

Bergbaden im Oberengadin

IN DEN LETZTEN JAHREN ist das Waldbaden aufgekommen. Gut so, wer hat in unserer hochgradig getakteten Welt nicht das Bedürfnis runterzufahren? Und dies obendrauf kostenlos draussen in der Natur.

Ich behaupte allerdings, Bergbaden sei genauso gut wie Waldbaden. Auch in den Bergen können wir wunderbar ziellos herumschlendern, im weichen Gras dösen und sinnieren, genüsslich Luft, Licht und Landschaft aufsaugen. Warum und wie das genau wirkt? Einige Waldbaden-Experten haben versucht, den Effekt auf eine Terpen-Verbindung zurückzuführen. Wie bitte? Das ist, als würde man sagen, der 237. Takt mache eine Sinfonie aus oder das Instrument 37 unter den 80 Musikerinnen. Was ich damit meine: Es ist doch das ganze Erlebnis Berg, das wirkt, über all unsere Sinne und Organe.

Die Praxis ist aber besser als Theorie – und darum los an den Start in Silvaplana. Das Oberengadin ist gesegnet genug mit wunderschönen Seen; heute geht's zum relativ unbekanntem Lej da la Tscheppa. Erste Dosis Bergbaden: der Fichten-Lärchen-Arven-Wald mit seinen Düften, seinen Blumen und seinen urigen Baumgestalten. Weiter oben, bei Muttaun, eine fein ziselierte Landschaft mit Felsbuckeln, Seelein und Geröllfeldern – wieder wunderbar zum Erkunden oder einfach zum Sein. Dann kommt der See, überraschend gross, eingerahmt von Fels und Stein in Form von Graten, Zacken und Domen. In solchen Landschaften könnte ich tagelang unterwegs sein, alles, was hinter mir liegt, vergessen und alles finden, was es hier gibt:

Abstand vom Alltag, innere Ruhe, Lebendigkeit und Glück. Mein Wandervorschlag führt vom See direkt hinab zur Via Engiadina und zurück nach Silvaplana. Das war auch der Plan auf meiner Tour – ich muss allerdings gestehen: Die Region Muttaun hat mir so gut gefallen, dass ich gleich denselben Weg zurück via Muttaun genommen habe. Es gibt keine falsche Entscheidung; wählen Sie den Weg, auf den es Sie zieht. Mit Musse und offenen Sinnen schenkt uns die Bergnatur überall Erholung und Inspiration.

KOORDINATEN

Start: Silvaplana, Kreisel Mitte
Route: Durch das Dorf und via Muttaun zum Lej da la Tscheppa. Hinab zur Via Engiadina und auf dieser zurück nach Silvaplana. 13 km, je 950 m Auf- und Abstieg, etwa 5 Std., Schwierigkeit T2
Verpflegung: Silvaplana
Karte: 1:25 000, Blatt 1257; 1:50 000, Blatt 268
Infos: engadin.ch/de/silvaplana



Die Karte zur Wanderung finden
 Sie auf bellevue.nzz.ch



Bei Muttaun. Links die Fuorcla Surlej, rechts Piz Murtèl und Piz Corvatsch (3451 m).

