

Kaspar Allenbach lässt sich die Beine umspülen. Im Hintergrund das Berner Münster im Schwellenmätteli. Rechtes Bild: das Marzilibad und das Bundeshaus.

## KASPAR

### ALLENBACH, 34

Aare-App-Entwickler und Grafikdesigner

Wer in der Aare badet, informiert sich vorher über die Wassertemperatur und weitere Wetterdaten. Besonders viele Bernerinnen und Berner tun das zurzeit über die App Aare Guru. Gestaltet und mitentwickelt hat sie Kaspar Allenbach. «Die Verbundenheit mit der Aare ist in Bern gigantisch, darauf habe ich aufgebaut», sagt er, der seinen Sommer selbst am liebsten am Fluss verbringt. Aare Guru ist längst nicht die einzige Aare-App. Da sie mit berndeutschen Badeempfehlungen locker daherkommt, kommt sie aber besonders gut an: rund 32 000-mal wurde sie bereits heruntergeladen, 2015 wurde sie zum besten Schweizer App ausgezeichnet.



# ODE AN DIE AARE

Die Berner und ihr Fluss – eine Liebesgeschichte, die seit Jahrhunderten andauert. Im Rekordsommer 2018 springen täglich Tausende Hauptstädter ins grüne Nass. Die Aare gibt ihnen weit mehr als Abkühlung.

— Text Martina Kammermann Fotos Caspar Martig







### ALLES ZUR AARE

Die Aare ist der längste gänzlich in der Schweiz verlaufende Fluss. Sie entspringt dem Unteraargletscher im Grimselgebiet, ist rund 290 Kilometer lang und der wasserreichste Nebenfluss des Rheins. Ihr Lauf führt sie durch die Kantone Bern, Solothurn und Aargau, sie passiert Brienzer-, Thuner- und Bielersee und mündet bei Koblenz in den Rhein. Berühmt ist die Aare für ihre leuchtend türkise Farbe. Der Grund dafür ist ihr sauberes Wasser und die vielen Kieselalgen an ihrem Grund. Die leicht milchige Trübung kommt vom Gletscherschliff aus der Kander. Die Aaretemperatur schwankt in der Stadt Bern während des Jahres zwischen 3 und 22 Grad.







Unter den Brücken der Altstadt, im Freibad Lorraine, auf der Liegewiese des Mazili, Bungee-Surfer in Action (v. o. l. im Uhrzeigersinn).





**Sommerplausch mit Schwan am Hals, Auswassern unter der Monbijoubücke, Uferweg entlang der Aare, Schattenplätzchen im Schwimmbad Eichholz (v. o. l. im Uhrzeigersinn).**

Langsam, aber stetig bewegt sich der Menschenzug vorwärts. Plaudernde Studenten, braun gebrannte Rentnerinnen, übermütige Teenager, Väter mit Kindern, händchenhaltende Paare. Sie alle sind barfuss und im Badeanzug, einige tragen einen wasserdichten Seesack mit ihren Wertsachen, einen Aare-Bäg. Im Freibad Marzili gestartet, wandern sie stromaufwärts der Aare entlang, um nach fünf, zehn oder auch erst zwanzig Minuten in den Fluss zu springen und sich wieder zurück zu ihren Tüchli treiben zu lassen.

Auf dem zwei Meter breiten Uferweg gehen die Menschen nahe nebeneinander, es riecht nach Sonnencreme, an den sonnigen Stellen brennt der Asphalt unter den Füßen. Doch drängeln und überholen bringt nichts, zu dicht ist die Kolonne. Ausserdem macht sich hier mit einem «Gspräng» niemand beliebt. Wer die Aare hinab will, muss eben erst einmal hinauf, dieses Naturgesetz haben die Bernerinnen und Berner verinnerlicht.

Gewiss, auch in Basel wird munter in den Rhein gesprungen und in Zürich in



**Anaconda macht Faxen an der Aare.**

## **ENDO** **ANACONDA, 63**

**Aare-Spaziergänger und  
Frontsänger Stiller Has**

«Dr Aare naa, dr schöne grüne Aare naa», sang Anaconda 1995 mit seiner Berner Band «Stiller Has». Mittlerweile ist die Liedzeile schweizweit ein stehender Begriff. «Die Aare zieht die Menschen seit jeher magisch an», sagt der Musiker. «Vielleicht ist das auch ein Grund für den Erfolg des Liedes, denn jeder verknüpft damit seine eigenen Bilder.» Statt zu schwimmen, spaziert er lieber dem Ufer entlang. Was ihn zuweilen nachdenklich stimmt: «Wir verehren die Aare, gleichzeitig treiben wir mit unserem Verhalten das Schmelzen der Gletscher, die Zerstörung des Wasserkreislaufs und der Natur voran.»





Cyrril Kilchenmann (r.) und seine Gschpänli nutzen die Mittagspause im Mattenquartier für einen Schwumm.

