

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 1: Salutogenese

**Artikel:** Sonne tanken hoch über der Via Mala  
**Autor:** Staffelbach, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557472>

#### 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:** 10.01.2026

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



# Sonne tanken hoch über der Via Mala

Kopf auslüften, Beine schwingen, tief durchatmen, Natur geniessen:  
Ein Winterwandertag im unvergleichlichen Graubünden. Heinz Staffelbach

Via Mala. Der schlechte Weg – was für ein Name! Er liess den Reisenden in alter Zeit einen kalten Schauer den Rücken hinunter laufen. Eine höllische Schlucht erwartete sie auf dem Weg vom Bündnerland über den Splügenpass ins Italienische. Ein enger Abgrund aus hunderte Meter hohen Felswänden, die sich fast berührten.

Von oben drang kaum ein Lichtstrahl in das kalte Dunkel. Lange dauerte es, bis ein losgelöster Stein unten in den Rhein platschte. Und es gab Wege, die abrupten oder verschüttet wurden, kühne Holzbrücken, in die Felswand gehauene Galerien und gar Holzstege, die sich den schieren Wänden entlang hanzelten.

## Keiner braucht sich mehr zu fürchten

Heute ist alles etwas anders. In Thusis wartet das vorgeheizte Postauto unter dem eingeschneiten Dach des Busbahnhofs. Die Reisenden sitzen in ihren bequemen Sesseln und lesen eine Zeitung. Pünktlich geht es los, und mühelos gleitet der Bus über die perfekte Strasse, überquert ein Tobel, summt sanft durch einen Tunnel, schiesst wieder ans Tageslicht, über eine Brücke, und ehe man es sich versehen hat, verschwindet er wieder in einer Felswand.

## Weite Landschaft

Ganz oben, nach den Tunnels und Brücken der Via Mala und den steilen Kehren der Roflaschlucht, weitet sich die Landschaft unvermittelt. Die Sonne taucht wieder auf am Himmel, der weite Sufner See glisst im Mittagslicht, und etwas weiter leuchtet der Kirchturm von Splügen keck aus dem weiten Talboden. Das ist das Rheinwald, ein offenes, lichtdurchflutetes Hochtal zwischen Sufers und dem San Bernardino. Bei Skitourenfahrern ist das Gebiet seit langer Zeit

ein ganz grosser Name. Valserhorn, Bärenhorn, Pizzo Tambo, Guggernüll, Mittaghorn – kaum ein Winteralpinist, der nicht schon einen dieser Gipfel erklimmen hat.

## Nach Lust und Laune durch das Rheinwald

Aber auch für Winterwanderer hat das Hochtal einiges zu bieten. Königsstück des Winterwandernetzes im Rheinwald ist die Route von Sufers nach Hinterrhein. Das ist eine Strecke von immerhin 17 Kilometern, sie bietet damit genug Auswahl für einen langen Winterwandertag. Dieser Weg hat eine ganze Reihe von Vorzügen: Er verläuft stets auf dem Talboden, Auf- und Abstiege sind damit nur sehr bescheiden. In regelmässigem Abstand von einigen Kilometern führt die Route durch ein Dörfchen – nach dem Start in Sufers folgen Splügen, Medels, Nufenen und schliesslich Hinterrhein. Da alle diese Dörfer mit dem Postauto verbunden sind, lassen sich Start- und Endpunkt der Wanderung nach Lust und Laune wählen und somit auch die Länge der Tour.

Die Abendsonne taucht Splügen in herrliches Licht.



## Für Schlemmer und Geniesser

Schön ist auch, dass man in allen Dörfchen, mit Ausnahme von Hinterrhein, für eine heisse Suppe, einen Kaffee oder auch ein währschafes Mittagessen einkehren kann. Das Zentrum der Gastronomie ist dabei zweifelsohne Splügen – gleich fünf Restaurants stehen hier für die hungrigen Gäste bereit. Wer es edel-rustikal möchte, dem empfiehlt sich das Hotel Bodenhaus, direkt am Dorfplatz. Es ist ein gediegen eingerichtetes Dreisterne-Hotel, das in einem fast 300 Jahre alten Säumerhaus eingerichtet wurde. Wer ein Wochenende im Rheinwald verbringen möchte, findet hier neben den gehobenen Zimmern auch einfachere in der angebauten Dependance. Ideal: Wanderer mit unterkühlten Gliedern und schweren Muskeln erholen sich im hauseigenen Hallenbad oder in der Sauna.

Ein ganz besonderes Ambiente bietet das Hotel Alte

Ideal zum Winterwandern: die Splügenpass-Strasse.



Gesundheits-Nachrichten

Herberge Weiss Kreuz. Es ist dies eine alte Säumerherberge, die architektonisch spannend und geschickt renoviert wurde. In der oberen Gaststube etwa sitzt man vor einer grossen Glasfront und hat das ganze Dörfchen Splügen zu Füssen und im Blickfeld.

## Darf's ein bisschen mehr sein?

Auch für einen zweiten Winterwandertag hat das Rheinwald etwas Spannendes auf Lager – und diesmal geht es richtig in die Berge (ohne aber schwierig oder steil zu sein).

Dazu schwebt man zuerst mit der Gondelbahn hoch auf die Tanatzalp. Bevor man nach Splügen hinabwandert, sollte man es auf keinen Fall verpassen, den Rundwanderweg auf der kleinen Hochebene zu machen. Er ist zwar nur etwa zwei Kilometer lang, belohnt aber mit einer herrlichen Aussicht zu den Schwarzhörnern, zum Pizzo Tambo und nordwärts zum Bären-, Teuri- und Alperschällihorn. Zurück bei der Bergstation der Gondelbahn geht es dann in einigen weiten Kehren hinab zum Bodmastafel an der Splügenpass-Strasse (im Winter für Autos gesperrt) und dann dem Hüscherenbach entlang zurück nach Splügen (Vorsicht, der Wanderweg verläuft streckenweise am Rande der Skipiste).

