



Winterwanderung rund um Lenzburg

Schnee, Eis und winterliche Impressionen. Die Wandergruppe Niederhasli von Pro Senectute Kanton Zürich hat auf ihrer Wanderung den Winter erlebt und sogar einen hohen Aussichtsturm erklommen.

Text und Fotos: **Robert Bösiger**

Mit etwas Verspätung erreichen wir Lenzburg. Vom beheizten Waggon der SBB hinaus in die Eiskälte von Mitte Dezember hat etwas Gewagtes: Tatsächlich wird die Wandergruppe Niederhasli an diesem Tag eiskalt erwischt. Doch die Minusgrade werden uns dafür eine zauberhafte Wanderung durch die Wiesen und Wälder rund um Lenzburg bescheren.

Zunächst fällt unser Blick auf das Stapferhaus. 1960 als Stätte der Begegnung und geistigen Auseinandersetzung gegründet, arbeitet das Haus heute an der Schnittstelle von Kultur und Wissenschaft und spricht ein breites Publikum an. Im Mittelpunkt der Ausstellungen stehen die grossen

Fragen der Gegenwart: Was prägt unser Leben? Was beschäftigt unser Land und die Welt? Im Jahr 2021 wurde die Institution mit dem European Museum of the Year Award 2020 ausgezeichnet. Besuchen werden wir es vielleicht ein anderes Mal.

Bild links: Der Schlosshügel mit dem schönen Schloss Lenzburg ist weitherum sichtbar.

Über allem thront das Schloss

Wir ziehen an modernen und altherwürdigen Gebäuden vorüber, zum Beispiel der «Mittleren Mühle», einer Mühlenanlage am Aabach, die im 16. Jahrhundert erstmals erwähnt wird. Am Horizont sehen wir die gewaltige Schlossanlage, die hoch über Lenzburg thront.

Entlang des Aabachs verlassen wir Lenzburg. Der an einem Gebäude angebrachte Wegweiser «Zum Meer» entlockt uns ein Lächeln. Kurz darauf kommen wir an den ehemaligen Betriebsgebäuden der Waffenfabrik Hämmerli vorbei. Diese ehemals führende Waffenschmiede wäre heuer 160 Jahre alt geworden, wenn nicht vor 20 Jahren der gesamte Betrieb von der Schweizerischen Industrie-Gesellschaft (SIG) übernommen und nach Neuhausen verlegt worden wäre.

Vorbei an zugefrorenen kleinen Weihern und Tümpeln und der Justizvollzugsanstalt erreichen wir den Wald im Süden der Stadt. Ab hier geht es sanft, aber stetig bergauf. Bald sehen wir in der Ferne wieder den Schlossberg und – auf der anderen Seite der Stadt – den Staufberg. Im Gegensatz zum Schloss gehört der Staufberg mit seiner weitherum sichtbaren Kirche (517 m ü. M.) nicht zu Lenzburg, sondern zur Gemeinde Staufen.

Ausblick vom Esterliturm

Wir marschieren unter Leitung von Margret Hörschläger den Esterliweg hinauf und erreichen nach einiger Zeit ein kleines Plateau. Erst als sie uns darauf aufmerksam macht, realisieren wir: Wir stehen direkt neben dem «Esterliturm» (555 m ü. M.). Weil aus Stahlbetonröhren gebaut, versteckt er sich heute ganz prima zwischen den verschneiten Bäumen des Waldes.

Der anno 1974 erbaute Turm ist aus 19 Betonrohrelementen à 2,5 Meter Höhe zusammengesetzt. So erreicht er eine Höhe von 48 Metern.

Am 6. Oktober 2007 soll es gewesen sein, als hier ein gewisser Kurt Hess aus Unterkulm im Wynental einen neuen Weltrekord im Treppensteigen aufgestellt hat. Er habe den Turm 413 Mal innerhalb von 24 Stunden bezwungen. Dies – knapp 105 000 Tritte – ergibt total 18 585 Höhenmeter. Gemäss Wikipedia ist er mit diesem Husarenritt alleiniger Weltrekordhalter in zurückgelegten Höhenmetern innert 24 Stunden.

