

Vorwort	13
Herausragende Sehenswürdigkeiten	14
Das Wichtigste in Kürze	16
Unterwegs mit Kindern	18
LAND UND LEUTE	21
Der Kanton Bern im Überblick	22
Geographie	23
Berner Hochalpen	23
Berner Mittelland	25
Region Seeland	25
Aare	25
Flora	27
Fauna	30
Klima und Reisezeit	31
Geschichte des Kantons Bern	32
Erste Siedlungsspuren	32
Bronze- und Eisenzeit	33
Die Römer	33
Die Zeit der Völkerwanderung	34
Das Mittelalter	34
Reformation	
und Gegenreformation	36
17. und 18. Jahrhundert	36
Die Helvetische Republik	
1798–1813	37
Der Kanton Bern	
nach dem Wiener Kongress	38
Industrialisierung bis 1914	39
Die Weltkriege	40
Die Nachkriegszeit	41
Politik und Gesellschaft	42
Wirtschaft	42
Regierung und Verwaltung des	
Kantons Bern	46
Religion und Kirche	48
Sprache im Kanton Bern	49
Kultur und Brauchtum	50
Architektur	50
Sport im Kanton Bern	54
Drehort Berner Oberland	59

Theater	60
Literatur	61
Bildende Kunst	63
Musik im Kanton Bern	69
Brauchtum und traditionelles Handwerk	71
Essen und Trinken	77
Berner Platte	77
Berner Zibelechueche	77
Berner Rösti	78
Sonstige Schweizer Gerichte	78
Fisch fangfrisch aus dem Kanton Bern	78
Berner Käse	78
Gebäck und Süßes	79
Getränke	79
Berner Spezialitäten aus dem Supermarkt	80
Bern-Labels	80
BERN UND UMGEBUNG	83
Willkommen in Bern und Umgebung!	84
Geschichte	84
Die Berner Altstadt	85
Zwischen Bahnhof und Käfigturm	88
Savoystadt – vom Käfigturm zur Zytglogge	90
Figurenbrunnen	92
Zytglogge	92
Untere Altstadt	93
Einsteinhaus	95
UNESCO-Welterbe Berner Lauben	95
Berner Münster	96
Die Matte und der Fluss	98
Außerhalb der Altstadt	100
Monbijou und Kleine Schanze	100
Das Marzili und die Aare	100
Kirchenfeld und die Museen südlich der Altstadt	101
Vom Bärenpark zum Rosengarten	103

Nordquartier und Breitsch	104
Bern – Informationen	105
Südlich von Bern	111
Hausberg Gurten	111
Naturpark Gantrisch	111
Rundwanderung auf den Gantrisch	114
Nördlich von Bern	116
Engelhalbinsel	116
Schlösser, Seen und Hügel	117
REGION INTERLAKEN UND SEEN	119
Willkommen in der Region Interlaken!	120
Geschichte	120
Thun	121
Geschichte	121
Stadtrundgang	124
Am Seeufer nach Scherzligen	128
Um den Thunersee	132
Spiez	132
Sankt-Michael-Kirche in Einigen	133
Berg Niesen	134
Leissigen	134
Hilterfingen	134
Oberhofen	134
Merligen	135
Beatushöhlen	135
Interlaken	139
Orientierung	139
Unterseen	139
Interlaken-Zentrum	142
Harder Kulm	143
Matten bei Interlaken	144
Heimwehfluh	144

Wanderung vom Harder Kulm zum Augstmatthorn oder zur Alp Lombach	144
Wilderswil	146
Burgruine Unspunnen und die Unspunnenfeste	147
Schynige Platte	148
Wanderung von der Schynigen Platte nach Grindelwald First	149
Brienz	150
Geschichte	151
Ortsrundgang	151
Brienzer Rothornbahn	152
Um den Brienzersee	154
Brienzergrat	154
Freilichtmuseum Ballenberg	154
Trauffer Erlebniswelt – Kuhniversum	155
Hotel Giessbach und die Giessbachfälle	155
Iseltwald	156
Wanderung vom Brienzer Rothorn zum Brünigpass	156
HASLITAL	159
Willkommen im Haslital!	160
Meiringen	160
Geschichte	160
Sehenswertes	161
Rosenlauri und Grosse Scheidegg	172
Gletscherschlucht Rosenlauri	172
Hotel Rosenlauri	172
Historische Säge Schwarzwaldalp	173
Wanderungen im Rosenlaurital	173
Von Meiringen zum Grimselpass	175

