Überlieferung*).

Da gerade in dieser Region früher der Boden oft den Besitz wechselte, wäre auch folgende Variante möglich: *luss* vom althochdeutschen *luz*, *hluz*, «Los, Anteil» – durch das Los zugefallener (Land-)Teil. Schweizerdeutsch *Luss*: «durch das Los bestimmter Anteil an Grund und Boden, Flächenmass» (www.ortsnamen.ch).

Tschingellochtighore – 2734 m

Das Tschingellochtighore ist ein romantisch geformter Felsen, einer Burgruine ähnlich. Der Gipfel erinnert vor allem von der Ost- bzw. Rückseite ein bisschen an die «Drei Zinnen» in den Dolomiten. Die Adelbodner nennen den Berg liebevoll «Tschinggi». Tschingel entspricht auf romanisch *cingulum*, von Gürtel bzw. Gurt – Fels- bzw. Grasband. «Lochtig» ist ein typischer Adelbodner Ausdruck und bedeutet soviel wie «zu einer bestimmten Eigenschaft hinneigend», z. B. schwarzlochtig = schwärzlich, eine Ähnlichkeit haben mit schwarz. So meint «Tschingellochtighore» einen Berggipfel, der zwar keine langgestreckten Felswände aufweist, aber doch ein bisschen ähnlich wie ein Felsband bzw. Felsgurt aussieht (*Brandstetter unter www.e-periodica.ch*). Schweizerdeutsch: Zingge (Spitze); eventuell also auch ähnlich wie eine Spitze bzw. eine Gabel.

Durch Einheimische wurde mir auch die Geschichte von einer Hand überliefert: Das Tschingellochtighore hat fünf kleine Türme, gleich einer Hand mit fünf Fingern. Fünf auf lateinisch: *quique*.

Chindbettihore – 2691 m

Der Name Chindbetti ist vermutlich automatisch auf den Berg neben dem Passübergang «gewandert» (siehe unten). Es gibt aber für die Namensgebung des Chindbettihores (bzw. Chindbettipasses) auch eine Geschichte, die besagt, dass der Berg seinen Namen dem Aussehen zu verdanken hat. Mit sehr viel Fantasie sieht das Chindbettihore von weitem aus wie ein Bett: Links des Horns das Kissen und rechts die Decke. Es sieht fast aus, wie wenn jemand mit einem grossen Bauch, oder eben eine schwangere Frau, darin liegen würde. Es wäre ja auch möglich, dass der Berg deshalb den Namen erhalten hat (*Adelbodmer Hiimatbrief Nr. 74*).

Chindbettipass – 2623 m

Der Chindbettipass liegt zwischen dem Tierhöri und dem Chindbettihore und wird als Übergang zur Lämmerenhütte benutzt.

«Chindbetti» ist der berndeutsche Ausdruck für Wochenbett; «z'Chindbetti bringe» bedeutet etwa, dass man ein Geschenk für ein neugeborenes Kind vorbeibringt.

Der Chindbettipass wurde laut einer Legende so benannt, weil eine Frau auf dem Weg ins Wallis direkt auf dem Passübergang ihr Kind gebar... ein unbequemes und steiniges Kindbett, dafür mit umso schönerer Aussicht! (*Adelbodmer Hiimatbrief Nr. 74*)

Tierhöri – 2894 m

Der kleine Gipfel des Tierhöris liegt nordöstlich des Steghorns. Der Gipfel ist klein, aber die Aussicht umso grösser – man kann von hier sogar das Matterhorn sehen. Hier treiben sich oft Tiere herum... daher wahrscheinlich auch der Name Tierhöri.

Steghorn – 3146 m

Der Gipfel des Steghorns prägt zusammen mit dem Wildstrubel die Silhouette von Adelboden. Der Name scheint klar vom Wort Steg (Synonym von Brücke, Verbindung, Übergang) abgeleitet zu sein. Das Steghorn sieht wirklich wie ein Steg aus.

Der Name ist eventuell auch auf die stufenweise abfallenden Wände in Richtung Daubensee zurückzuführen (*Über Ortsnamen des Amtes Frutigen, von J.U. Hubschmied*).

Im Buch «Die Eisgebirge des Schweizerlandes» von 1760 nennt Gottlieb Sigmund Gruner das Steghorn auch «Hühnerleiterli» (*Die Bergnamen des Berner Oberlandes vor dem XIX. Jahrhundert / SAC-Jahrbuch 1892, A. Wäber*).

Wildstrubel – 3244 m

Dem Wildstrubel hat man in Adelboden den wunderschönen Talabschluss zu verdanken. Über den Wildstrubel verläuft die Kantonsgrenze Bern-Wallis. Das Strubelmassiv besteht aus drei Gipfeln, die nur ein paar Meter Höhendifferenz aufweisen: Grossstrubel 3242 m, Mittelpunkt 3242 m und Lenkerstrubel 3244 m. Den Wildstrubel nannte man früher auch «Breiteis».

