

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Ich reise am liebsten in der Gruppe"  
**Autor:** Bösiger, Robert / Balmer, Dres  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818924>

### **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:** 26.01.2026

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



**REISEN HÄLT BEWEGLICH** \_Dres Balmer, seit Kurzem offiziell im AHV-Alter, hat das Reisen schon früh zu seinem Beruf gemacht. Bei Gruppenreisen machte er sehr gute Erfahrungen – vor allem auch mit älteren Teilnehmenden.

# «Ich reise am liebsten in der Gruppe»

Interview//**ROBERT BÖSIGER**

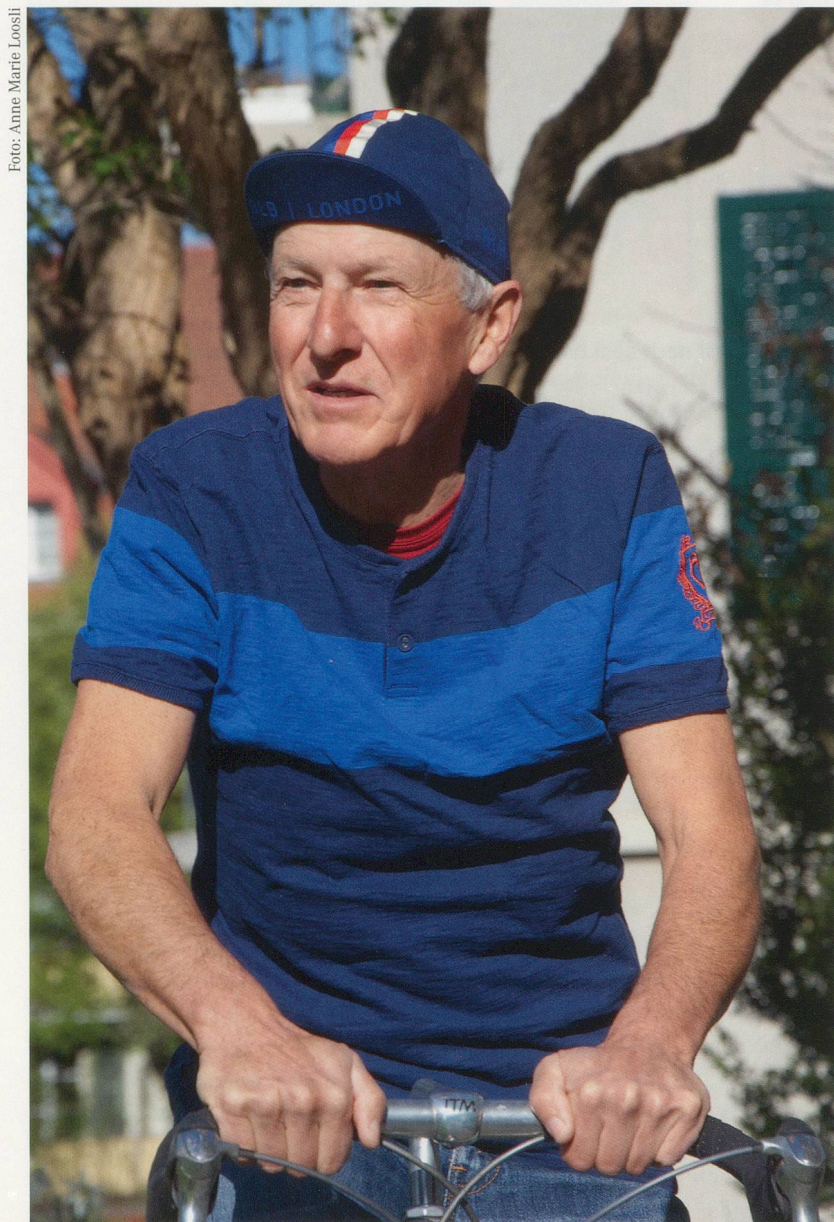


Foto: Anne Marie Loosli

**Sie, Herr Balmer, sind kürzlich ins AHV-Alter übergetreten. Wird dieser Umstand in irgendeiner Weise etwas daran ändern, dass Sie gerne reisen?**

Ich glaube nein, wenn ich weiterhin so reisen kann, wie ich gerne reise. Wenn ich gesund bleibe, dürfte sich an der Methode wenig ändern.