## TEAM CONTEXTA

### Mittagsschwimmer und Bürokollegen

Die Werbeagentur Contexta liegt im Mattequartier an der Aare. Ihre Mitarbeitenden klettern am Mittag oft direkt aus den Fenstern ans Ufer, sprin-

gen in die Aare, lassen sich einmal um die Altstadt treiben und kehren zu Fuss an ihren Arbeitsplatz zurück. Der Mittagsschwumm gehört bei der

Contexta fest zum sommerlichen Arbeitsalltag. «Es ist schön, die Aare beim Arbeiten immer im Blick zu haben», sagt Grafiker

Cyrril Kilchenmann, rechts im Bild, «aber manchmal ist es hart, anderen den ganzen Tag beim Baden und Böteln zuzusehen.»

die Limmat. In Bern aber ist das Flussschwimmen breit verankert und prägt das Lebensgefühl der ganzen Stadt. «Dr Aare na, dr schöne grüne Aare na», besingt Endo Anaconda vom Berner Duo Stiller Has die Begeisterung der Hauptstadtbevölkerung für ihre Aare. Im Sommer gipfelt diese im tausendfach begangenen Aareschwumm. Kaum steigt die Wassertemperatur über 17 Grad, lassen sich schon die ersten Unerschrockenen im smaragdgrünen Wasser treiben. Sind es 18,5 Grad, wandern die Hauptstadtbewohner in Badebekleidung bereits gruppenweise flussaufwärts. Erreicht die Aare 20 oder wie in diesem Rekordsommer sogar über 23 Grad, sind nicht nur die Flussbäder mit Badetüchern gepflastert, sondern jede Wiese und jeder

noch so dünne grüne Streifen entlang der Aare wird als Badeplatz genutzt, ja, die ganze Stadt verwandelt sich in eine Badeanstalt. In der unteren Altstadt wandert wie selbstverständlich Badevolk in Bikini und Badehose durch die Gassen. Und im Mattequartier, dessen Häuser zum Teil direkt an die Aare grenzen, springen an heissen Werktagen so manche Büroleute aus den Parterrefenstern ins

*Wer die Aare hinab will, muss erst einmal hinauf. Dieses Naturgesetz haben die Berner verinnerlicht.*

grüne Nass und gönnen sich einen Mittagsschwumm.

Die Aare ist auf ihrem Weg durch die Stadt Bern fast durchgehend badetauglich und auf eigene Verantwortung allen jederzeit zugänglich. Aareschwimm-Hotspots sind das Freibad Marzili und der Eichholz-Park im Süden sowie das Flussbad Lorraine und der Altenbergsteg nördlich der Altstadt. Als Ein- und Ausstieg dienen die vielen «Stägli», kleine Ufertreppen, meist mit einem roten Geländer versehen. Ein paar Tritte nach unten, und schon zieht einem das Aarewasser reisserisch um die Beine.

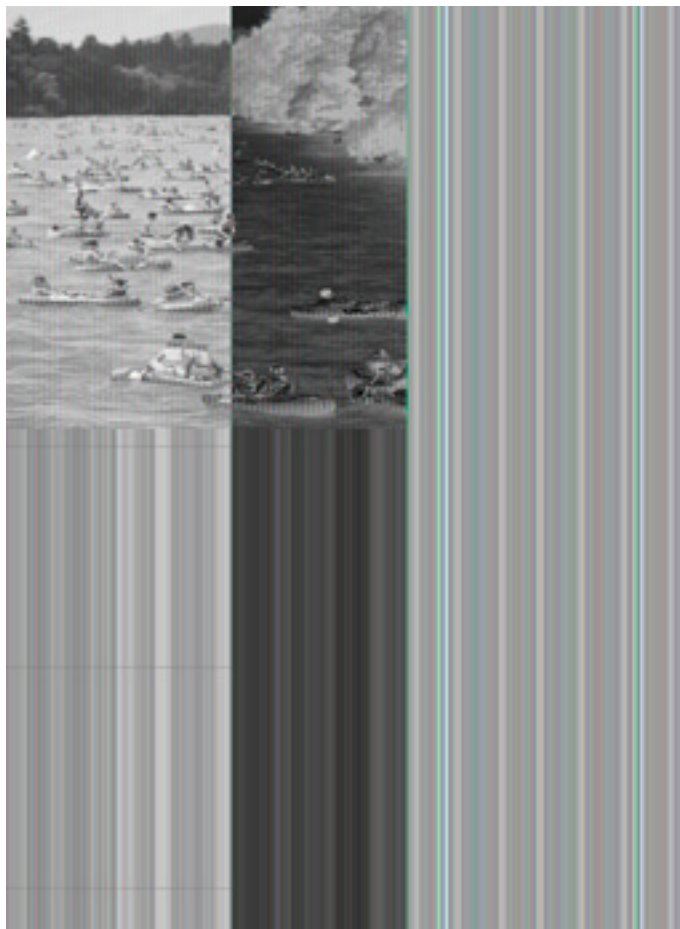
### Reinigend für den Geist

Wer sich einmal vom Ufer abgestossen und die Mitte des Flusses erreicht hat, ver- →





Einer der vielen Gasgrills, welche die Stadt gratis zur Verfügung stellt (o.). Planschende Bernerinnen (u.).



