

# Grösster Gletscher der Alpen



## Medienmitteilung

Aletsch Arena, Mai 2022 – Verwertbarer Wald  
Natur, Küche, Wandern, Freizeit, Reise, Tourismus, Alpen, Schweiz, Wallis, Aletsch Arena

*Ein Streifzug durch die Bergwälder am Aletschgletscher*

## SCHÄTZE DES WALDES

**Wälder sind ein ganz besonderer Schatz der Natur. Sie bieten Lebensraum für zahlreiche Pflanzen und Tiere. Auch für uns Menschen sind sie lebensnotwendig und liefern ganz nebenbei wertvolle Zutaten für wohltuende Produkte. Kiefern und Fichten, Birken und Lärchen lindern körperliche Beschwerden und sind im Übrigen auch in der Küche Grundlage für fast vergessene Rezepte. Wir besuchen Stefanie Mattig – eine junge, aktive Kräuterfrau in vierter Generation. Sie lebt auf der Bettmeralp, einem kleinen autofreien Bergdorf, hoch über dem Aletschgletscher gelegen. Sie nimmt uns mit, auf einen spannenden Spaziergang durch die märchenhaften Bergwälder der Aletsch Arena.**

Wie nah man dem Himmel hier ist. Weit oben, auf dem Hochplateau der Bettmeralp im Wallis in 2000 Meter Höhe, umgeben von kraftvoller, duftender Natur. Durch Wiesen führt der Weg, in südlicher Ferne stapelt sich eine stattliche Anzahl von Viertausendern zur fantastischen Kulisse ins wolkenweiss betupfte Frühlingsblau. Dann, ein Stück weiter, geht es an Bäumen vorbei, oft nadeldunkel, manchmal laubhell leuchtend. Für Stefanie Mattig-Wirthners Gäste ist es ein typischer Bergwald, wie man ihn hier, inmitten der UNESCO-Welterbe-Region Swiss Alps Jungfrau-Aletsch, öfter antrifft. Doch das „Chritterhägslì“, wie sich Steffi selbst nennt, sieht viel mehr in den Tannen und Fichten, Flaumeichen, Lärchen und Arven, die – je nach Ort und Höhe – in unterschiedlicher Zusammensetzung wachsen. Für sie sind sie: Apotheke, Speisekammer, Kraftort. „Wer hier auf sein Herz hört, bekommt eine Verbindung zu Mutter Erde.“

Dieses Gefühl, diese Verbindung, will das Chritterhägslì ihren Gästen nahebringen. Aus und von der Natur zu leben, das hat Steffi Mattig-Wirthner von klein auf kennengelernt. Mutter, Oma oder Uroma, alle Frauen der Familie haben ihre Kräuterkenntnisse an die 33-Jährige weitergegeben. „Und dieses wertvolle Familienwissen habe ich durch eine Vielzahl von Lehrgängen ergänzt“, erzählt die sportliche junge Frau, die so gar nichts an sich hat, was dem landläufigen Bild einer Hexe nahekommt. Auch eine Ausbildung zur Aromatologin wird sie demnächst abschliessen, um der Verbindung von Seele und Körper mit Düften näher zu kommen. Im Winter zaubert die moderne Kräuterfrau inzwischen Badesalze, Cremes, Salben aber auch Tees und Duftkerzen.

„Wie wär’s mit einem Kaugummi?“ Die Wandergruppe schaut skeptisch. Dass Baumharz, vermischt mit Birkenzucker und ein paar weiteren Zutaten, eine natürliche Alternative zum landläufigen Mikroplastik-Erdölprodukt ist, wissen die wenigsten. Oder dass Wacholder die Basis für eine wärmende Salbe ist, die Verspannungen löst. Dass aus

# Grösster Gletscher der Alpen



Kiefernzapfen eine Tinktur angerührt werden kann, die bei Prellungen und blauen Flecken hilft und bei entzündetem Zahnfleisch die Wurzel der Berg-Nelkenwurz die Beschwerden lindert. „Der moderne Mensch hat das alles vergessen. Wir müssen erst wieder sehen lernen“, sagt Steffi. Und leitet an: „Schliesst ein Auge, beobachtet den Wald, setzt alle Sinne ein.“ Hören, sehen, riechen, spüren. So bekommt der Wald eine Gestalt, und offenbart sich neu.

