

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 60 (1982)

**Heft:** 3

**Artikel:** Überwintern im Süden? : "Winterschwalben" müssen ihr Ziel im Sommer ansteuern

**Autor:** Wepfer, Konrad

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722598>

#### **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:** 01.02.2026

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

# Überwintern im Süden?

## «Winterschwalben» müssen ihr Ziel im Sommer ansteuern

Wenn die Tage kühler, die Nächte länger werden, Nebel der Sonne fast den ganzen Tag das Gesicht verdeckt, beginnt für viele Senioren eine weniger gefreute Zeit. Das Rheuma zwackt hier, zieht dort, die vom letzten Winter her bekannten Bresten melden sich wieder. Wer würde sich da nicht nach sommerlicher Wärme sehnen?

Obwohl selber noch nicht ganz im AHV-Alter, gehören wir schon seit Jahren zu denen, die dem Winter gerne ein Schnippchen schlagen. Dabei halten wir uns aber an die Worte von Dr. Heinz Hunziker, Chefarzt der Rheumaklinik Winterthur, in einem Vortrag vor der Rheumaliga:

*Bild unten: Auf den imposanten Lavaklippen des westlichsten Punktes steht der Leuchtturm Punta de Teno. Bis 60 Schritte Umfang können die über manns-hohen Kandelaberakazien messen.*

«Um sich vor der Endstation der Arthrose, der Invalidität, zu bewahren, braucht es Bewegung, aber keine Überforderung der Gelenke.»

Da wir selber überzeugt sind, dass zuviel Faulenzen für unsere nicht mehr ganz taufrischen Gelenke unzweckmäßig ist, suchten wir seit Jahren ein Gebiet, wo man vom Quartier aus jederzeit eine halbe Stunde oder einen ganzen Tag durch die Gegend streifen kann. Hier das Ergebnis:

**«Testaufenthalte» in Marokko, Kreta und Israel**  
Um dies zu erkunden, buchten wir schon etliche Winter je einen Charterflug mit einfachstem Ar-

*Bild rechts: In den Berg gehauene und durch Mauern ergänzte Wasserleitungen führen den in der Höhe reichlicher fallenden Regen in Behälter. Diese Leitungen halfen uns oft über schwierige Strecken weiter.*





rangement in ein geeignet scheinendes Gebiet. Von Camping-Freunden wussten wir, dass einige tausend, vorwiegend deutsche Rentner, in ihren Wohnwagen an **Marokkos** Küste überwintern. Die Umgebung von Agadir war im Mietwagen ein abwechslungsreiches Gebiet. Jeder Erkundungsmarsch endete aber nach kurzem in Sand, Dornen und Disteln. Für uns Fussgänger äusserst lästig waren auch die uns hartnäckig verfolgenden Bettelkinder. Wer aber nur baden will, kommt auf seine Rechnung in Agadir.

**Kreta** sei auch im Winter ein Wanderparadies, meldeten Teilnehmer organisierter Wanderungen. Um die Möglichkeiten zu prüfen, mieteten wir einen «Mini». Für unsere Zwecke hatte er zu kleine Räder, dauernd kratzten Kretas Steine an seinem «Bauch». Dem landwirtschaftlich zu intensiv genutzten Boden folgt sofort Weideland. Kaum macht die Vegetation Fortschritte, fressen Schafe und Ziegen alles ratzefähig. Dornen und Disteln bleiben zurück. In Gruppen haben wir ein paar sehr schöne Wanderungen durch grossartige Landschaften gemacht, das Herumstreifen als Langzeiturlauber führt aber immer wieder in trostlose Gegenden.

