

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 5: Kinder brauchen Natur : kleine Freiheit

Artikel: Symphonie des Frühlings
Autor: Staffelbach, Heinz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557932>

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: 29.01.2026

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



Symphonie des Frühlings

Durch einen anspruchsvollen Job, die Hektik des Alltags, die Unsicherheiten des Lebens erschöpft und ausgelaugt? Auf stillen Wegen lässt sich die Kraft der Natur spüren, können wir Kräfte sammeln, durchatmen und Ruhe finden. Der erste von drei Teilen der Miniserie «Wege für meine Seele».

Heinz Staffelbach

Am Wochenende möchte man manchmal einfach weg. Weg vom Alltag, vom Stress, von der Hektik, weg von der Stadt. Die «Wege für meine Seele»,

die wir Ihnen vorstellen, sind Wandervorschläge für Menschen, die Ruhe und Frieden suchen, die einmal die Seele baumeln lassen und in der Natur

entspannen möchten. Diese Wege führen zu Orten, die nicht schon in unzähligen Wanderbüchern und Tourismusbroschüren vorgestellt wurden, zu versteckten kleinen Paradiesen in der Schweiz.

Jetzt, im Frühling, zieht es uns erst recht wieder hinaus in die Natur. Es ist genau die richtige Zeit für diese traumhafte Rundwanderung im Schaffhausischen. Hier kann man wunderbar entspannen und neue Lebensenergie schöpfen.

Raus aus der Stube

Es war wieder einmal soweit. Der Frühling war da, und nach dem langen Winter und dem vielen Sitzen vor dem Computer sehnte sich mein Körper nach Bewegung und nach frischer, prickelnder Luft, meine Seele nach Natur und Blumenwiesen, nach Gezwitscher und dem Duft des Waldes in meiner Nase, nach der Wärme der Sonne auf meiner Haut.

So sass ich eines Abends vor der Landkarte und hatte mir nichts anderes vorgenommen, als die schönste Wanderung im Schaffhausischen zu finden. Warum es mich gerade dorthin zog? Die Region war nicht zu weit weg, ich kannte sie (trotzdem) kaum, wusste aber, dass es hier Schutzgebiete und Naturjuwelen zuhauf gab.

Es wurde mir recht schnell klar, wo es mich hinziehen würde: In den Randen, in die Region um Hemmental. Da mischen sich Felder und Wälder und Lichtungen, Hügel und Bachläufe zu einem wunderbar verquirlten Bild, und Strassen und Dörfer gibt es nur wenige.

Ein einmaliges kleines Juwel

Bereits auf der Karte ist mir das Orserental aufgefallen, und nun stehe ich hier, keine zwanzig Minuten von der Bushaltestelle am Rande von Schaffhausen. Ein solches Tal gibt es nur einmal in der Schweiz. Eine solche Lichtung eher: Nur ein Steinwurf breit ist sie, aber nicht weniger als drei Kilometer lang. Ganz sachte schlängelt sich der Weg hin und her durch den Wald, ohne Häuser und Höfe, zuerst neben einem Rapsfeld in voller Blüte, danach gibt es nur noch Wiesen, voll von Farbtupfern und leicht sich wiegend im Wind. Es ist, als hätte sich ein Fluss aus Blumenwiesen sachte ein Bettchen ins waldige Tal gelegt.

Weite, Stille, Glück

Stehenbleiben, tief durchatmen, geniessen. Ich

schliesse die Augen, lasse mich auf das Konzert der Vogelstimmen ein und spüre, wie die noch frische Luft über meine Unterarme streicht. Wunderschön, wie Entspannung und Ruhe bereits in meinen Körper fliessen.

Bis zu den Höhen und Wiesen und Waldrändern oberhalb von Hemmental ist es etwa eine Stunde, und hier habe ich nochmals Lust auf eine Pause. Diese Weite, diese Stille! Nichts als Wiesen und Wälder und gegen den Horizont weitere Hügelzüge. Ich setze mich hin, schaue mir das an und lasse es auf mich wirken. Ein Zirpen und Sirren in den Wiesen, ein Summen und Brummen in den Bäumen, ein Singen und Trällern im Wald. Was für ein schönes Land! Eine Wanderin kommt vorbei und erzählt von einem Hasen und einem Fuchs, die sie weiter vorne gesehen haben will. Glückliche Frau!