## Willkommen in Splügen

Splügen ist weit mehr als nur ein hübsches Bündner Bergdorf (das 1995 übrigens den Wakker-Preis für beispielhaften Ortsbildschutz erhielt) – es hat auch eine interessante und facettenreiche Geschichte. Es wurde zwar bereits im 9. Jahrhundert zum ersten Mal erwähnt, die Gründung einer eigentlichen Siedlung dürfte aber erst im 13. Jahrhundert stattgefunden haben, mit der Einwanderung der deutschsprachigen Walser über den San Bernardino. Bis ins 19. Jahrhundert lebten die Splügner vor allem vom Passverkehr. Mit der Eröffnung des Gotthard-Eisenbahntunnels im Jahre 1882 wurde diesem Gewerbe aber buchstäblich der Karren unter der Ware entrissen, und innerhalb kurzer Zeit brach das Transportvolumen auf einen Bruchteil zusammen. Mit dem neuen San Bernardino-Strassentunnel entwickelte sich Splügen schliesslich zu einem kleinen, aber beliebten Wintersportort, und auch im Sommer bieten Splügen und das ganze Rheinwald viel für die Urlauberin und den Wanderer.

## Winterwanderung in Graubünden: Anreise, Adressen und Informationen

### Anreise:

Mit Zug und Postauto via Thusis nach «Splügen, Post».

### 1. Wanderung:

Von Splügen nach Hinterrhein: Von der Bushaltestelle westlich aus dem Dorf; der Winterwanderweg ist markiert. Mit nur wenigen Auf- und Abstiegen via Medels und Nufenen nach Hinterrhein. Von hier mit dem Postauto zurück nach Splügen.

Länge 12 km, 210 m Aufstieg, 50 m Abstieg, ca. 4 Stunden bei guten Bedingungen (bei weichem, wenig tragfähigem Schnee dauert es entsprechend länger). Die Route wird regelmässig präpariert. Streckenweise ist die Strasse in Hörweite.

Wer Lust auf mehr hat, startet bereits in Sufers; die Strecke wird damit etwa 5 Kilometer (1½ bis 1¾ Stunden) länger. Auch abkürzen lässt sich die Wanderung leicht, mit einem Stop bei den Postauhtestellen in Medels oder Nufenen.

### 2. Wanderung:

Tanatzalp: Vom Dorf Splügen über den Rhein, zur Talstation der Gondelbahn und mit dieser hoch auf die Tanatzalp. Hier zuerst auf den kurzen Rundwanderweg, dann in langen Kehren zum Bodmastafel und im Talgrund zurück nach Splügen. Länge 10,5 km, 20 m Aufstieg, 710 m Abstieg, ca. 3½ Stunden.

### Hotels in Splügen:

**Hotel Bodenhaus:** Fast 300 Jahre altes Säumerhaus, heute neu renoviertes Dreisterne-Hotel am zentralen (ruhigen) Platz in Splügen. Drei Restaurants mit gehobener Küche. Hallenbad, Sauna. Doppelzimmer mit Frühstück CHF 89.- pro Person, einfacher in der Dependance CHF 54.-  
Tel. +41 81 650 90 90, [www.hotel-bodenhaus.ch](http://www.hotel-bodenhaus.ch)

**Hotel Alte Herberge Weiss Kreuz:** Alte Säumerherberge im oberen Dorfteil, «Gwölb-Bar». Doppelzimmer mit Frühstück CHF 85.- bis 100.- pro Person.  
Tel. + 41 81 630 91 30, [www.weiss-kreuz.ch](http://www.weiss-kreuz.ch)

**Hotel Suretta:** Gemütliches Hotel bei Rheinbrücke. Pizzeria. Doppelzimmer mit Frühstück CHF 80.- pro Person. Tel. + 41 81 650 95 50, [www.suretta.ch](http://www.suretta.ch)

**Hotel Pratigiana:** Einfaches Hotel bei der östlichen Einfahrt nach Splügen. Schones Arvenholz-Restaurant. Doppelzimmer mit Frühstück CHF 63.- bis 75.- pro Person. Tel. +41 81 664 11 10, [www.viamalaferien.ch](http://www.viamalaferien.ch).



Gepflegte Einkehr im Hotel Bodenhaus.

### Wellness mit Aussicht:

Die herrliche Umgebung lässt sich auch in 34 °C warmem Wasser geniessen: 15 Minuten mit dem Postbus bringen Wanderer, die noch ein wenig Wellnesszeit einlegen möchten, nach Andeer und zum Mineralbad «Aquadeer» mit Innen- und Aussenbecken, Sprudelliegen und Whirlpool. Vor dem Aussenbecken breitet sich die wunderschöne Landschaft des Schamsertales aus.

### Karten:

Landeskarte der Schweiz 1:25'000, Blätter 1254 (Hinterrhein) und 1255 (Splügenpass)

Landeskarte der Schweiz 1:50'000, Blatt 267 oder 267 S (San Bernardino).

Auf der Webseite [www.viamala.ch](http://www.viamala.ch) findet man unter «Karten» eine Übersichtskarte zu den Winterwanderwegen im Rheinwald.

### Weitere Informationen:

Viamala Ferien, Bodenplatz, 7435 Splügen  
Tel. + 41 81 650 90 30, [www.viamala.ch](http://www.viamala.ch)  
E-Mail: [info@viamalaferien.ch](mailto:info@viamalaferien.ch)