**Israel**, das uns auf organisierten Reisen wieder-

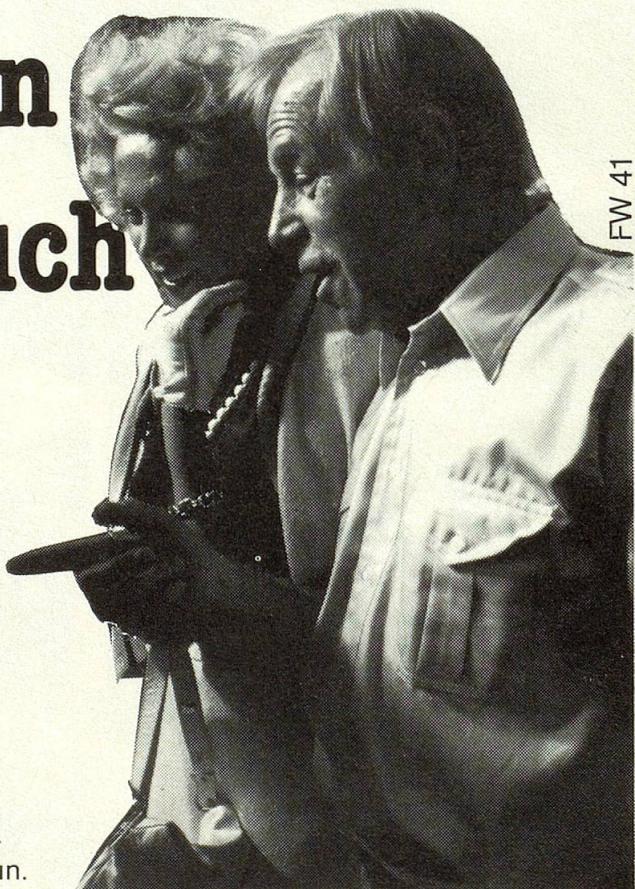
holt begeisterte, war unser nächstes Ziel. Das für zwei Wochen belegte Gästehaus eines Kibbuz liegt wunderschön am See Tiberias, dem biblischen See Genezareth. Es müsste eine wunderbare Wanderung sein, fünf Kilometer dem See entlang zur Kirche der Seligpreisungen zu folgen. Obwohl wir als «Pfadfinder» nicht gerade zimmerlich sind, endete unsere Erkundungstour dorthin bald im Gestrüpp. Aber auch der penetrante Gestank einer Abfallgrube trieb uns zurück. Grossartig zu durchwandern war dagegen eine lange Schlucht in den Kalkbergen von Galiläa. Etwas unheimlich allerdings, kein Mensch wusste Auskunft, kein Wegweiser half uns weiter, die beste erreichbare Karte im Massstab 1:250 000 war viel zu ungenau.

Reichhaltig ist die Tierwelt: Gazellen fliehen, auf jedem sonnigen Felsen faulenzen Grossfamilien von Nagern, die unseren Murmeltieren ähneln. Für deren Dezimierung sorgt eine nahe Kolonie von gut 20 Adlern, die man bei ihren Segelflügen beobachten konnte. Um auf dem Rückweg die Schlucht zu umgehen, überstiegen wir einen Bergrücken. Grosse, völlig sich selbst überlassene Viehherden, weideten hier. Wegen unseres unerwarteten Auftauchens flohen die Tiere

## Dabei sein... ...dabei bleiben

## Mit einem Besuch bei **Möbel- Pfister**

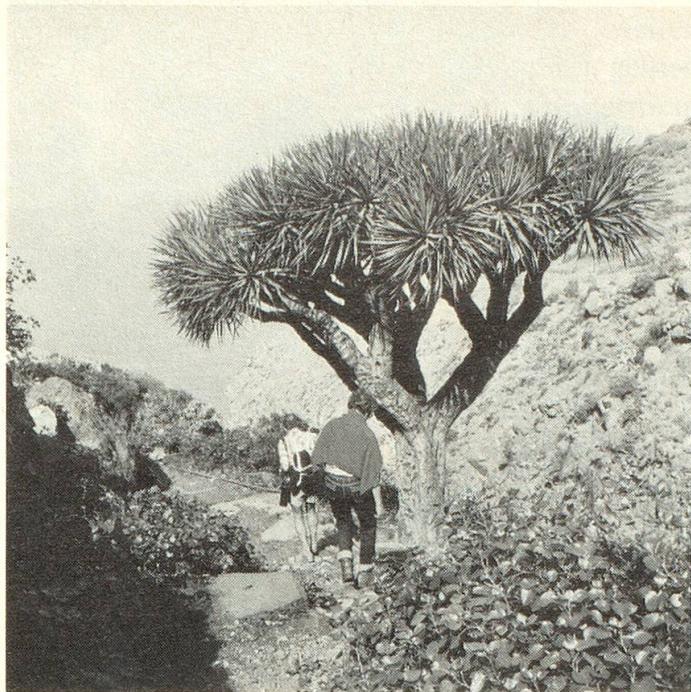
Die schönste Wohnausstellung  
sehen... erleben... geniessen.