Bei Föhnlage sieht man am Wildstrubel häufig eine imposante Föhnwalze. Der Föhn, ein relativ warmer Fallwind, wird oft als ältester Adelbodner bezeichnet. Er ist ein wilder Geselle! Wenn er stark weht, hat der Berg keine Chance, seine Frisur im Griff zu behalten.

Es ist auch möglich, dass der Wildstrubel (auch Strubel), wie der Fitzen, seinen Namen einer dämonischen Gestalt zu verdanken hat (*Über Ortsnamen des Amtes Frutigen, von J.U. Hubschmied*).

Der Name Wildstrubel wird erst Mitte des 18. Jahrhunderts erwähnt.

Auf der Berner Karte von Thomas Schöpf 1577 erscheint der Wildstrubel unter dem Namen *Rädtzlisberg mons*. Auf der Karte ist der Name nicht eindeutig mit dem Wildstrubel, sondern eher mit der Alp bei den Sibe Brünne (Lenk) zu identifizieren. Spätestens beim Lesen der Chorographia wird aber klar, dass mit dem Rädtzlisberg nicht nur die Alp, sondern das Massiv des Wildstrubels, ein hoher Schneeberg auf der Wasserscheide und der Grenze zwischen Bern und Wallis, gemeint sein muss. Der Wortlaut in der Kartenbeschreibung von Schöpf lautet: «*Rädtzlisberg mons est altissimus qui iu summo jugo liquatione nivium facta limites parat inter nostrates et Valesianos distinguentes*». Das Gebiet bei den Sibe Brünne wird heute noch als Rezliberg bezeichnet (*Die Bergnamen des Berner Oberlandes vor dem XIX. Jahrhundert / SAC-Jahrbuch 1892, A. Wäber*).

Fitzer – 2463 m

Der Fitzer wurde früher auch Geisshorn bzw. Geilshorn genannt (*Adelbodenbuch von Alfred Bärtschi, S. 202*). Der Name stammt vermutlich vom Wort Fitze – Rute. Früher hat man die Kinder «gefizzt» – mit der Rute geziichtet. Fitzer ist wohl aber der Name einer dämonischen Gestalt, die in den Bergen hauste: «Der mit der Fitze, der Rute» (*Über Ortsnamen des Amtes Frutigen, von J.U. Hubschmied / Ortsnamenbuch des Kantons Bern*).

Ammertespitz – 2612 m

Im Ortsnamenbuch des Kantons Bern wird der Name Ammerte aus

ammeretten (beim Weichselbaum), *amara*, *amaritta* (die Bittere, Alp an sonnigen Südhängen bzw. in der Mundart von *Ammoltere*, Ambolder Sauerkirschenbaum) hergeholt.

Es ist auch möglich, dass der Name von der Pflanzung der Ammergerste, althochdeutsch *amar*, stammt: Vor der kleinen Eiszeit (15. bis 19. Jahrhundert) war die Wald- und Baumgrenze höher, und es ist denkbar, dass unterhalb des Ammertespitzes Sauerkirschen oder Gerste angepflanzt wurden (*mündliche Überlieferung*).

Rägeboldshore – 2193 m

Das Rägeboldshore wird von den Einheimischen Rägepöli genannt. *Pöli* bedeutet «kleine Erhebung», Synonym für *Chnübi*. Weil das schlechte Wetter meistens aus Südwesten kommt und das Rägeboldshore die erste grössere Erhebung ist, regnet es dort oft zuerst.

Der Name Rägeboldshore, auch Rägemboldshore, könnte auch von einem einstigen Ansiedler Namens Raginbold («der kühne Berater») stammen (*Manuskript von Alfred Bärtschi im Dorfarchiv Adelboden, Schachtel 4/14*).

Albristhorn – 2762 m

Der Albrist bzw. das Albristhorn ist der letzte (von Adelboden aus gesehen der erste) Berg der Niesenkette. Ab 1427 kann man Namen wie Albrosten, Albröst, Albresten, Albrechtshorn sowie Alppresthorn finden. Dass der Name Albrist jedoch vom Namen Albrecht stammt, ist eher unwahrscheinlich und nicht belegt.

Die Bezeichnung Horn oder Hore ist im Schweizerdeutschen sehr verbreitet. Sie bezeichnet oft schroffe, meist kahle, scharf emporragende Felsspitzen (*Ortsnamenbuch des Kantons Bern*).