Besonders bildlich, meint das „Chritterhägsl“, lässt sich die Mission anhand ihrer Kindertouren erklären. „Langweilig‘ höre ich oft, wenn wir starten“, erzählt Steffi lächelnd. Aber es dauere nie lange, bis die Kinder den Wald mit neuen Augen sehen und ihn in ein Land der Fantasie verwandeln. Aus Moos, Rinde, Blättern und Ästen entstünden Natur-Mandalas am Boden, aus Tannennadeln im mitgebrachten Mörser ein Badesalz für zuhause. Steffis „Anleitung zum Sehen und Fühlen“, sie funktioniert. Bei Kindern, wie bei Erwachsenen. Und so werden selbst die mitgebrachten Vesperbrote dank der gesammelten Wildkräuter aus dem Wald in kunterbunte Kunstprojekte aus Rotklee, Spitzweigerich, Weidenröschen – die auch noch lecker schmecken.

Bei aller Freude an der gut gefüllten Speisekammer Wald, warnt Steffi aber auch eindringlich: „Esst niemals Pflanzen, die ihr nicht kennt.“ Denn auch das hätten die meisten Kinder nie gelernt und viele Erwachsene längst vergessen: zu erkennen ob etwas geniessbar ist oder nicht. „Die moderne Ernährung hat ein Überangebot an Zucker – deswegen kennen die Leute die Wirkung von Bitterstoffen nicht mehr.“ Die einladenden roten Beeren des Seidelbast etwa seien „supergiftig“. Und Steffi ergänzt, dass man nur so viel pflücken und ernten sollte, wie man gerade braucht. Die frischen Tannen-, Fichten- oder Lärchenspitzen im Frühjahr zum Beispiel, hellgrün in den dunklen Wald gesprenkelt, sind wichtig für das Wachstum und die Entwicklung der Bäume. Verwendbar sind sie vielfältig, als Sirup, Tinktur, Honig, zum Genuss und als Medizin gegen Husten oder Frühjahrsmüdigkeit. Auch die Lärche ist so ein Tausendsassa, vor allem das Harz, aus dem das Lärchenterpentin gewonnen wird. „Für mich“, sagt die Kräuterfrau, „steckt darin der Duft des Waldes.“ Umso vorsichtiger gewinnt sie das Harz hinter der Rinde für ihre Naturkosmetik und die Räucherurse, um die Bäume nicht zu beschädigen.

Ihre Gäste werden heute noch viel mehr erfahren, über Wacholderhonig etwa und wie man ihn herstellt. Über die Birke, aus deren Blättern und Knospen sich Tees und Gewürze, Shampoos und Badeszusätze herstellen lassen, und in deren Holz gesunder Zucker steckt. Und wie man Harze zum Räuchern verwendet, um „das Herz zu öffnen und zu klären.“ Es ist diese spirituelle Sicht der Dinge, für die Steffi auch mal belächelt wird. Dann lässt sie die Natur sprechen: „Am Ende des Waldes sind alle komplett entspannt – und haben mich verstanden.“

# Grösster Gletscher der Alpen



Diese Zauberwirkung hat vor allem der Aletschwald auf dem nordwestlich ausgerichteten Hang der Riederalp. Ganz anders sind die Bäume hier, gezeichnet vom rauen Gebirgsklima, uralte. Manche der Arven tragen die Last von Jahrhunderten. Zwischen ihren Stämmen blitzt es weiss: Es ist der mächtige Strom des Aletschgletschers, der das Panorama für jeden Betrachter mit einer ehrfürchtigen Magie belegt. Der Wald hier oben ist streng geschützt. Im Aletschwald selbst darf man die Wege nicht verlassen, nichts von den Arven und Lärchen ernten, keine Zapfen, Äste, Nadeln entfernen. Umso stärker darf man hier bei einem bewussten Waldspaziergang die Kraft des Waldes spüren und senkt dabei ganz nebenbei seinen Blutdruck, Botenstoffe laden die Energiereserven auf. In der Sommersaison wird hier Shinrin Yoku-Kurse (deutsch: Waldbaden) angeboten, ein Gesundheitstrend aus Japan.

Der Aletschwald ist für das „Chritterhägsl“ schon immer Heimat gewesen, Rückzugsort und Tankstelle. „Plagt mich ein Problem“, erzählt Steffi, „dann wandere ich hier hinauf – und wenn ich ankomme, dann weiss ich meist meine Lösung.“

Denn auch das ist ein Schatz des Waldes: die Stille tief in seinem Inneren, die Körper und Seele heilt. Die Ruhe, die sich von den beständigen Bäumen auf den Menschen überträgt. Man muss nicht gleich den ganzen Weg barfuss gehen, wie es Steffi meist macht, aber bei ihren Waldbaden-Kursen rät sie dazu, die Schuhe auszuziehen: „Wer einfach mal minutenlang über Wurzeln und Steine läuft, bekommt einen ganz neuen Kontakt zur Erde.“ Und so wird es auf einmal ganz selbstverständlich, sich mit dem Rücken an einen der knorrigen Arvenstämme zu schmiegen. Und den Blick schweifen zu lassen, hinaus auf den Gletscher, der sich tief unten seit Jahrtausenden den Weg durch die Bergwelt bahnt. Tief den Duft der Arven einatmen, die immergrün die Hänge bedecken. „Grün“, sagt Steffi, „ist die Farbe der Heilung.“

+ + + Steffi's Wald- und Wiesen- Rezepte finden Sie im Anhang + + +

## ÜBER STEFANIE MATTIG, KRÄUTERFRAU IN VIERTER GENERATION

Sie ist das „Chritterhägsl“, das Kräuterhexlein der Aletsch Arena. Wer sich jetzt eine gebückte alte Frau vorstellt liegt falsch: Steffi ist 33, hat zwei quirlige Töchter, trägt Sneakers und Jeans. Wie schon ihre Mutter, Oma und Uroma streift sie über die duftenden Berghänge der Heimat. Hier findet sie alles, was sie für ihre Salben, Öle, Tinkturen und Co benötigt. Sehr gerne vermittelt sie ihr umfangreiches Wissen aus Familienüberlieferungen und zahlreichen Fortbildungen in spannenden Kursen und auf Wildkräuter-Wanderungen.

# Grösster Gletscher der Alpen



## Weitere Kräuterfrauen aus der Region:

### **Dominique Balmer, Kräuterfrau und diplomierte Wanderleiterin**

Auf ihren Kräuterwanderungen zeigt sie Schätze am Wegesrand und erklärt welche ausgefallenen Köstlichkeiten man damit zaubern kann.

Ihr Rezept-Tipp aus dem Wald: Brot aus Arven-Zapfen (s. Anhang)

### **Barbora Truffer, Kräuterfrau aus Fiesch**

Betreibt unten im Tal der Aletsch Arena einen kleinen, feinen Salon – u.a. mit einer tollen Kräuterwerksatt. Das Angebot an Kursen ist umfangreich: 1x/ Monat Kräuterstammtisch; Basis- und Aufbaukurs «Naturkosmetik selbstgemacht»; Kräuter-Kuren für Wohlbefinden und Gesundheit [www.aura-fiesch.ch](http://www.aura-fiesch.ch)

## ZUR REGION

Im UNESCO-Welterbe Swiss Alps Jungfrau-Aletsch thronen die autofreien Bergdörfer Riederalp, Bettmeralp und Fiescheralp auf dem sonnenverwöhnten Hochplateau der Aletsch Arena. Im Blick den imposantesten, längsten Eisstrom der Alpen und 40 Viertausender!

Knapp zehn Minuten gondelt die Bahn aus dem Tal – mit den charmanten historischen Orten Betten Dorf, Mörel, Ried-Mörel, Lax, Fiesch und Fieschertal – hinauf in die barrierefreie Sommerfrische der kristallklaren Bergseen und magischen Kraftorte; der eisigen Abenteuer-Touren auf dem 20 Kilometer langen Aletschgletscher; der 1000-jährigen Arven im märchenhaften Aletschwald; der unzähligen Kinderprogramme; der Mountainbike-Trails und Seilparks; und des sensationellen Blicks von den View-Points Hohfluh, Moosfluh, Bettmerhorn und Eggishorn.