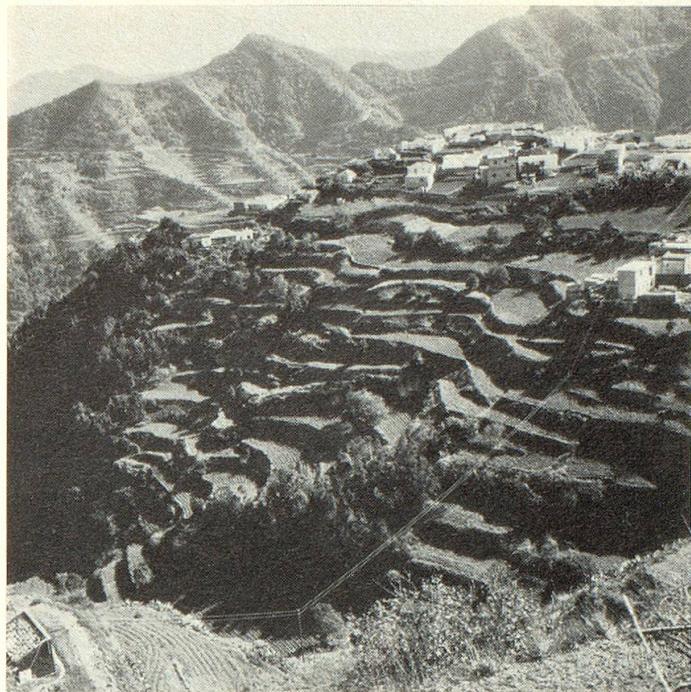
FW 41

**SUHR — Einrichtungszentrum der Schweiz**

Fil. im Avry-Centre bei Freiburg, in Basel, Bellinzona, Bern, Biel, Contone TI, Delsberg, Etoy, Genf, Lausanne, Lugano, Luzern, Mels-Sargans, Neuenburg, Schönbühl bei Bern, St. Gallen, St. Margrethen, Winterthur, Zug, Zürich.  
Nähtere Information erhalten Sie auch in den «Wohntextil + Bettenhäusern» in Frauenfeld, Schaffhausen, Solothurn, Thun.



*Immer wieder beglückten uns tropische Pflanzen und die einmalige Aussicht.*



*Tausende grösserer, aber auch kleinster Terrassen werden auf der Insel sorgfältig bearbeitet.*



*Viele Spaziergänge um Puerto de la Cruz führen durch ausgedehnte Bananenpflanzungen.*

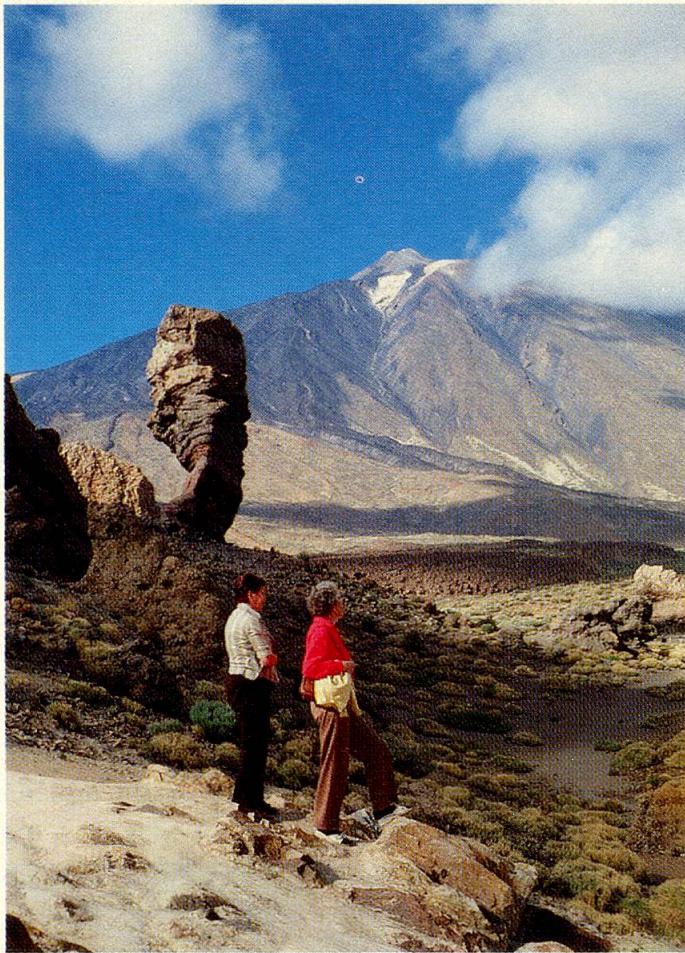


*Der Anblick dieser Waschmethode rief bei unseren Wanderfrauen alte Erinnerungen wach.*

mit erhobenen Schwänzen. Zurück blieb wenige Meter vor uns der schwere Zuchttier. Er senkte den Kopf und begann zu röhren. Kein Baum, kein Steinblock, hinter dem man sich bergen konnte. Nur noch bockstilles Stehenbleiben schien uns richtig. Dann, nach ein paar endlosen Minuten, begann er würdigen Schrittes seine verschwundene Herde zu suchen. Wir betraten in Galiläa nie mehr eine Viehweide...