Gsür – 2710 m

Das Gsür ist ein gerölliger Berg, welcher das Landschaftsbild von Adelboden massiv prägt. Die «verwaschenen» Gräben laufen etwas «gfürchig» Richtung Stigelschwand, und man fragt sich beim Begehen des Gsürs oder des Gsürwegs zwingend, wie der Berg wohl zu seinem Namen gekommen ist.

Eventuell hat der Name etwas mit dem althochdeutschen Ausdruck *sûr* – «sauer» zu tun (*Unterlagen von Roland Teuscher*). Dies ist auch das einzige, was ich bei älteren Leuten ausfindig machen konnte. Einige brachten den Namen in Zusammenhang mit saurer Milch – eventuell ist er auch auf Gewitter bzw. hohe Luftfeuchtigkeit und schwüle Temperaturen zurückzuführen. Man sagt, dass früher, als man noch

keine Kühlmöglichkeiten hatte, Milch vor allem bei gewitterhaftem Wetter sauer wurde.

In einem Text von 1790 wird das Gsür als *Gsaür Horn* benannt (*Beschreibung des Amtes Frutigen aus dem Jahre 1790 / Burgerbibliothek*).

Von Johann Rudolf Rebmann wird das Gsür um das 16. Jahrhundert als *Gsünfluh* erwähnt (*Die Bergnamen des Berner Oberlandes vor dem XIX. Jahrhundert / SAC-Jahrbuch 1892, A. Wäber*).

Ob es sich bei dieser Erwähnung um eine Verschreibung bzw. Umdeutung handelt, oder ob sich darin tatsächlich der ursprüngliche Kern des Bergnamens versteckt, ist nicht klar. Bei einem Bestimmungswort *Gsüün* stünden vor allem zwei Deutungsmöglichkeiten im Vordergrund:

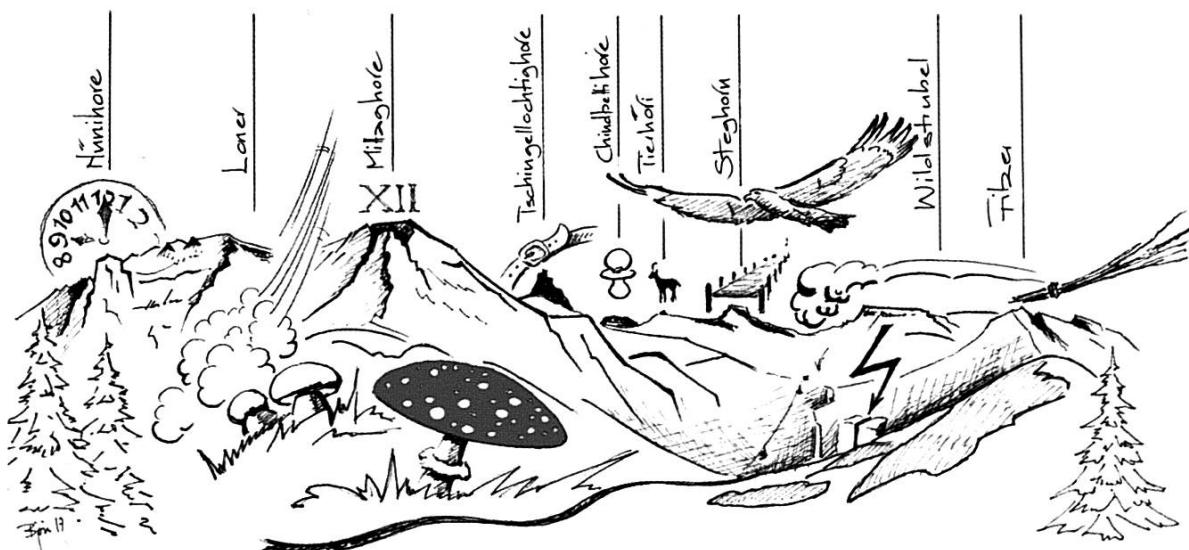
1. Das schweizerdeutsche Substantiv *G(e)sün* – Gewinsel, Gestöhn –, eine Substantivierung des schweizerdeutschen Verbs *süne(n)* – pfeifen, heulen, winseln, wimmern – zur Bezeichnung eines Gipfels, um welchen der Wind heult und pfeift; 2. Das schweizerdeutsche Substantiv *G(e)sün* – Sehkraft, Angesicht, Miene –, vielleicht zur Bezeichnung einer ausdruckvollen Bergflanke (*Forschungsstelle für Namenskunde / Ortsnamenbuch des Kantons Bern, Quelle: Schwzd. Idiotikon VII, 1103 ff.*).

Die definitive Herleitung des Namens bleibt ungeklärt. Und der ausdrucksvolle Berg sieht mich heute noch sauer an ...

Überall geht ein früheres Ahnen dem späteren Wissen voraus.

(Alexander von Humboldt)

Christine Amsler



Zeichnung: Björn Zryd