**Sie sind bekannt dafür, dass Sie gerne Wanderungen, Berg- und Velotouren unternehmen, die Körper und Geist Einiges abverlangen. Es ist natürlich, dass zum Beispiel Leistungsfähigkeit und Höhenverträglichkeit mit zunehmendem Alter abnehmen. Sind Sie persönlich bereit, die Grenzen, die Ihnen der Körper aufzeigt, zu akzeptieren?**

Diese Grenzen muss ich akzeptieren. Ich stelle bei mir überraschende Entwicklungen fest – ein Beispiel: Vor 20 Jahren, beim Überqueren eines Passes mit dem Velo, habe ich mehr gelitten als heute. Vermutlich deshalb, weil ich mir jetzt länger Zeit nehme. Das sind gute Aussichten! Doch ich nähere mich den Grenzen... Ich spüre, dass ich mit 65 Jahren längere Erholungszeiten benötige als in jüngeren Jahren.

**Wenn Sie gemüthlicher über einen Pass fahren, heisst das auch, dass Sie nicht mehr so ehrgeizig sind wie früher?**

Ich war nie wirklich ehrgeizig. Konkurrenzsport hat mich nie interessiert.

**Man kann auch in Konkurrenz mit sich selber stehen, um seinen eigenen Erwartungen zu genügen...**

Ich bin beruflich viel allein unterwegs, und das ist manchmal sehr hart. Deshalb reise ich lieber mit anderen zusammen, auch wenn ich in Gruppen immer



öfter der Älteste bin. Wir versuchen aber stets, gemeinsam unterwegs und am Ziel zu sein. Das ist ein angenehmes Gefühl.

### **Es gibt vereinzelt Leute, die auch mit über 70 Jahren noch als Bergführer unterwegs sind.**

Ja, und es gibt den 102-jährigen Franzosen Robert Marchand, der mit dem Velo den Bahn-Weltrekord hält, in der Alterskategorie Ü-100! Unglaublich, aber wahr!

### **Das ist wohl eine besonders bemerkenswerte Ausnahme. Apropos: Wann ist man wofür zu alt? Gibt es hier so etwas wie eine Faustregel?**

Ja, die gibt es. Zum Beispiel als bloss mittelstarker Alpinist gehe ich beim Klettern nicht mehr über den Schwierigkeitsgrad 4 hinaus. Und, ganz wichtig: Es braucht einfach Übung, Praxis. Das Nicht-Leiden auf dem Velo verdanke ich dem Umstand, dass ich – ganz buchhalterisch – pro Jahr meine 12 000 Kilometer strample. Das sind 1000 Kilometer pro Monat. Die müssen einfach sein. So habe ich eine gute Basis und leide selten.

### **Ein Drittel aller Urlaubsreisenden ist im AHV-Alter. Gemäss offiziellen Quellen hat sich die Reiseintensität der Senioren in den letzten vier Jahrzehnten fast verdoppelt. Natürlich trägt hier die demografische Entwicklung dazu bei. Gibt es aus Ihrer Sicht noch andere Gründe?**

Die finanziellen Möglichkeiten. Und die Neugier! Viele Leute haben über Jahrzehnte in einem Routine-Berufsalltag gesteckt, und jetzt möchten sie etwas Neues erfahren. Das geniale AHV-System – es ist im Grunde ein sozialistisches System – ermöglicht zahlreichen Menschen zu reisen.

### **Könnte es auch damit zusammenhängen, dass die Tourismusbranche die Seniorinnen und Senioren als lukrative Zielgruppe entdeckt und die Angebotspalette entsprechend ausgerichtet hat?**

Selbstverständlich, und gute Angebote begünstigen die Reisetätigkeit.

### **Wie reisen Sie persönlich? Alleine oder lieber zusammen mit anderen?**

Am liebsten in der Gruppe. Aber es gibt im Moment nur wenige Menschen, die mit mir unterwegs sein wollen...