### **Erst auf den Kanarischen Inseln fanden wir signalisierte Wanderwege.**

Wiederum Charterflug mit Frühstückspension, diesmal nach Teneriffa, der grössten Insel der Kanaren. Uns interessierte die grüne, dafür gelegentlich bewölkte Nordseite der Insel. Badefreudige wählen den Süden, wo man auch im Winter bevölkerte Badestrände und lauter Sonnenschein findet.



Im riesigen Teidekrater bestaunen die Wanderer phantastische Felsformationen.

Tausende von Weihnachtssternen bilden ab November eigentliche Blumenalleen.



Pedro bewirtet unsere Gruppe vor seiner Felsenwohnung.

Diese Ziegenhirtin schneidet Kräuter, welche im Stall das Ungeziefer vertreiben sollen.



Mit Freude entdeckten wir schon am zweiten Tag oberhalb Aguamansa die bekannten gelben Rhomben der Wanderwege. War «Wandern» in allen bis jetzt besuchten Ländern ein Fremdwort, so hat auf Teneriffa die Forstverwaltung «ICONA» sich mit viel Aufwand bemüht, den Wanderern fast überall den Weg zu weisen.

### Spazier- und Wanderwege gibt es für jeden Geschmack

Für all diejenigen, welche eher Spaziergänge suchen, beschreiben verschiedene Wanderführer Möglichkeiten in den Außenquartieren von Puerto de la Cruz. Besonders für Blumenfreunde reizvoll sind die meist im kanarischen Stil gebauten und mit roten Hohlziegeln gedeckten Siedlungen gegen Orotava oder Humboldtgarten. Schon im November beginnen hier ganze Alleen von mannshohen Weihnachtssternen zu blühen, Hibiskusstauden öffnen langsam ihre zarten Blütengebilde. Ganze Wolken von verschiedenfarbigen Bougainvilleas und goldgelben Feuerbegonien überziehen Mauern, Dächer, Bäume und Schutthaufen. Zwischen den Siedlungsgebieten durchquert man häufig Bananenfelder. Jüngere Wanderer, aber ebensoviiele Senioren zieht es zwischendurch unweigerlich einmal in die Höhe. Die von der Forstverwaltung betreuten Gebiete der Waldzone sind von einem teilweise dichten Wegnetz durchzogen. Aus einem grossen Angebot kann bei Aguamansa jeder seinen Spaziergang wählen. Er wandert dabei in einem Wald würzigen Duft ausströmender Kanadischer Kiefern. Wer noch höher hinaus will, folgt markierten Wegen bis auf die 1000 Meter höher liegende Höhenstrasse. Etwas streng ist die obere Partie, aber für uns Schweizer ein einmaliges Erlebnis. Der Blick schweift vom fernen Meer bis zum 3700 Meter hohen leicht schneedeckten Vulkan Teide.

### Viele Wandermöglichkeiten im Anaga-Gebirge

Weil jeder Quadratmeter Boden bis zum Waldbeginn auf etwa 800 Meter Höhe in Tausenden von Terrassen bebaut wird, gibt es hier auch überall Fusspfade. Dörfer sind seltener. Die Leute wohnen eher in verstreuten Häusern. Wo immer möglich, haben sie dabei ihre Wohnungen in den trockenen, temperaturkonstanten Aschentuff gehauen. Der meistens von immergrünen Bäumen gebildete Mischwald wird vielerorts dominiert von oft über 10 Meter hoher



*Der Leuchtturm Anaga ist nur auf einem zünftigen Fussmarsch erreichbar. Seine Ummauerung, hoch über dem Meer, lädt zur Rast ein.*

Baumheide. Ab Januar ranken sich Tausende von Kanadischen Glockenblumen über offene Stellen.

