

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 12

Artikel: Weisse Wellnesswelt
Autor: Zahner, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726285>

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: 06.02.2026

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



BILD: MARKUS SCHEINK

Winterwunder: Sedrun bietet neben Postkartenansichten wie aus alten Zeiten auch viele moderne Annehmlichkeiten.

Weisse Wellnesswelt

Wer gerne Ski oder Schlitten fährt und wer auf Skitouren, Langlauf oder Schneeschuhwandern steht, der ist im Gebiet rund um Sedrun und Disentis an der richtigen Adresse. Auch Wellness und Kultur kommen nicht zu kurz.

VON KARIN ZAHNER

Der Schnee liegt schwer auf den Walserhäusern. Der Himmel ist wolkenlos und strahlend blau. Die Autos fahren vorsichtig über die weiss bedeckte Strasse. Überall sind dick eingepackte Menschen mit Skiern, Snowboard oder Langlaufskiern unterwegs. Andere sitzen entspannt vor den Cafés oder Restaurants und geniessen die Sonne, die in Sedrun und Disentis im Winter an mindestens fünf Stunden pro Tag scheint.

Menschen, welche die kalte Jahreszeit und die damit verbundenen sportlichen Tätigkeiten mögen, finden in die-

sem Teil des Bündnerlandes denn auch optimale Bedingungen. Die Loipe in Sedrun umfasst beispielsweise elf Kilometer und verläuft von Dieni nach Sedrun. Und die Loipe «Cadi» erstreckt sich über 19 Kilometer und führt von Disentis nach Trun dem Rhein entlang.

Wer eine Wanderung bevorzugt, findet in beiden Bergdörfern markierte und gepfadete Wege, und jenen, die lieber auf schnellen Brettern die Hänge hinuntersausen, stehen im Skigebiet Sedrun («Gotthard-Oberalp-Arena») 130 Kilometer Pisten aller Schwierigkeitsgrade zur Verfügung. Auch Disentis («Disentis 3000») bietet sechzig Kilometer

Bewegung macht hungrig, und wer sich nach den sportlichen Aktivitäten stärken möchte, der kann zwischen vielen Restaurants wählen, die mit leckeren Bündner Spezialitäten wie Gerstensuppe, Capuns, Pizokel oder Maluns locken. Zum Dessert darf dann die Nusstorte nicht fehlen, die beste gibts laut Experten übrigens in der Bäckerei Schmid oder in ihrem Café Dulezi in Sedrun – ihre Nusstorte gewann die Silbermedaille an der Swiss Bakery Trophy. «Niemand hat die goldene geholt. Wir hatten am meisten Punkte, deshalb sind wir offiziell die Besten der Schweiz», freut sich Inhaber Marcel Schmid in seinem Café. Nach

dem Geheimnis der Delikatesse befragt, die sich im Laden in drei verschiedenen Grössen stapelt, schüttelt die Verkäuferin höflich, aber bestimmt den Kopf. «Wenn ich das Rezept verraten würde, wäre es ja kein Geheimnis mehr», sagt sie.

Vom Essen und der Bewegung müde geworden, kann man sich im «Bogn Sedrun», der neuen, modernen Wellnessoase, herrlich entspannen. Die gedämpften Farben, die anscheinend nahtlos in diejenigen der umgebenden Natur übergehen, entspannen die Seele. Trotz der modernen Architektur strahlt der kleine Komplex im Innern viel Wärme aus.

Im römischen Bad, das vollständig in Valser Granit gehalten ist, finden die Gäste ein Caldarium (Aromabad), ein Sudatorium (Dampfbad), ein Tepidarium (Entspannungsbade) und einen Warmpool mit Sitzbänken und Massagedüsen. In der Saunalandschaft stehen eine Bio-sauna, eine finnische Sauna mit 80 Grad und eine mit 90 Grad Celsius zur Benutzung bereit.

Wellness mit grossartiger Aussicht

Nach den Schwitzgängen können sich die Besucher direkt im Schnee oder unter den vielen verschiedenen Duschen abkühlen und wieder auf Betriebstemperatur bringen. Im Ruheraum bewundern Erholungssuchende dann das wunderbare Panorama vom Piz Culmatsch und Piz Nair bis zum Piz Crispalt, bevor im Kneippstretbecken der Kreislauf wieder so richtig in Schwung kommt.

Ebenfalls einen Besuch wert ist das Benediktinerkloster in Disentis. Dieses wurde um das Jahr 720 gegründet. Zur Zeit der iroschottischen Wandermönche kam der fränkische Sigisbert rheinaufwärts und errichtete in der unbewohnten Gegend, der «Desertina» – der Einöde also –, eine Einsiedelei. Der Name Disentis leitet sich vermutlich von diesem Wort ab. Nach der Französischen Revolution geriet das Klosterdorf in die Kriegswirren, die unter anderem zum Abteibrand von 1799 führten. Archiv und Bibliothek wurden ein Opfer der Flammen, Kunstschatze als Kriegskontribution eingezogen. Die Abtei verlor fast die Hälfte des Klostervermögens. Zurück blieben Schutt und Schulden.