Wir gehen es deutlich gemächlicher an. Doch beim Erklimmen der 253 Stufen bis hinauf zur Aussichtsplattform kommt der eine oder die



Die Wandergruppe Niederhasli trotz dem winterlich-kalten Wetter und entdeckt idyllische Orte – zum Beispiel den zugefrorenen Fünfweiher bei Lenzburg.



andere von uns trotzdem ins Schwitzen. Wäre das Wetter entsprechend, hätten wir von hier aus eine Rundumsicht vom Schwarzwald bis zu den Alpen. Doch heute sehen wir vor allem Grau und Weiss. Übrigens gab es bereits seit 1906 an dieser Stelle einen Esterliturm – damals noch aus Holz erstellt und weniger hoch.

Vom Fünfweiher zum Schlossberg

Nach dieser Challenge führt unser Weg weiter. Zunächst noch ziemlich eben, dann bergab wieder Richtung Lenzburg. Fast wieder auf der Talebene angelangt, gelangen wir zum Fünfweiher. Auch er ist vollkommen mit einer Eisdecke überzogen. Der Name Fünfweiher deutet darauf hin, dass es früher deren fünf Weiher gegeben haben muss.

Die Weiher erfüllten neben ihrer Funktion als Löschwasserreserve noch weitere Aufgaben: So wurden darin Jungfische eingesetzt und die unterhalb der Weiher gelegenen Matten im Bergfeld gewässert. Auch Baumstämme legte man zum Härten längere Zeit ins Wasser, um daraus später sogenannte Dünkel für Wasserleitungen (Rohre

Wegweiser

Hin- und Rückfahrt

Mit den SBB nach Zürich HB und weiter nach Lenzburg und retour.

Wanderzeit

Für die rund 13 Kilometer mit Auf- und Abstiegen von je zirka 300 Metern benötigen wir rund 3½ Stunden. Empfohlen sind gutes Schuhwerk und bei Bedarf Stöcke.

Sehenswürdigkeiten

- Lenzburger Altstadt
- Stapferhaus
- Esterliturm
- Schloss Lenzburg
- Fünfweiher

Verpflegungsmöglichkeiten

Restaurant Hirschen,
Rathausgasse 41, Lenzburg,
062 891 20 19
info@hirschenlenzburg.ch
hirschenlenzburg.ch
sowie weitere Gaststätten in Lenzburg

Wandergruppe Niederhasli

Margret Hörschläger
Regensdorferstrasse 11b
8155 Niederhasli
roma.hoerschlaeger@bluewin.ch

aus Holz) und Brunnenstöcke herzustellen. Ein Dünkel ist ein ausgebohrter Fichten-, Buchen- oder Eichenholzstamm von drei bis vier Metern Länge.

Via «Himmelsleiterli» zur Altstadt

Nach einem kurzen Stück entlang der Strasse biegen wir beim Hofgut Wildenstein nach rechts ab und erreichen so und via Bannhalde den mit «Gofi» bezeichneten Hügel, auf dem auch das Schloss Lenzburg steht. Allmählich stellt sich ein leichtes Hungergefühl ein. Doch zunächst gilt es, unbeschadet das wegen Schnee und Eis rutschige «Himmelsleiterli» zu bewältigen.

Vorbei am Fusse des Schlosses erreichen wir die Altstadt von Lenzburg. Wir kehren ein im Restaurant Hirschen. Eine Balkeninschrift klärt uns darüber auf, dass hier auf den Tag genau vor 132 Jahren – am 13. Dezember 1890 – Lenzburgs (damals neue) Hydranten ein erstes Mal zu einem Einsatz gekommen sind.