Auch wenn am Morgen der bergwärts fahrende Linienbus wegen der vielen Wanderer dermassen überfüllt ist, dass der Kontrolleur nicht mehr zusteigen kann, so sieht man tagsüber auf den längeren Strecken nur selten andere Wanderer. Trifft man doch jemanden, so gibt's einen Schwatz nach dem Woher und Wohin. Weil stellenweise die Signalisierung eher dürftig ist, schätzt man gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Weil Viele über Monate da sind, kennt der eine einen anderen Weg oder einen «Tante-Emma-Laden» (der niemals angeschrieben ist), wo Brot, Käse und Wein erhältlich ist, weiss, wo eine Bauersfrau direkt Wein verkauft usw. Die Leute reden spanisch, wir italienisch, so gut es geht, helfen mit Händen und Füßen nach und freuen uns kindlich, wenn die Verständigung gelingt. Gegen Voranmeldung durch das «Buschtelefon» kann eine kleinere Gruppe bei Pedro, dem über 70jährigen Besitzer einer Tuffwohnung in den Bergen, im Freien Kaninchenbraten, Schalenkartoffeln und Wein bekommen. Allerdings dauerte der Abstieg über gut 800 Meter Höhendifferenz mit unserer Gruppe eher länger als der Aufstieg am Morgen. Aber lustig und fidel war es trotzdem. Wir hatten sogar noch eine ganz frischgebackene Urgrossmutter bei uns. Ein andermal hörten wir über eine Schlucht hinweg etliche gekonnte Schweizer Jodler. Wir

gingen der Sache nach und fanden den Sänger, einen 81jährigen Zürcher. Hin und wieder liess es sich einrichten, dass die Wanderung am Meer endete, wo man bei fangfrischem Fisch und einheimischem Wein die Tatsache feierte, dass man den richtigen Weg erwischt hatte. Grössere Wanderungen haben immer noch eine Spur Abenteuer an sich.

### Tausend Senioren überwintern auf Teneriffa

«Winterschwalben» nennt man die Überwinterer oft. Weil es sich bei diesen hauptsächlich um Senioren handelt, bezeichnet man Teneriffa spasseshalber als die «Insel der dritten Zähne». «Wie oder wo wohnen wir ‹Winterschwalben› das nächste Mal?» – Diese Frage war ein wichtiges Thema, hauptsächlich nach einer besonders schönen Wanderung. Fast alle wollten wenigstens für mehrere Wochen wiederkommen.

### «Preisgünstiges Haus zu verkaufen»

Viel zu reden gaben die zahlreichen preisgünstigen, verkäuflichen Häuser. Wir besichtigten unter anderem ein Einfamilienhaus an schönster Lage, 150 Meter abseits einer guten Strasse mit

Busverbindung. Nur 120 000 Deutsche Mark bräuchte es, um Eigentümer zu werden. Das Haus ist voll möbliert, Bett- und Tischwäsche, Gartengeräte und Rasenmäher sind vorhanden, nur hat es etwas zuviel Umschwung. Das Verkaufsmotiv ist fast überall dasselbe: Die Leute haben 10, 12 Jahre auf Teneriffa gelebt, sind 75- bis 80jährig und kränklich geworden. Ernste Beschwerden verlangen gute Spezialärzte, die Rückkehr nach Europa wird unvermeidlich. Eine Vermietung des Hauses ist ohne Treuhänder nicht möglich. Wer aber pflegt den Umschwung, die üppig wachsenden Pflanzen? Bei Schwierigkeiten gilt das uns fremde spanische Recht. Kurz, das wunderschöne Haus wird zur drückenden Last, es muss weg! Und wer selber mit erst über 60 Jahren kauft, ist früher oder später genau in derselben Lage.

Die ebenfalls noch preisgünstigen Eigentumswohnungen schaffen da weniger Probleme. Doch sollte man sie selber oder durch Bekannte gut belegen können. Weitervermietung durch eine Agentur ist kein grosses Geschäft, da diese mit lebhafter Phantasie ständig neue Unkostenposten erfinden. Etliche Verwaltungen stellen sogar die Bedingung, dass der Eigentümer die

**arthrosenex®**

**Salbe**

Mit pflanzlichen Ölen und tierischen Fetten wirkt zuverlässig bei:

● Arthrose  
● Chronischem Gelenkrheumatismus  
● Massagen zur Förderung der örtlichen Durchblutung

ARTHROSENEX wird von der Haut hervorragend vertragen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

P & C Werbe AG

Wohnung nur ausserhalb der Saison benützen darf, das heisst im heissen Sommer, also genau zur falschen Jahreszeit für uns «Winterschwalben».