### **Nachhaltigkeit und Umweltschutz**

Längst ist der Tourismus wichtigste Einnahmequelle der Region, doch der Naturschutz bleibt dabei keineswegs auf der Strecke. Immer wieder schneidet die Aletsch Arena hinsichtlich Nachhaltigkeit und Umweltschutz mit Bestnoten ab. So verzichten die Walliser Bergdörfer nicht nur komplett auf Autoverkehr, alle Bergbahnen in der Region werden auch ausschliesslich mit erneuerbarer Energie betrieben. Und weil das Umweltbewusstsein der Gäste wächst, steigt auch die Nachfrage nach nachhaltigen Angeboten. So suchen immer mehr Urlauber gezielt nach autofreien Orten, in denen sie genau die Ruhe finden, die ihnen im Alltag fehlt. Die Schweiz ist hier klarer Vorreiter. Und dennoch haben auch hier autofreie Ferienregionen in den Bergen Seltenheitswert. Seit 1988 steht die Gemeinschaft der neun autofreien Tourismusorte in der Schweiz für eine naturnahe Ferienphilosophie. Ziel ist es, dem Urlauber einen hohen Erholungswert zu bieten, und deshalb bleiben Autos draussen bzw. unten.

# Grösster Gletscher der Alpen



## Gletscherfreundliche Anreise

Wir alle wissen, dass der Gletscher durch den Klimawandel bedroht ist. 2090 wird es, so haben Forscher berechnet, nur noch einige kleine Reste des heute noch so eindrucksvollen Aletschgletschers geben – wenn die Erderwärmung fortschreitet wie bisher. Die autofreie Aletsch Arena eignet sich bestens für eine Anreise mit Bus und Zug.

Mehr Informationen unter [aletscharena.ch](https://aletscharena.ch)

## Erlebnis-Tipps aus der Region

- **Selber anpacken** heisst es beim Kräuterworkshop, beim Tschiffra-Flechten, den traditionellen Rückenkörben der Walliser oder beim Schaukäsen und -buttern im Alpmuseum
- **Entspannung:** Das schaffen Waldbaden im tausendjährigen Arvenwald, Kräuterwanderungen, Atemkurse, ausgewiesene Kraftorte mit Anleitung und Yoga auf dem Bergsee.
- Für **Kinder** gibt es in den Ferien ein wöchentlich wechselndes Gletschi-Programm mit Waldabenteuer, Kräuterwerkstatt, Märli-Stunde, Schnitzeljagd und viele andere Erlebnisse
- **Einmalige Erlebnisse versprechen** geführte Gletschertouren, frühmorgendliche Tierbeobachtungen, Sternenfotografie mit Übernachtung am Gipfel, Jodelschnupperkurse hoch über dem Gletscher, Mineralienkunde-Touren und sanfte Gleitschirmflüge für jedermann
- Es warten **300 km gut beschilderte Wanderwege** – davon unzählige mit spektakulärem Panorama und ein Gipfelmeer der Walliser Viertausender und den längsten Gletscherstrom der Alpen.

## Veranstaltungs-Tipps:

- 50. Seefest am Bettmersee mit Musik-, Tanz- und Gaumenfreuden am 31.07.2022: „Zämu sii und gmietli sii“ bei feinem Schweizer Raclette
- Das grosse Älplerfest am 07.08.2022 mit grossem Festumzug, Tanz und viel Geselligkeit
- 61. Walliser Jodlertreffen am 20.08.2022
- Brauchtum, Kulinarik und Kräfteressen bei der „Gilihüsine“ am Traditions Wuchunänd: 17/18.09.2022.

Mehr Informationen unter [aletscharena.ch](https://aletscharena.ch)

Rückfrage-Hinweis Monika König-Gottspöner, Leiterin Kommunikation  
Aletsch Arena AG | Furkastrasse 39 | CH-3982 Mörel  
+41 27 928 58 63 | [monika.koenig@aletscharena.ch](mailto:monika.koenig@aletscharena.ch) | [aletscharena.ch/medien](https://aletscharena.ch/medien)