

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 7-8

Artikel: Pro Senectute : "in den Bergen werden die Herzen leicht"
Autor: Vollenwyder, Usch / Minnig, Rosmarie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725090>

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: 14.01.2026

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

«In den Bergen werden die Herzen leicht»

Neben Wanderungen und Wanderwochen bietet Pro Senectute Oberwallis 4-Sterne-Bergwanderungen an. Die Fachverantwortliche Rosmarie Minnig erzählt Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder davon.

Seit Jahren bietet Pro Senectute Oberwallis Wanderwochen an. Wir waren schon im Jura und im Berner Oberland, in Graubünden, im Toggenburg oder im Appenzellerland. Dieses Jahr gehts nach Engelberg. Bereits bei der ersten Wanderung teilen sich die Teilnehmenden in zwei Stärkeklassen auf. So entscheidet sich schon am ersten Tag, wer für den Rest der Woche in welcher Wandergruppe ist. Die eine ist danach jeden Tag drei bis fünf Stunden unterwegs, die andere zwischen fünfeinhalb und sechs.

Das machten wir auch letztes Jahr während der Wanderwoche in Wildhaus so. Jeden Tag unternahmen wir sechs- bis siebenstündige Wanderungen. Am Abend waren alle müde – aber es war eine gesunde Müdigkeit. Der älteste Teilnehmer war 83 Jahre alt... Ebenfalls letztes Jahr führte ich rund ein Dutzend Teilnehmende aus der Wandergruppe Zimmerberg von Pro Senectute Kanton Zürich von Fiesch aus über 1800 Höhenmeter hinauf aufs Eggishorn. Das war super! Im letzten Winter boten wir zum ersten Mal auch drei Schneeschuhtouren an; die letzte führte von Oberwald auf die Grimsel. Diese verschiedenen Erfahrungen waren so gut, dass wir beschlossen, für 2010 vier 4-Sterne-Bergwanderungen ins Jahresprogramm von Pro Senectute Oberwallis aufzunehmen.

Mit vier Senioren rekonoszierte ich bereits letztes Jahr jede dieser Touren. Das Erlebnis war einfach überwältigend! Am Abend gab es bei einigen Augenwasser: Es sei ein wunderschöner Tag gewesen! Allein oder nur mit dem Partner zusammen hätten sie eine solche Bergwanderung nicht mehr gewagt. In

der Gruppe aber fühlten sie sich sicher. Ich hatte ja alles für sie organisiert, ich trug die Verantwortung.

Nun gings am 22. Juni auf den Saflischpass, im Juli gehts aufs Augsbordhorn, im August zur Oberaletschhütte und im September auf die Bortelalp. Ich bin sicher, dass wir mit diesem Angebot auch ein jüngeres Publikum für Pro Senectute

«Die Natur ist die beste Medizin – egal, wie lange man unterwegs ist.»

begeistern können! Natürlich sind auch «Üsserschwyzer» herzlich willkommen.

Was es dazu braucht? Trittsicherheit, Ausdauer, genügend Kondition und natürlich Freude an der Natur. Ich erkläre ausführlich die Tier-, Pflanzen- und Bergwelt. Dabei gehen Höhenmeter und Zeit vergessen. Die Leistung steht überhaupt nicht im Vordergrund.

Gerade ältere Walliser sind sich noch von früher her gewohnt, lange Strecken am Berg zurückzulegen. Das war aber

immer mit Arbeit verbunden – weil vielleicht das Vieh oben auf der Alp war oder der Käse ins Tal gebracht werden musste. Das habe ich selber auch noch erlebt: Als Kind holte ich jeweils die Käs Milch für die Schweine – von 1900 Metern hinunter auf 1000! Ohne Lasten war man früher nie unterwegs. Jetzt, nach der Pensionierung, wird das plötzlich möglich. Für viele ist das ein neuartiges Erlebnis.