Relativ günstig sind Arrangements in Aparthotels oder Pensionen mit eigener Kochgelegenheit. Wenn man selber so ein Logis findet, gibt es neuerdings günstige Flüge für Aufenthalte bis zu 8 Wochen inklusive Rückflug für rund 700 Franken (ohne Transfer!). Gute Privatwohnungen bekommt man nur schwer und zu 30 bis 40 Franken pro Tag. Vermieter werden kaum unter drei Monaten im Winter abschliessen, und dies ein Jahr zum voraus. Unser Quartier schnappte uns jemand für den folgenden Winter weg, der für gleich fünf Monate eine grosse Anzahlung leistete.

Langzeiturlauber im Hotel waren selten glücklich. Diejenigen, die wir kennenlernten, hätten nach einer gewissen Zeit lieber selber gekocht, um von den Essenszeiten unabhängig zu werden, oder einfach, um etwas Vernünftiges tun zu können. Auch Kurzzeiturlauber sollten niemals Mittagessen zum voraus buchen, denn zu oft möchte man sich tagsüber frei fühlen.

#### Wie kommt man auf Teneriffa zum Wandern?

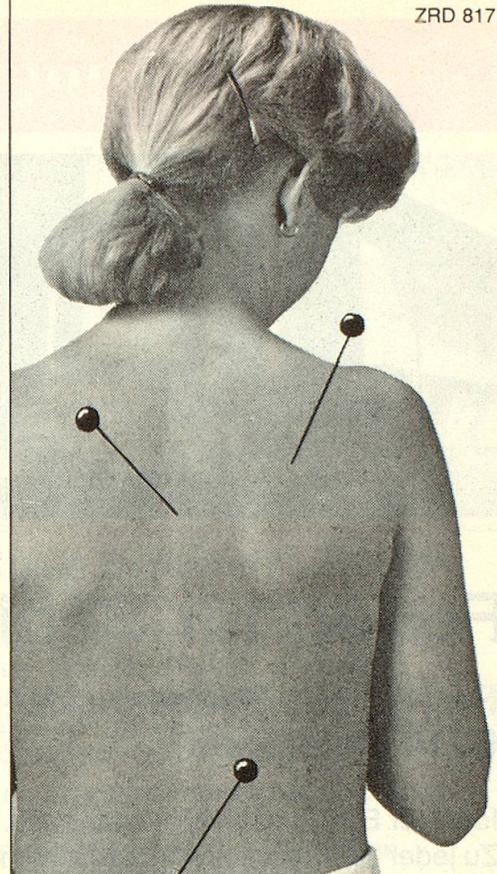
Überall sind Wanderführer zu kaufen, z.B. «Goldstadt: 40 Spaziergänge und Wanderungen auf Teneriffa» oder «Kompass-Wanderführer: 100 Wanderungen auf den Kanaren». In der deutschen Zeitung der Inseln steht jedesmal ein Wandervorschlag. Baumeler veranstaltet geführte Wanderungen. Im Hotel «Tigaiga» in Puerto de la Cruz treffen sich «Wandervögel» zum Planen gemeinsamer Unternehmungen. Die Inhaberin der «Casa Magdalena Bajamar» an der Durchgangsstrasse Carretera General unternimmt jeden Mittwoch eine Wanderung mit denen, die gerade Lust haben. Weil die erhältlichen Karten nicht sehr viel taugen, sollte man am Anfang für grössere Unternehmungen, wenn immer möglich, Anschluss suchen.

Bildreportage Konrad Wepfer

#### Zum Lachen

«Sehen Sie am Horizont die schöne weisse Pyramide?», fragt der Bergführer.  
«Nein», antwortet der Tourist.  
«Das ist das Matterhorn», sagt der Bergführer.

ZRD 817



## Bei stechenden Rückenschmerzen

sind Heilkräfte der Weide wirksam: Extrakte aus der Weidenrinde, wie sie in Zeller Rheuma-Dragées enthalten sind. Speziell bei Schmerzzuständen infolge Verspannungen der Wirbelsäule helfen sie lindernd. Durch Massage der schmerzenden Stellen mit Zeller Wärmesalbe lässt sich die Wirksamkeit der Dragées kräftig steigern.



## Zeller Rheuma-Dragées

In Apotheken und Drogerien  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn