

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Im Eis erstarnte Simmenfälle  
**Autor:** Geiser-Barkhausen, Annette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725344>

#### 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>**

# Im Eis erstarrte Simmenfälle

Der oberste Teil des Simmentals ist geprägt vom mächtigen Wildstrubel. Im Winter zaubern dort Schnee, Eis und Raureif den Gewässern und Pflanzen weisse, glitzernde Winterkleider. Das Lenkerseeli ist einer der höchst gelegenen Überwinterungsorte für Wasservögel.

von ANNETTE GEISER-BARKHAUSEN

**Keine Angst**, auch wenn die Montreux-Oberland-Bahn nach Lenk fast nur mit Wintersportlern und ihren Sportgeräten besetzt ist, in diesem Ferienort ist auch für Winterwanderer gesorgt. Bereits auf dem ersten Wanderwegweiser zeigen kleine Schneemannschilder an, welche Wege im Winter gangbar sind.

Lenk liegt auf 1068 Meter über Meer und ist die höchst gelegene Gemeinde im Simmental. Das Simmental war schon früh ein bedeutender Ausgangspunkt für Alpenübergänge. Über den Rawilpass herrschte während Jahrhunderten ein reger Säumerverkehr. Die Tierberghöhle zu hinterst im Tal auf 2600 Meter über Meer gilt als der höchst gelegene Rastplatz der Urzeit, und beim Iffigsee wurden Reste des römischen Verkehrsnetzes gefunden. Lenk selber hat eine lange Tradition als Ferien- und Kurort. Wegen seiner Schwefel- und Eisenquellen entwickelte sich ab 1860 der Heilbadtourismus. Später wurde der Ort auch für den Wintersport entdeckt.

## Vogelparadies Lenkerseeli

Die Schneemannzeichen in Richtung Lenkerseeli führen zuerst durchs Dorfzentrum und dann zur Ebene der Simme. Zwischen Lenk und dem Hotel Simmenfälle am Fusse des Wildstrubels sind grosszügige Routen für Wanderer und Skilangläufer gespurt und sorgfältig ausgeschildert. Am Vormittag liegt dieser Teil der Ebene mit dem Lenkerseeli in der Sonne.

Im Winter ist der See von weitem nur am beigen Schilfrand erkennbar, der grösste Teil des Wassers ist vereist und mit Schnee bedeckt. Das vielstimmige, rauhe Geschnatter verrät bereits die grosse Schar der Stockenten. Sie haben sich

zusammen mit einigen Blässhühnern um die beiden verbliebenen Wasserlöcher gedrängt.

Das Lenkerseeli ist kein natürliches Gewässer. Es wurde an der tiefsten Stelle der Ebene ausgebaggert, um mit dem

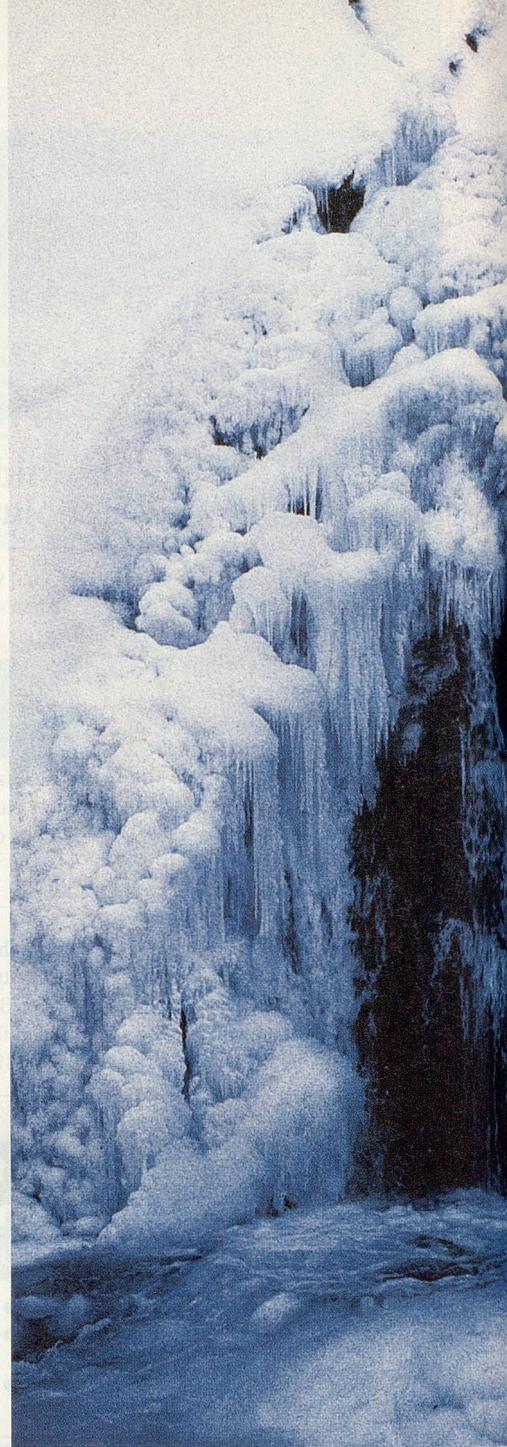


Weg und Loipe am Lenkerseeli.

Aushubmaterial den Rest des Gebietes zu erhöhen. Die Schwemmebene der Simme stand nämlich trotz Flussbegradigung und Entwässerungskanälen häufig unter Wasser. Die Bauern hofften,

## Das Lenkerseeli ist ein Segen für Vögel

das erhöhte Land besser bebauen zu können. Was ursprünglich nur zum Nutzen der Landwirtschaft gedacht war, erwies sich dann als Segen für Vögel. Freie Wasserflächen auf einer Höhe von 1000 Metern sind nämlich selten. So



Wundervolle Eisformationen: die Simmenfälle

entwickelte sich das Lenkerseeli zu einem wichtigen Überwinterungsort und Rastplatz für Wasser- und Zugvögel.

Der Wanderweg führt nun am Wald entlang zum Weiler Ey, dann folgt er der Simme. Der Fluss ist zum grössten Teil vereist. Nur noch an wenigen Stellen sprudelt das Wasser frei an der Oberfläche. Sonne und Wasser haben immer wieder andere Muster ins Eis geschmolzen. Kein Flussabschnitt gleicht dem anderen. Immer wieder bringt die Sonne die weissen Raureif-Kleider des Uferwaldes zum Glitzern und Glänzen. Auf dem ganzen Weg zu den Simmenfällen ist der Wildstrubel im Blickfeld. Majestatisch thront er gleissend im Sonnenlicht über der Winterlandschaft.



von der Barbara-Brücke aus gesehen.

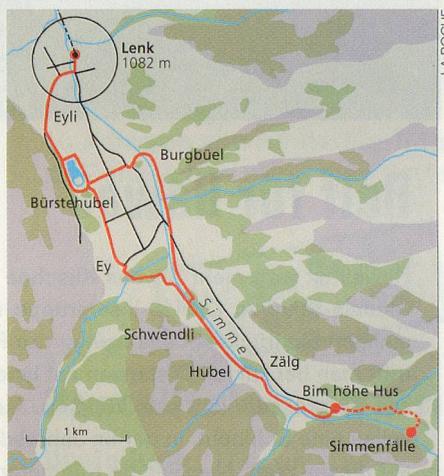
Zuhinterst auf der Ebene steht das Hotel Simmenfälle. Es liegt jetzt bereits im Schatten der Hänge. Bis hierhin fahren auch Pferdeschlitten und die Busse der Lenker-Verkehrs betriebe. Das Hotel mit dem gemütlichen Inneren und der viel versprechenden Speisekarte ist ganz auf Langlaufsportler eingestellt. Es ist von allen Seiten mit Loipen zugänglich.

### Vereiste Simmenfälle

Hinter dem Hotel beginnt der «Räzlibergweg». Im Sommer führt dieser auf die Räzliaalp zu den «Sieben Brunnen». Das ist die siebenfache Simmenquelle am Fusse des Wildstrubels. Jetzt im Winter muss man sich mit dem Anblick der vereisten Simmenfälle begnügen. Die



Winterlandschaft am vereisten Lenkerseeli.



### NÜTZLICHE STICHWORTE

**Anreise:** Mit der Montreux-Oberland-Bahn (MOB) ab Zweisimmen nach Lenk.

#### Rückreise:

Mit der Montreux-Oberland-Bahn ab Lenk wieder zurück.

**Route:** Lenk – Lenkerseeli – Ey – Klöpfisbergmoos – Simmenuferweg bis Zälg – Simme überqueren – Uferweg bis Hotel Simmenfälle – (bei harter Schneeunterlage: Aufstieg bis zu den Simmenfällen) – Hotel Simmenfälle – gleicher Weg zurück bis Klöpfisbergmoos – Simme überqueren – Simmenuferweg – bei Burgbuel links – Lenkerseeli – Lenk.

**Anforderungen:** Bis zum Hotel Simmenfälle ist der Weg eben und geräumt. Der Anstieg zu den Simmenfällen ist bei schlechten Schneeverhältnissen zu Fuss nicht zu empfehlen.

**Weglänge:** 10 km (nur bis Hotel Simmenfälle 9 km).

**Zeitbedarf:** 4 – 5 Stunden.

**Beste Jahreszeit:** Sobald eine solide Schneedecke liegt, alle Wintermonate.

**Karten:** Landeskarten 1:25 000: Blätter 1266 Lenk und 1267 Gemmi, Landeskarte 1:50 000: Blatt 263 Wildstrubel

**Ausrüstung:** Wanderschuhe (Langlaufski, evtl. Schneeschuhe für den Aufstieg zu den Simmenfällen).

Simme überspringt insgesamt 300 Meter in drei Wasserfällen, wobei der spektakulärste direkt neben der Barbara-Brücke in die Tiefe donnert. Der unterste der Fälle liegt gleich hinter dem Hotel. Ein Hinweisschild zeigt den Trampelpfad zum Aussichtspunkt. Die Barbara-

## Die Simme überspringt 300 Meter in drei Fällen

Brücke ist allerdings nur bei guten Schneeverhältnissen und nach einem Schneestampfen erreichbar.

Der Weg durch den Wald ist nicht geräumt. Nur Tourenskispuren weisen die Richtung. Bei einer harten Schneedecke kommt man trotzdem recht gut vorwärts. Die zu wunderbaren Eisformationen erstarrten Simmenfälle lohnen den etwas beschwerlichen Aufstieg.

Wer nicht den Bus oder ein Pferdegespann vorzieht, muss nun den Weg, auf dem er gekommen ist, eine Zeit lang zurückgehen. Beim Naturschutzgebiet Klöpfisbergmoos – tief verschneit nur an der grünen Tafel erkennbar – führt dann eine Brücke auf die andere Seite der Simme. Jetzt geht es auf dem Uferweg bis zum Burgbuel. Beim grossen Sporthotel führt die Abzweigung nach links noch einmal zum Lenkerseeli. Jetzt liegt es im Schatten. Dafür herrscht ein umso geschäftigeres Treiben der Wasservögel auf den beiden eisfreien Flächen. Die Langläufer und Langläuferinnen ziehen in schnellen, gleitenden Bewegungen über die Ebene. Zu Fuss gehts langsamer, aber es ist nicht mehr weit bis zum Ausgangspunkt Lenk.