

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 11: Lungenkrankheit COPD

**Artikel:** Trekking in Nepal  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558396>

#### 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

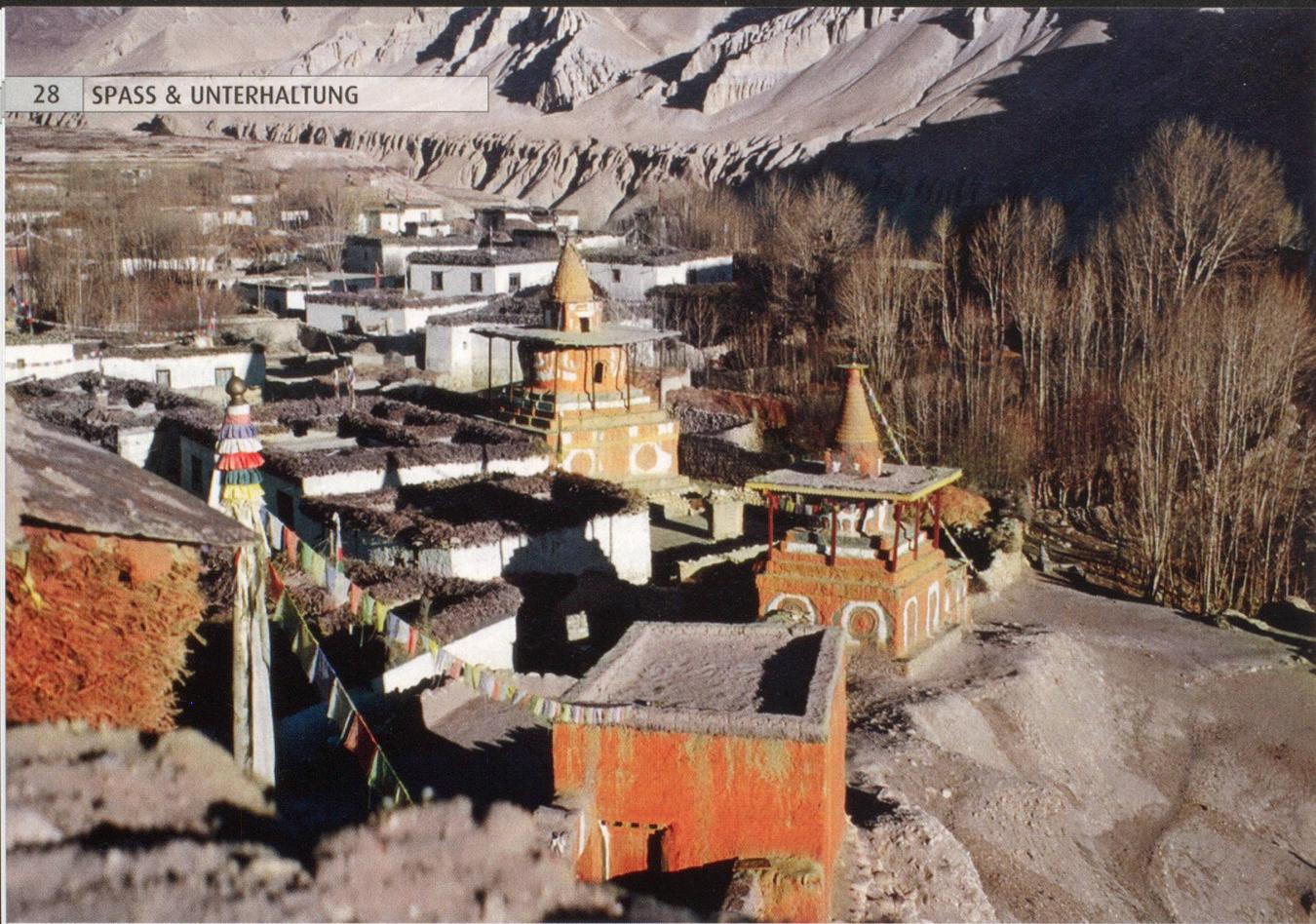
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 13.01.2026

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



# Trekking in Nepal

So weit die Füsse tragen... Auf abenteuerlichen Trekkingtouren erkunden unsere Leserin Beatrice Jost und ihr Mann Georges ferne Länder.