Ohnehin möchte ich Mut machen, sich auch im Alter etwas zuzutrauen. Es gibt keinen Grund zu sagen: «Jetzt bin ich pensioniert, jetzt kann ich dieses und jenes nicht mehr.» Den eigenen Grenzen kann man sich in jedem Alter nähern, da spielen die Jahre keine Rolle. Die Natur ist zudem die beste Medizin, die es gibt – unabhängig davon, ob man nun zwei, vier oder acht Stunden unterwegs ist. Oft höre ich von Leiden und Traurigkeit und wenn ich nach einer Wanderung dann frage: «Wie fühlst du dich jetzt?», bekomme ich zur Antwort: «Mein Herz ist leichter geworden, es hat mir so gut getan.»

Das geht mir selber auch so. Wenn ich in der Natur sein kann, dann bin ich

Weitere Informationen

Neben vier 4-Sterne-Bergwanderungen bietet Pro Senectute Oberwallis auch sechs drei- bis fünfstündige Wanderungen, einen kantonalen Wandertag, besondere Herbstwandertage und eine Wanderwoche an.

Adresse für weitere Informationen zu den 4-Sterne-Bergwanderungen: Andrea Schneider, Bereichsleiterin Sport und Bewegung, Mail andrea.schneider@vs.pro-senectute.ch

Geschäftsleitung: Pro Senectute Oberwallis, Balfrinstrasse 10, 3930 Visp, Telefon 027 948 48 50, Mail info@vs.pro-senectute.ch, Internet www.vs.pro-senectute.ch

Praktisch alle Pro-Senectute-Stellen haben Wanderangebote in ihrem Programm.

Die Adresse Ihrer Regionalstelle finden Sie vorne in diesem Heft.



Rosmarie Minnig:
«Ich spüre etwas
Grosses und Tiefes,
wenn ich in den
Bergen unterwegs bin.»

Bild: Daniel Ritts

glücklich. Dann trage ich keinen inneren Rucksack mehr. In der Natur bin ich zu hundert Prozent ich selber. Da bin ich wie ein kleines Kind: Begeistert, wenn ein winziges Blümchen aus einer Ritze wächst; ich spüre etwas Grosses und Tiefes, wenn ich in den Bergen unterwegs bin. Es ist mir völlig gleichgültig, wenn ich dabei nicht verstanden oder sogar belächelt werde. Die Liebe zur Natur liess mich auch als Wanderleiterin zu Pro Senectute kommen. Aber eben nicht nur zum Wandern, sondern vielmehr, um meine Begeisterung und Freude an den Bergen, Pflanzen und Tieren mit anderen zu teilen.

Unter Andrea Schneider, der Bereichsleiterin Sport und Bewegung von Pro Senectute Oberwallis, ist in den letzten zwei Jahren ein Superteam von Wanderleitenden zusammengewachsen. Dazu gehören die langjährigen Leiterinnen und Leiter, aber auch einige erst seit Kurzem pensionierte Seniorinnen und Senioren, die neu ihre Ausbildung zum Wanderleiter machen oder diese erst vor Kurzem abgeschlossen haben. Sie bringen frischen Wind in die Organisation, der uns allen guttut! Wir hatten vor Ostern einen Fortbildungsnachmittag für alle Wanderleiterinnen und Wanderleiter des Oberwallis. Da hatte ich wirklich das Gefühl, wir seien eine grosse Familie geworden. Wir hatten einen richtig guten Tag zusammen.

Als Fachverantwortliche Wandern gehört es zu meinen Aufgaben, mit Andrea Schneider zusammen diesen jährlichen Fortbildungstag zu organisieren sowie auch den kantonalen Wandertag am 1. September oder die Wanderwoche. In dieser Funktion leite oder begleite ich auch jede unserer 4-Sterne-Bergwanderungen. Das ist mir wichtig, und darauf freue ich mich besonders. Wir sind stolz auf unser breites Wanderangebot, mit dem wir die verschiedensten Leute ansprechen – ältere und jüngere Senioren, richtige Berggänger und solche, die es lieber ein bisschen gemütlich nehmen.

In diesem Sinn sind unsere Bergwanderungen auch keine Konkurrenz zu anderen Wanderangeboten, sondern vielmehr ein ergänzendes Angebot.