Erfüllt von dieser winterlichen Wanderung rund um das geschichtsträchtige Städtchen Lenzburg reisen wir zurück ins Zürcherland. ■

Geistig fit bleiben

Mit dem Älterwerden wird es immer wichtiger, seine geistige Fitness aktiv zu trainieren. Informationen und Tipps für den Alltag.



Der Austausch mit anderen Menschen und das Lernen neuer Fähigkeiten sind zentral für unser Wohlbefinden.

«Es empfiehlt sich, dem Gehirn jeden Tag Überraschungen und Herausforderungen zu bieten.»

Das menschliche Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen, die miteinander kommunizieren. Es ist ein natürlicher Prozess, dass sich ein Teil dieser Nervenzellen beim Älterwerden abbauen. Aktivitäten wie Singen, Tanzen, Lernen und Lesen können die Verbindungen der Nervenzellen hingegen ein Leben lang stärken oder sogar neu aufbauen.

Dem Gehirn Überraschungen bieten

Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Wird es regelmässig beansprucht und trainiert, bleibt es stark und einsatzfähig. «Es empfiehlt sich, dem Gehirn jeden Tag Überraschungen und Herausforderungen zu bieten wie zum Beispiel, Vokabeln einer neuen Sprache zu

lernen, ein Instrument zu spielen, eine Sportart auszuüben, zu kochen oder zu malen», erklärt Barbara Studer. Sie ist Gründerin und Geschäftsleiterin von Hirncoach. Dies ist ein digitales Programm zur Demenzprävention und Förderung der geistigen Fitness. Es hilft mit, Übungen und Impulse direkt in den Alltag zu integrieren.

Vielfalt in den Alltag integrieren

Das Gehirn lässt sich stärken, indem man jeden Tag etwas Neues tut. «Variation und Abwechslung halten das Gehirn gesund», sagt Studer. Routinen sollten also möglichst regelmässig durchbrochen werden.

Sich regelmässig bewegen

Im Alter bauen Muskelmasse und Kraft ab, so dass regelmässige Kraftübungen wichtig sind. Mit körperlicher Aktivität schlägt man zwei Fliegen auf einen Streich: Man stärkt damit sowohl die

körperliche als auch die geistige Gesundheit. Bewegung kann einfach in den Alltag integriert werden: öfters zu Fuss gehen, mehr Velo fahren, die Treppe und nicht den Lift oder die Rolltreppe nehmen. Regelmässige Bewegung fördert die Durchblutung und stärkt unsere Nervenzellen. Wenn wir uns oft bewegen, verbessert sich ausserdem die Schlafqualität. Ausreichender Schlaf reduziert die Entzündungswerte im Körper. «Demenz steht im Zusammenhang mit erhöhten Entzündungswerten im Gehirn. Deshalb ist es essenziell, gut und genug zu schlafen», führt Studer aus.

Soziale Kontakte pflegen

«Unser Gehirn ist ein soziales Organ. Es braucht Interaktion», erläutert Studer. Wenn man mit anderen Menschen redet, ihnen zuhört oder Spielabende mit Freundinnen und Freunden verbringt, wird man geistig, emotional und sozial aktiviert. Durch die Teilnahme an Sport-, Tanz-, Koch- oder Sprachkursen lernt man ausserdem neue Fähigkeiten. Mit einer zu niedrigen Stimulation – insbesondere durch Einsamkeit – schadet man dem Gehirn. Der Austausch mit anderen Menschen ist deshalb zentral für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ganz nach der Formel: Was gut ist für das Herz, ist auch gut für das Gehirn.

In unserer Broschüre «Geistig fit bleiben» finden Sie Informationen und Tipps, wie Sie geistig fit bleiben können. Die Broschüre können Sie auf gesund-zh.ch kostenlos bestellen.

Auf hirncoach.ch gibt es anregende Gedächtnisübungen für den Alltag sowie Wissensimpulse wie Ernährungstipps oder Tipps für einen guten Schlaf.