### **Warum denn?**

Im vergangenen Jahr zum Beispiel fuhr ich mit dem Velo ums Schwarze Meer. Von rund 100 Velokolleginnen und -kollegen haben mir 90 gesagt, ich sei verrückt, und blieben zu Hause. Einige wenige begleiten mich bei grossen Touren auf einer Teilstrecke. Am

«Auf einer solchen Tour entstehen überraschende, spannende Beziehungen.» DRES BALMER

Schwarzen Meer war ich meistens einsam auf der Piste, am Schluss dann, in der Türkei, waren zum Glück zwei Freunde dabei. Trotzdem war es produktiv – weil es irgendwann ein Buch geben wird.

### **Machen Sie denn auch Touren, die, sagen wir mal, «allgemein verträglicher» sind?**

Zum Beispiel die Velotour «Route des Grandes Alpes», die machen wir jeden Sommer. Wir überqueren vom Genfersee Richtung Süden bis ans Mittelmeer 16 Pässe. Es kommen immer zwischen 10 und 15 Leute mit. Diese Route ist, so finde ich, «mehrheitsfähig».

### **Was möchten Sie unbedingt noch erlebt beziehungsweise bereist haben?**

Afrika. Ich habe früher einmal ein halbes Jahr in Zaire (heute Demokratische Republik Kongo) gearbeitet. Mit einer längeren Reise könnte ich Afrika wieder neu entdecken.

### **Wenn nun jemand Älterer eine längere Reise unternehmen möchte, dies aber nicht allein, welchen Rat würden Sie dieser Person geben?**

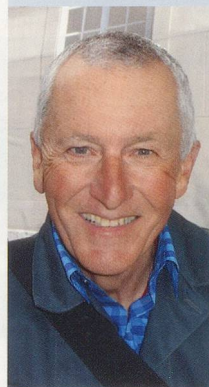
Die Dame oder der Herr kann sich einer Gruppe anschliessen. Viele Leute haben Vorbehalte und Vorurteile gegenüber Gruppenreisen. Aber als Reiseleiter habe ich es erlebt: Auf einer solchen Tour entstehen überraschende, spannende Beziehungen.

### **Und wenn sich nun jemand trotz allem in einer Kleingruppe wohler fühlt?**

Da gibt es ja ein reiches Angebot. In der kleineren Gruppe ist es zwar etwas teurer, doch jemand, der reisen will und Gesellschaft sucht, wird fündig.

>>

## **//ZUR PERSON**



> Dres Balmer, geb. 1949, war Lehrer und von 1979 bis 1982 Delegierter des IKRK mit Einsätzen in Zaire, Thailand, Kambodscha und El Salvador. Seit vielen Jahren ist er als Reisereporter und Fotograf unterwegs. Er schreibt für diverse Zeitungen und Magazine. Und er publiziert regelmässig Bücher, zum Beispiel «Wanderziel Hütte. Ein Kulturführer zu 50 SAC-Hütten» (SAC-Verlag, 2006), «Querpass. Mit dem Velo vom Bodensee zum Genfersee» (Werd Verlag, 2009) und zuletzt «Route 66. Mit dem Fahrrad von Chicago nach Los Angeles» (Rotpunktverlag, 2012).

Foto: Robert Bösiger





**Parkhotel Brenscino**  
BRISSAGO

*... laddove è difficile partire!  
... dort wo der Abschied schwer fällt!  
... l'endroit qui est difficile de quitter!*

**Bei uns finden Sie Zeit.....**  
Zeit zum Verweilen – Zeit für Musse –  
Zeit für sich

Profitieren Sie von unseren **Brenscino Hits „7 für 6“**

Fragen Sie nach dem „**Brenscino-Joker**“  
Buchen **HEUTE** – Check-in **MORGEN**  
Im Doppelzimmer bezahlt **1 Person**  
den regulären Zimmerpreis  
die **2. Person bezahlt nur Fr. 80.—** inkl Halbpension

**Ihr kleines Paradies.....**  
in dem wir Gastlichkeit „pur“ verschenken!



**Parkhotel Brenscino**, Via Sacro Monte 21, 6614 Brissago  
Tel. 091 786 81 11, [info@brenscino.ch](mailto:info@brenscino.ch) / [www.brenscino.ch](http://www.brenscino.ch)

## Heimelig Betten sind kein Luxus... ...sie sind eine echte Hilfe!

### Unentbehrlich für die Pflege zu Hause!

- Sämtliche Verstellmöglichkeiten wie ein Spitalbett
- Heute bestellen, morgen fix-fertig in Ihrem Zimmer
- Seit 1986 für Sie unterwegs
- Täglich in Ihrer Nähe
- Offizieller IV Bettenlieferant
- Offizielle Mietstelle für Krankenkassen und EL



Echte -Qualität

### Profitieren Sie von unserem... ...rund-um-die-Uhr-Service!



#### Vermietung und Verkauf

**heimelig betten AG**  
Gutenbergstrasse 4  
8280 Kreuzlingen  
Tel. 071 672 70 80  
Notfall 079 600 74 40  
[www.heimelig.ch](http://www.heimelig.ch)

## Arche BrockenHaus

**Brockenhaus, Abholungen und Räumungen,  
Reparatur-Service für Elektro-Geräte,  
PC-Werkstatt (Verkauf und Support)**

Öffnungszeiten: Mo–Fr 10.00–18.30 Uhr, Sa 10.00–17.00 Uhr  
Hohlstrasse 489, 8048 Zürich (Bus 31 bis Luggwegstrasse)  
Telefon 043 336 30 00, [www.archezuerich.ch](http://www.archezuerich.ch)



Private Spitex

# 0800 500 500

Gratisnummer (24h/7 Tage)

## Die nationale Spitex-Nummer

[www.spitexpriveesuisse.ch](http://www.spitexpriveesuisse.ch)




**Seebüel**  
Hotel • Café • See



**Sommer und Winter in Davos:  
Gastfreundschaft à discretion.**

Traumhafte Natur direkt am See im Sommer – schneesicher im Winter: Ferien in der familienfreundlichen Atmosphäre des  
\*\*\* Hotels Seebüel sind immer ein unvergessliches Erlebnis.

CH-7265 Davos Wolfgang  
Tel. +41(0)81 410 10 20  
[www.seebuel.ch](http://www.seebuel.ch)



- alle Zimmer Dusche/WC
- alkohol- und rauchfrei
- Gratis Bus / WLAN
- vorzügliche Küche

### Appenzell Neubau-Erstvermietung

Senioren-Residenz „Sägehüsl“



3½-Zi-Dachwohnung,  
77m², CHF 1'950.- + NK

4½-Zi-Whg, EG,  
125 m², CHF 2'300.- + NK

2½-Zi-Whg, 1. OG,  
63 m², CHF 1'450.- + NK

Auskunft und Vermietung:

Tiefgarage, Wellnessanlage.  
Haltestelle Appenzeller-Bahnen  
und Einkaufen 200m.

**ALRO Immobilien AG**  
9050 Appenzell  
Tel. 071 787 31 60  
[info@alroag.ch](mailto:info@alroag.ch)



&gt;&gt;

**Sie leiten gelegentlich Radtouren. Welche Erfahrungen haben Sie mit älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern gemacht?**

Während der Velotouren auf Kuba hatte ich oft Gäste, die 10, 15 Jahre älter waren als ich, und sie waren die neugierigsten und offensten von allen. Sie wurden von den Einheimischen besonders respektvoll und mit Sympathie empfangen. Kurz: Meine Erfahrungen sind sehr gut.

**Stellt Sie die Beteiligung von älteren Leuten vor besondere Herausforderungen?**

Bleiben wir beim Beispiel Kuba: Bei solchen Unternehmungen haben wir ein Begleitfahrzeug dabei. Wenn sich jemand nicht gut fühlt, kann er einsteigen. Aber: Die Ältesten sind nie in den Bus gestiegen – es waren immer Jüngere...