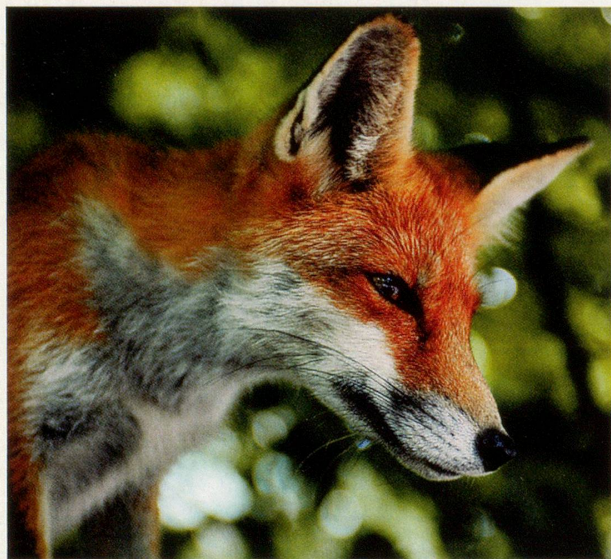


Frühlingspracht mit Fuchs und Hase

Der Wanderweg windet sich durch die schmalen Wiesen zwischen den Abhängen zum Talgrund und den weiten Wäldern auf den Hochplateaus.



Keine zwanzig Minuten weiter zieht es mich wieder an den Waldrand, zu einer blumenübersäten Magerwiese, die in der schönsten Frühlingspracht steht. Hinsetzen, schauen. Was regt sich dort vorne am Waldrand? Tatsächlich, heute ist das Glück auch mir hold: ein Feldhase. Schon hoppelt er ins Feld, nascht hier etwas und dort und scheint mich nicht zu bemerken. Kommt gar näher, keine zehn Meter heran, und sucht sich Leckereien. Irgendwann hört er es, das Klicken meiner Kamera, und sucht das Weite.



Weiterwandern, diesem schönsten Waldrand der Schweiz entlang. Kaum bin ich fünf Minuten unterwegs, bin ich abermals mit Glück gesegnet: ein orangebrauner Fleck im Gras, mit zwei Dreiecken obenauf: ein Fuchs. Er ist aufmerksam, hat mich sofort entdeckt – und ist schon weg.

Geschützte Schönheiten

So viel unverbaute Natur kommt nicht von ungefähr. Etwa 74 Quadratkilometer des Schaffhausischen Randen sind auf Bundesebene geschützt. In den zahlreichen Halbtrockenrasen leben nicht weniger als 70 Tagfalter- und 160 Wildbienen-Arten. Mehr als 30 Orchideenarten kommen in den Wiesen und Wäldern vor, und sogar die seltene Heidelerche brütet hier und beglückt den Wanderer mit ihrem flötenden, wunderschönen Gesang.



Mairegen zum Geniessen

Es ist später Nachmittag an diesem warmen Maitag, und aus einigen dunklen Wolken grollt es bereits. Es ist merklich kühler geworden und auch ruhiger. Das Summen und Brummen ist verstummt, nur noch das Zirpen einiger Grillen liegt in der Luft.

Gegen vier Uhr fallen die ersten grossen Tropfen. Es könnte richtig zum Regnen kommen. Das wäre gut, denn es war lange Zeit sehr trocken. Der Weg verschwindet wie zur rechten Zeit im schützenden Buchenwald und schlängelt sich durch einen dichten Bärlauchteppich. Das Wasser tropft durch das Blätterdach, bald sind meine Hosen klatschnass. Wunderschön. Wie gut sich das anfühlt.

Achtsam Wandern

Bestimmt kennen Sie das: Sie sitzen auf einer Bank am Wanderweg und ruhen sich aus. Spaziergänger kommen an Ihnen vorbei – sie sind tief in ein Gespräch verwickelt, gestikulieren und argumentieren. Später kommt ein weiteres Pärchen, es wird geplaudert und geredet.

Kurz darauf folgt ein junger Mann, er hat das Handy in der Hand und Musik in den Ohren. All diese Menschen sind zwar auf dem Wanderweg. Aber nicht am Wandern. Ihre Aufmerksamkeit, ihr Fokus ist beim Gespräch, beim Plauderthema, bei der Musik. Wer achtsam unterwegs ist, ist mit seiner Aufmerksamkeit bei sich und bei der Natur; ist «im Hier und Jetzt», könnte man ebenso sagen.

Wer achtsam unterwegs ist, erlebt das Gehen und die Natur intensiver, kann besser abschalten und sich besser erholen. Hier einige Tipps:

- ☯️ Achtsam wandern heisst, mit der Aufmerksamkeit bei sich und der Umgebung zu sein.
- ☯️ Hören Sie in den eigenen Körper, nehmen Sie ihn wahr. Wo ist er vielleicht zu angespannt? Wie fühlen sich die Füsse an, die Beine oder der Rücken?
- ☯️ Verbinden Sie sich mit Ihrem Atem. Lauschen Sie dem Luftstrom in der Nase, spüren Sie die Kühle, spüren Sie das Auf und Ab der Lungen und des Bauches.
- ☯️ Öffnen Sie Ihre Sinne für die Natur um Sie herum und die Landschaft. Nehmen Sie den Zauber der Blumen am Wegrand wahr, das Zwitschern der Vögel, den Duft des Lärchenwaldes, spüren Sie die Weite der Landschaft.
- ☯️ Wann immer Sie wieder «herausfallen», ins Grübeln, Nachdenken oder Planen kommen: Machen Sie sich keine Vorwürfe, dass es «schon wieder passiert» ist. Kommen Sie einfach wieder zurück.
- ☯️ Vielleicht schaffen Sie es zu Beginn nur zehn Sekunden, ganz bei sich zu sein. Das ist ganz normal. Kommen Sie wieder zurück, geben Sie nicht auf. So wie der Knirps das Skifahren lernt: immer wieder umfallen, immer wieder aufstehen und weitermachen.
- ☯️ Versuchen Sie, dies locker anzugehen. Es geht nicht um angestrenzte, volle Konzentration. Das Motto soll sein: Entspannt und leicht bei sich und beim Wandern, im Hier und Jetzt zu sein, zu geniessen.
- ☯️ Mit dem Fortschritt werden Sie feststellen, dass es einfach schöner und entspannender ist, so unterwegs zu sein. ■

INFO

Wanderung Hemmental

Beste Jahreszeit: Ein grosser Teil des Randens ist geschützt, und so werden viele Wiesen naturgerecht erst spät geschnitten. Eine Wanderung im Frühling und Frühsommer durch die Blumenwiesen ist dann ein Traum für das Auge und die Seele.

Ausgangspunkt: Mit dem Zug nach Schaffhausen und von hier mit dem Bus Nr. 3 bis zur Haltestelle Sommerwies.

Route: Von Sommerwies ins Orserental. Nach etwa 4 km (knapp 300 m nach Eintritt in den Wald) links hoch Richtung Hemmental. Nach einem weiteren Kilometer (knapp 200 m nach dem Punkt 673 m) rechts ab. Nun meist auf gleicher Höhe um drei Hügelrücken herum (via Punkte 680 m und 688 m) zum Chrüzweg (Punkt 778 m). Nun westlich nach Zelgli und über den Täuferstig hinab zur Bushaltestelle «Hemmental Dorfplatz».

Kennzahlen: Länge 13,6 km, 430 m Aufstieg, 330 m Abstieg, 3¾ Stunden, Schwierigkeit: T2 (d.h. Wanderschuhe empfehlenswert; etwas Trittsicherheit und etwas Ausdauer erforderlich).

Gut zu wissen: Genug Wasser mitnehmen, an der Route gibt es keine Brunnen oder anderes Trinkwasser.

Einkehren und Übernachten: Restaurants und Hotels in Schaffhausen und Hemmental.

Infos:

Landeskarte der Schweiz 1:25 000, Blatt 1031 (Neukirch), 1:50 000 Blatt 205/T (Schaffhausen). Schaffhauserland Tourismus, Herrenacker 15 CH-8201 Schaffhausen, Tel. +41 (0)52 632 40 20 Internet: www.schaffhauserland.ch

Buchhinweis: Im kommenden Jahr erscheint das neue Buch «Wege für meine Seele» von Heinz Staffelbach mit zahlreichen Wandervorschlägen und Inspirationen für Erholung und Entspannung.