Schon immer war für mich Bewegung an der frischen Luft, gepaart mit schönen Naturerlebnissen, die liebste Freizeitbeschäftigung. In jüngeren Jahren unternahm ich vor allem Bergtouren im Sommer und Skitouren im Winter. Jetzt aber, kurz vor dem Rentenalter, finden mein Mann und ich Erholung und Vergnügen beim Wandern.

## Vom Nepal-Virus gepackt

Reines Genusswandern im wahrsten Sinne des Wortes haben wir auf Trekkings in Nepal entdeckt. Tagelang unterwegs sein, übernachten in Zelten oder einfachen Lodges, neue Kulturen, Land und Leute kennenlernen, hohe Berge und unendlich viel Landschaft bestaunen, und all dies nur mit einem leichten Tagesrucksack – welch ein Vergnügen!

Das allererste Trekking im Himalajastaat führte uns an den Fuss des Mount Everest. Dort packte uns das

Nepal-Virus, das wir nicht mehr loswurden. Einige weitere Touren folgten, organisiert durch Schweizer Veranstalter. Dabei lernten wir immer mehr Einheimische kennen, mit denen uns nun jahrelange Freundschaften verbinden. Mit ihnen haben wir viele schöne Touren unternommen und dabei immer wieder neue, faszinierende Landschaften kennengelernt. Inzwischen organisieren wir selbst solche Wanderferien und führen unsere Gäste zu den schönsten Orten Nepals. Dabei werden wir natürlich immer von einem ganzen Trupp Einheimischer begleitet: Führer, Küchenmannschaft und Träger, welche unser Hauptgepäck, die Campingausrüstung und alles Übrige tragen. Es sind lauter fröhliche, hilfsbereite und zuverlässige Menschen!

Unser schönstes Trekking führte uns, ohne Gäste, nur von unseren einheimischen Freunden begleitet, nach Mustang, ins kleine, heute zu Nepal gehörende

ehemalige Königreich an der Grenze zu Tibet. Eigentlich riet man uns ab, im November dieses Gebiet zu besuchen. Es sei um diese Zeit viel zu kalt dort. Wir hatten aber unsägliches Wetterglück und genossen während 16 Tagen Sonne, Wind und Wärme, allerdings mit recht kalten Nächten.

### Tiefste Täler, karge Weiten

Zuerst ging es durch das tiefste Tal der Welt, dem Kali Gandaki-Fluss entlang von Süden nach Norden, zwischen den Achttausendern Daulaghiri und Anapurna hindurch. Von den Reisfeldern zog sich die Wanderung hinauf ins Hochgebirge und weiter in die trockenen, kargen Weiten von Mustang. Der Pfad führte abwechslungsweise über weite, dem Wind ausgesetzte Hochebenen, durch enge Schluchten, Kilometer breite, steinige Flussbette, kleine, eng ineinander gebaute Dörfer bis hinauf in die Hauptstadt «Lho Mantang» auf 3760 Meter.

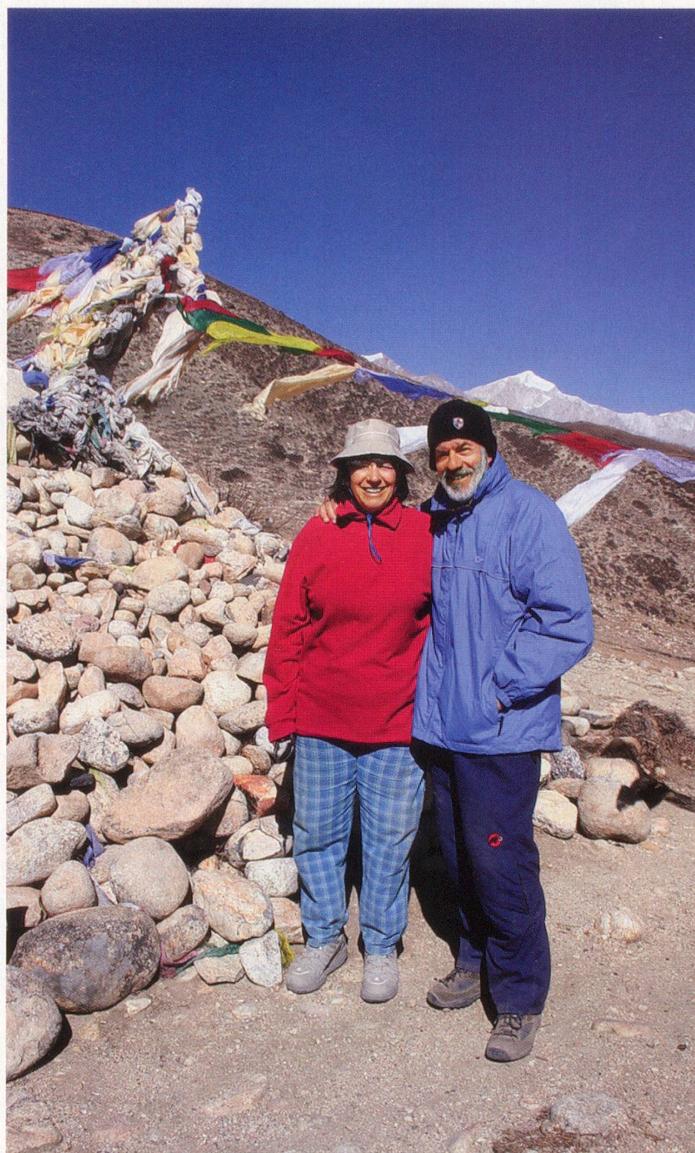
Zwei, drei Pässe pro Tag gab es zu überqueren, alle zwischen 3900 und 4100 Meter hoch. Verglichen mit anderen Trekkingtouren war es nicht besonders hoch, aber trotzdem ganz schön anstrengend, dieses Auf und Ab! Der immer blaue Himmel, die unwahrscheinliche Weite der Landschaft und die Aussicht auf die schneeweissen Sieben- und Achttausender liessen uns aber alle Mühen vergessen. Ganz besonders faszinierten uns die verschiedenen Felsformationen und Schichtungen in allen Farben, weisse, rote und braune Erdpyramiden und dazwischen – kaum floss etwas Wasser – kleine Gersten- und Kartoffeläcker, Pappeln und Weiden.

### Kultur, Klöster und Königspaläste

Unterwegs übernachteten wir in Zelten, aber immer in Dörfern in einem ummauerten Innenhof eines Hauses, wo wir vom oft heftig wehenden Wind etwas geschützt waren. Meistens gehörten die stattlichen Häuser Verwandten des Königs. In den Dörfern, aber auch unterwegs, machten wir Bekanntschaft mit der dort lebenden tibetstämmigen Bevölkerung, den Lopas. Gemeinsam mit unseren nepalesischen Freunden besuchten wir interessante Klöster und uralte Königspaläste. Es war für uns eine völlig neue Kultur, die wir hier kennenlernen.

Für den Rückweg wählten wir eine andere Route, vorbei am ältesten Kloster Mustangs. Das war ein

ganz besonderer Höhepunkt. Auf diesem Weg überquerten wir den höchsten Pass dieser Reise, den 4353 Meter hohen Marang La. Nach weiteren drei Tagen über Stock und Stein kamen wir zurück nach Jomoson (2710 Meter), dem eigentlichen Tor zum Königreich Mustang.



Der höchste Pass ist erklimmen: Beatrice und Georges Jost auf dem Marang La.

Ab hier mussten wir leider aus Zeitgründen das Flugzeug zurück nach Kathmandu, der Hauptstadt Nepals, nehmen. Viel zu schnell gehen jeweils diese wunderschönen Erlebnisse vorbei, aber solange die Beine uns noch tragen, dürfen wir uns schon wieder aufs nächste Trekking freuen!