**Solche Touren wie auf Kuba, das sind Aktivitäten. Andere aber lassen sich lieber nach Strich und Faden verwöhnen – zum Beispiel mit einem Rundumservice auf einem Kreuzfahrtschiff. Können Sie dies nachvollziehen?**

Sicher, obwohl ich das nicht könnte. Mir fehlt das Faulenz-Gen – und das nervt mich zuweilen an mir. Oder anders gesagt: Manchmal beneide ich Leute, die

«Während der Velotouren auf Kuba hatte ich oft Gäste, die älter waren als ich, und sie waren die neugierigsten und offensten von allen.» DRES BALMER

bewusst 14 Tage «wellnessen» gehen. Ich habe das noch nicht gelernt.

**Welche Wanderung im Raum Zürich sollte man unbedingt mal unter die Füsse nehmen? Hätten Sie uns einen Tipp?**

Oh ja! Überraschend ist der ausgeschilderte Wanderweg von Birmensdorf nach Bremgarten im Kanton Aargau: Von Birmensdorf gelangt man via Rudolfstetten über den Mutschellen-Pass, dann, via Widen und Giren, nach Bremgarten.

**Was ist das Besondere an dieser Tour?**

Wir besichtigen einerseits Schritt um Schritt die Zersiedelung der Schweiz. Andererseits durchqueren wir im Reppischtal einen Schiessplatz der Schweizer Armee, der aber auch ein Naturpark ist; er wird nur zeitweise genutzt und darf nicht bebaut werden. Diese Fussreise ist nicht nur idyllisch, sie führt uns auch die Entwicklung unserer Zivilisation vor. ■

## INERATE

**pantogar**  
DIE  
NR.1  
WELTWEIT

## Haarausfall? Brüchige Nägel?

- Bei Haarausfall zur Stärkung des Haarwachstums<sup>1</sup>
- Wirkt vorbeugend gegen vorzeitiges Ergrauen
- Verbessert die Qualität und Elastizität Ihrer Fingernägel



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
[www.pantogar.ch](http://www.pantogar.ch)



Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil

Unsere Haare durchlaufen einen natürlichen Wachstumszyklus. Dadurch verlieren wir jeden Tag bis zu 80 Haare. Dies ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Durch eine kontinuierliche Erneuerung bleibt unsere Haarpracht erhalten. Jedoch können hormonelle Veränderungen, Infektionen, ungünstige Ernährung und/oder chronischer Stress die Haarwurzeln schädigen und den Wachstumszyklus stören. Wird die Versorgung der Haarwurzeln durch den Zellstoffwechsel mit Aufbau- und Nährstoffen unterbrochen oder massiv verringert, können die Haare nach zwei bis drei Monaten ausfallen.

pantogar® wirkt über die Blutbahn auf den Zellstoffwechsel ein. So ist es möglich, den Haaren und Nägeln die Aufbaustoffe, die zur Gesunderhaltung und Stärkung notwendig sind, zuzuführen. pantogar® enthält Vitamine der B-Gruppe, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelemente. Vitamine der B-Gruppe, wie Pantothenäure und Thiamin sowie p-Aminobenzoesäure sind für Kopfhaut und Haar unentbehrlich. Der Pantothenäure kommt dabei eine besonders wichtige Funktion zu. Ein Mangel kann zu verstärktem Haarausfall und frühzeitigem Ergrauen führen.



<sup>1</sup> Bezogen auf das breite Indikationsspektrum von pantogar®.  
2 IMS, Hair loss products, MAT Dec 2012.



*Erholung zu zweit  
Entlastung von Angehörigen  
Überbrückung von Wartelisten  
Schweizer Leitung und Pflege  
Spezielles Wohnkonzept  
Luxuriöser Hotelstandard  
Aktivitäten und Ausflüge*

# Vivobene

*liebevoll umsorgt  
individuell begleitet  
respektvoll gepflegt*

## Ferien in Thailand für Menschen mit Demenz

**Rufen Sie uns an!**

**Vivo bene AG** Bahnhofplatz 11, 4410 Liestal | 0848 700 000 | [info@vivobene.ch](mailto:info@vivobene.ch) | [www.vivobene.ch](http://www.vivobene.ch)