Guttannen	175
Handegg	175
Grimselwelt und Grimselpass	177
Grimselstausee	
und Grimsel-Kraftwerk	177
Grimsel Hospiz	179
Grimselpass und Kurzausflug ins Wallis	179
Durch das Gadmertal zum Sustenpass	180
Bergeinsamkeit	
auf der Engstlenalp	180
Triftbahn	181
Zum Sustenpass	181
Wanderung zur Triftbrücke	183
JUNGFRAUREGION	185
Willkommen in der Jungfrauregion!	186
Grindelwald	187
Geschichte	187
Grindelwald Grund	187
Grindelwald Dorf	187
Jungfraubahn	
und Jungfraujoche	190
Der Männlichen	194
Kleine Scheidegg	194
Gletscherschlucht Grindelwald	195
Pfingstegg	195
First	196
Wanderungen rund um Grindelwald	198
Lauterbrunnen und das Lauterbrunnental	206
Der Traum vom Fliegen	206
Lauterbrunnen	207
Staubbachfall	208
Trümmelbachfälle	208
Stechelberg	209

Unter dem Schilthorn	210
Mürren	210
Gimmelwald	210
Schilthorn/Piz Gloria	211
Klettersteig von Mürren nach Gimmelwald	212
Wengen und Wengernalp	214
SIMMENTÄLER UND SAANENLAND	217
Willkommen in den Simmen- tälern und im Saanenland!	218
Das Kandertal	218
Frutigen	219
Mitholz und Blausee	219
Kandersteg	224
Oeschinensee	225
Wanderung über den Gemmipass ins Wallis	225
Das Kiental	228
Wanderung auf der Via Alpina über die Blüemlisalp	228
Das Engstligental	230
Hängebrücke Hohstalden	230
Cholerenschlucht	231
Adelboden	231
Engstligenalp	232
Sillerenbühel und Hahnenmoos	232
Unteres Simmental bis Zweisimmen	234
Erlenbach	234
Därstetten	235
Kurbad Weissenburg	235
Zweisimmen	236
Sparenmoos	236

Abenteuerwanderung zu den Schnurenloch-Höhlen und zur Leitereweideni-Hängebrücke	237
Das Diemtigtal	240
Oberes Simmental bis Lenk	241
Lenk	242
Wanderung von den Simmenfällen über die Siebenbrünne zum Iffigfall	243
Das Saanenland	245
Saanen	245
Gstaad	246
Gsteig und der Talschluss	249
Wanderungen im Saanenland	249
BIEL UND BIELERSEE	253
Willkommen am Bielersee und in Biel!	254
Biel/Bienne	254
Bielersee und Seeland – Region Jura Trois Lac	265
EMMENTAL UND OBERAARGAU	275
Willkommen im Emmental und im Oberraargau!	276
Das Emmental	276
Burgdorf	276
Emmentaler Erlebniskäserei	284
Schloss Trachselwald	284
Langnau im Emmental	285
Kambly Erlebniswelt	285
Kambly Erlebnistour per Rad	286
Oberaargau	288
Langenthal	288
Huttwil	289

Von Murgenthal zum Kloster	
Sankt Urban	289
Herzogenbuchsee	290
Nördlich der Aare	290

ANHANG

Reisetipps von A bis Z	294
Literatur	306
Der Kanton Bern im Internet	307
Die Autorinnen	308
Danksagung	308
Register	309
Kartenregister	314
Bildnachweis	314
Karten- und Zeichenlegende	320

EXTRAS

Alpenblumen	28
Tourismusmekka Berner Oberland	44
Traditionssportart Platzgen – ein Erlebnisbericht	57
Rezept: Zwiebelkuchen	81
Bern – Craftbeer-Hauptstadt der Schweiz	99
Sherlock Holmes in Meiringen	166
Die Eiger-Nordwand – Mythos und Herausforderung	193
Gletscherschmelze in den Alpen und die Folgen	203
Die Katastrophe von Mitholz	222
Die Bronzehand von Prêles	270
Wie kommen die Löcher in den Emmentaler Käse?	281
Lina Bögli – Weltreisende und Reiseschriftstellerin	292