In der Säkularisation entging das Kloster Disentis dem Schicksal vieler anderer Abteien – es wurde nie aufgehoben.

DIE WICHTIGSTEN INFORMATIONEN

Übernachten: Hotel La Cruna, Via Alp 65, 7188 Sedrun, Telefon 081 920 40 40, Fax 081 920 40 45, Internet www.hotelcruna.ch

Entspannen: Wellness- und Erlebnisbad Bogn Sedrun, 7188 Sedrun, Telefon 081 949 14 32, Fax 081 949 15 45, Mail info@bognsedrun.ch, Internet www.bognsedrun.ch

Allgemeine Informationen: Sedrun Disentis Tourismus, Via Alp 62, 7188 Sedrun, Telefon 081 920 40 30, Fax 081 920 40 39,

Mail info@disentis-sedrun.ch, Internet www.disentis-sedrun.ch
Den Regiopass erhalten Sie im Tourismusbüro und am Bahnhof.

Für Nusstortenliebhaber: Bäckerei Marcel Schmid, 7188 Sedrun, Telefon 081 936 50 60, Fax 081 949 13 14. Sie verschickt ihre Spezialitäten in die ganze Schweiz.
Internet www.baekereischmid.ch

Öffnungszeiten im Museum Kloster

Disentis: Juli bis Oktober: Dienstag, Donnerstag, Samstag, 14 – 17 Uhr. Weihnachten bis Ostern: Mittwoch, 14 – 17 Uhr. Gruppen nach Voranmeldung auch an anderen Tagen: Telefon 081 929 69 00. An Sonn- und Feiertagen geschlossen. Zugang durch die Klosterkirche. Eintrittspreis CHF 6.–. Internet www.kloster-disentis.ch

AlpTransit-Besucherzentrum

in Sedrun: AlpTransit Gotthard AG, Informationszentrum, 7188 Sedrun, Tel. 081 936 51 20, Fax 081 949 20 47, Mail info@alptransit.ch, Internet www.alptransit.ch
Täglich, ausser Di, 10 – 12, 14 – 18 Uhr.

Mithilfe der Schweizerischen Benediktinerkongregation konnte es sich unter Abt Benedikt Prevost (1888–1916) erholen und zu neuer Blüte gelangen. Heute beherbergt das Kloster rund dreissig Mönche.

Im Museum, das der Abtei angegliedert ist, warten sakrale Kunstwerke auf die Besucher. Die ältesten Altargeräte, Gewänder und Statuen reichen bis in die Zeit um 1200 zurück. Ein zweiter Raum erlaubt einen Überblick über die Geschichte der Abtei. Zu sehen sind dort unter anderem frühmittelalterliche Stuckfragmente, die erste Mitra eines

Disentiser Abtes oder ein Foliant mit gregorianischen Choralmelodien.

Im Galeriegeschoss des Klostermuseums findet man die naturgeschichtliche Ausstellung. Der erste Raum gibt eine geologisch-mineralogische Übersicht der Region mit einem Querschnitt durch Gotthard- und Aarmassiv, zudem sind Kristalle und Mineralien der einheimischen Strahler ausgestellt. Der zweite Raum zeigt die einheimische Fauna, von Fischen und Vögeln bis zu Hirsch, Murmeltier und Adler. Die Exponate sind nach ihren Lebensbereichen und Vorkommen geordnet, nach Gewässer, Kulturland oder Siedlung, Waldgebiet oder Alpiner Zone. Wer sich für die Klosterkirche und das Museum interessiert, nimmt am besten an einer Führung teil.

Hoffen auf den Bahnhof im Berg

Sehr spannend ist auch das Zukunftsvorhaben der Region, die Porta Alpina. Diese sieht vor, die geplante Multifunktionsstelle Sedrun des Gotthard-Basistunnels in eine permanente Bahnstation umzugestalten. Von diesem unterirdischen Bahnhof mitten im Berg aus sollen dereinst Touristen und Besucher in einem 800 Meter langen Lift in die Höhe gebracht werden. Durch einen weiteren Tunnel sollen die Gäste dann nach Sedrun gelangen. Die Gesamtkosten für die Porta Alpina werden auf fünfzig Millionen Franken geschätzt, an die der Kanton Graubünden zwanzig Millionen und die Region fünf Millionen Franken beisteuern würden. Das Bündner Stimmvolk hat den Kantonsanteil im Februar 2006 bewilligt. Noch ist das Projekt aber nicht definitiv: Die eidgenössischen Räte werden über den Bundesanteil an den Kosten der Fertigstellung des unterirdischen Bahnhofs später entscheiden.

Die beiden Dörfer in der Surselva haben aber noch mehr zu bieten als Sonne, Schnee, ausgezeichnetes Essen und grosse Bauprojekte. Zum Beispiel ausnehmend freundliche Menschen. Ob bei Autopannen oder einem ratlosen Blick auf den Wegweiser: Innert Sekunden ist jemand da, der hilft. Auch in den Läden wird man mit einem freundlichen «Bien di» empfangen, und in den Hotels ist der Gast König. Und da die Einheimischen miteinander konsequent rätoromanisch reden, kommt bei den Besuchern erst recht das Gefühl von Ferien auf. ■