

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Auf zum nächsten Gang  
**Autor:** Rottmeier, Fabian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1086806>

### **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:** 05.04.2026

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



# *Auf zum nächsten*

Dieser Rundweg macht bei jedem Wetter Spass: In Sörenberg führt eine gemütliche Gastro-Winterwanderung an drei Restaurants vorbei, in denen je ein Gang aufgetischt wird – mitten im Unesco-Biosphärenreservat Entlebuch.

TEXT: FABIAN ROTTMEIER

**B**ewegung ist gesund, heisst es allenthalben. Frische Luft ebenso, und bitte nicht zu viel aufs Mal essen, das schont den Magen! Die Sörenberger haben sich dazu ihre ganz eigene Kombination für ihre Gäste ausgedacht: eine gastronomische Wanderung, die man sowohl im Sommer als auch im Winter spontan an der Talstation der Bergbahn Rossweid buchen kann. Eine vorgegebene Startzeit gibt es nicht, es emp-



# Gang

fiehlt sich jedoch, morgens zu starten. Gegessen wird in drei verschiedenen Restaurants, den Start bildet eine kurze Fahrt mit der Gondel ab Sörenberg, hinauf auf 1465 Meter über Meer, danach folgt ein Cüpli.

## Inne halten, die Ruhe geniessen

Wer das Glück hat, den rund zweieinhalb- bis dreistündigen, pink markierten Winterwanderweg in frisch verschneiter Landschaft anzutreten, taucht

von den ersten Metern an in einen märchenhaften Fichtenwald ein. Auf der ersten Etappe, noch mit leerem Magen, folgt bereits der landschaftlich aussergewöhnlichste Höhepunkt der Wanderung: die geschützte Moorlandschaft, die im Winter einen ganz eigenen Charme versprüht. Hier fällt Flachlandmenschen besonders auf, wie selten sie sich an einem so stillen Ort aufhalten. Nur zwei kleine zwitschernde Vögel, die nervös von Ast zu Ast und von Bergföhre zu Bergföhre hüpfen, sind zu hören. Stehenbleiben und Geniessen ist angesagt, bei schönem Wetter thront im Hintergrund die Rothornkette auf der einen und die Karstlandschaft der Schrattenfluh auf der anderen Seite.

## Das Herz der Biosphäre

Die Wanderung erfüllt damit einen weiteren gesundheitlichen Aspekt: Ruhepausen schaffen. Bekanntlich stuft die Weltgesundheitsorganisation WHO in Europa Lärm mittlerweile als grosses Übel für die Gesundheit ein. Schädlicher sind nur noch Feinstaub und verschmutzte Luft. Davon merkt man hier oben, in der Kernzone des Unesco-Biosphärenreservats, zum Glück nichts.

Das Herz der Biosphäre macht acht Prozent der Gesamtfläche aus. Hier darf der Mensch nicht eingreifen, während auf der Hälfte des Gebietes, in der Entwicklungszone, der Boden bewirtschaftet werden darf. Im insgesamt 400 Quadratkilometer grossen Gebiet gibt es 44 Hochmoore, 61 Flachmoore und 4 grosse Moorlandschaften.

Nach zweieinhalb Kilometern ist es so weit: Im Berggasthaus Salwideli zücken wir unsere Gastro-Tickets und erhalten zur Vorspeise einen garnierten Teller Rindscarpaccio mit Fleisch vom benachbarten Bauernhof (es gibt auch eine vegetarische Alternative). Die Produkte sollen aus der Region stammen, so die Devise für die Dreigangroute.

Wer denkt, die Winterwanderung habe nur bei schönem Wetter ihren Reiz, sollte sich bei Schneefall unter der Woche auf den Weg machen. Das Zusammenspiel von Ruhe, Wetter und der Aussicht auf den nächsten Zwischenhalt macht



**Märchenhaft: Den tief verschneiten Fichtenwald schätzen Unterländer als einen Ort der Stille.**

INSERAT

**iDuMo®**  
INTERNATIONAL



## Badelift

- ✓ Einbau ohne Bohrungen möglich
- ✓ Persönliche Fachberatung vor Ort
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne
- ✓ Einfache Bedienung

Broschüre gratis:  
**0800-808018**  
Anruf gebührenfrei

Informationen unter  
[www.idumo.ch](http://www.idumo.ch),  
[info@idumo.net](mailto:info@idumo.net)



**Im Berggasthaus Salwideli kehrt man als Erstes ein und geniesst dort die Vorspeise.**

grossen Spass. In der zweiten Etappe lichtet sich die Landschaft, wird sanfter, bevor man sich 200 Höhenmeter weiter unten im Hotel Rischli den Hauptgang verdient hat. Beim Zeitlupe-Test gibt es ein Hackfleischschnitzel an Kräutersauce mit Reis und Gemüse. Für Vegetarier steht ein Pilztoast zur Auswahl. Den Hauptgang um 16 Uhr bestellen? Kein Problem! Zum abschliessenden Dessert – zurück in die Dorfmitte von Sörenberg – sind es nur noch knapp zwei Kilometer. Der Abschluss am Ufer der Emme gefällt ebenso wie die Crêpe mit Vanilleglace im Restaurant Bäckerstube. Und der Magen hat sich nach einem Dreigangmenü noch selten so leicht angefühlt. \*

### **Gastronomische Winterrundwanderung Sörenberg**

Postauto bis Haltestelle «Sörenberg, Post». CHF 50.- inkl. Dreigangmenü und Seilbahnfahrt zum Startpunkt Rossweid. Wanderzeit: Etwa 2,5 Stunden. Länge: 8,4 km, rund 350 Meter abwärts. Ideale Startzeit im Winter: bis 11 Uhr. Gastro-Billett direkt lösbar an der Talstation der Rossweid-Bergbahn in Sörenberg.  
**Weitere Infos:** Telefon 041 488 11 85, [www.soerenberg.ch/gastronomische-rundwanderung](http://www.soerenberg.ch/gastronomische-rundwanderung)

## ***Die Alternative für Hartgesottene***

Wer eine kürzere Winterwanderung bevorzugt, kann seinem Kreislauf in Flüelings etwas Gutes tun – den nötigen Mumm vorausgesetzt. Das Nachbardorf von Sörenberg hat gemäss Broschüre «die schönste Kneippanlage der Schweiz». Das Tretbecken am Schwandalpweiher ist auch im Winter kostenlos zugänglich. Der Rundweg bietet Sicht auf die Schwändelifluch (auch «Entlebucher Dolomiten» genannt). **Infos:** Distanz: 4,3 km, Gehzeit: 1,5 Stunden, 111 Höhenmeter. [www.kneipperlebnis.ch](http://www.kneipperlebnis.ch)

Sämtliche 27 Entlebucher Winter- und Schneeschuhwanderwege sind auf [www.biosphaere.ch](http://www.biosphaere.ch) beschrieben. Dort (oder per Anruf auf 041 485 88 50) lässt sich auch die passende Broschüre gratis bestellen.