1268 Gummiboote treiben 2012 den Fluss hinab – der Weltrekord im Schlauchböteln.

steht rasch, was den Schwumm einzigartig macht: Die Aare fließt so schnell, dass man sich genüsslich treiben lassen kann, aber doch auch langsam genug, um am Ufer wieder bequem hinauszukommen. Der Fluss führt mitten durch die Stadt, bietet Aussicht auf die imposanten Brücken, die Altstadt und das Bundeshaus – gleichzeitig sind die Schwimmer von Grün umgeben und wähen sich mitten in der Natur. Es gibt keinen Schiffsverkehr, und das Wasser ist so kristallklar, dass man die eigenen Füße über die Kiesel am Grund hinwegfliegen sieht. Die Kiesel, sie bilden das i-Tüpfelchen eines jeden Aareschwumms: Klirrend, raschelnd, rieselnd produzieren sie unter Wasser ihren faszinierenden Sound, der durch den ganzen Körper zu strömen scheint. Auch deshalb wird der Aareschwumm oft als reinigend für den Geist gepriesen.

### Auf zum Aareböteln

Alleine zwischen Marzilibad und Eichholz lassen sich an Spitzentagen bis zu 5000 Menschen pro Stunde in die Aare gleiten,



Franziska Messerli in Muri, wo sie gerne surft.

## FRANZISKA MESSERLI, 35

Bungee-Surferin und  
Naturkosmetikerin

*Bungeesurfen ist der Aare-sport der Stunde und zieht derzeit viele junge Leute an. Vor vier Jahren versuchte sich Franziska Messerli zum ersten Mal im Bungee-Surfen, seither steht sie im Sommer jedes Wochenende auf dem Brett. Mit ihren Surfkollegen befestigt sie dafür ein Bungeeseil an einem Baum oder einer Brücke. Das lose Ende haltend, lässt sie sich die Aare hinabtreiben. Ist das Seil voll angespannt, steht sie auf ihr Brett, zieht sich an die Oberfläche und saust kurvend stromaufwärts. «Ich liebe die Geschwindigkeit», sagt sie, «je mehr Wasser die Aare führe, desto strenger und schneller wird es.»*





Matthias Aebischer springt vom Schönausteg. Ein Gaudi, dem sich vor allem junge Menschen hingeben.

## MATTHIAS AEBISCHER, 50

Marzilianer und SP-Nationalrat

«Als Marzilianer gehen ich und meine Familie im Sommer selten weg, sondern wir bleiben hier und pendeln täglich zwischen Aare, Marzilbad und Zuhause», sagt Matthias

Aebischer. Seit seiner Jugend ist der Politiker und frühere «Tagesschau»- und «Kassensturz»-Moderator ein begeisterter Aareschwimmer, seit 20 Jahren wohnt er im Marziliquar-

tier. Da er auch im Sommer jeden Tag arbeitet, kann er beim Aareschwimmen perfekt abschalten und der Badelust freien Lauf lassen. Mit «irgendwem» würde er aber nicht

in die Aare steigen: «Trotz allem Trubel ist man sich beim gemeinsamen Aareschwimm doch nahe und schaut zueinander. Zusammen in die Aare zu gehen, das bedeutet etwas.»

die Besucherzahl im Marzilbad reicht bis zu 15000 pro Tag. Nicht mitgezählt sind die Schlauchboote. Das Aareböötlen ist nach dem Aareschwimmen die zweite Berner Hauptsportart und bedeutet für viele Bernerinnen und Berner die Krönung des Aaregenusses: Mit Boot und Paddel beladen steigen sie an Wochenenden in Scharen in den Zug nach Thun, wassern dort ein und lassen sich während drei bis fünf Stunden hinab nach Bern treiben – an Bord meist Grilladen und Getränke für Wegstopps. An schönen Sonntagen fahren jeweils etwa 500 Boote von Thun nach Bern, 2012 schaffte man mit 1268 Stück gar den Weltrekord im Schlauchbootfahren.

In der Regel kommen Schwimmende und Boote gut aneinander vorbei – den-

noch ist das Nebeneinander nicht ganz ungefährlich, und es ist Vorsicht geboten. Besonders gut auf andere achten müssen jene, die direkt vom beliebten Schönausteg in die Aare springen. Auf der zwei Meter hohen Fussgängerbrücke stehen oft reihenweise Jugendliche auf dem Geländer und versuchen sich mit akrobatischen Sprüngen zu übertrumpfen. Einige ver-

*Klirrend, raschelnd, rieselnd produzieren die Kiesel unter Wasser ihren faszinierenden Sound.*

lieren die Lust daran auch im Erwachsenenalter nicht. So ist es durchaus möglich, hier auch mal einen Nationalrat anzutreffen, der jauchzend zu einer Arschbombe ansetzt. Zum Beispiel Matthias Aebischer. Ob Politiker, Búezer, Managerin, Schülerin, Superhirn oder Taugenichts – die Aare trägt sie alle mit sich. Hinzu kommt, dass alle Freibäder der Stadt keinen Eintritt verlangen, sondern über die Steuern finanziert werden. Baden gehen, das ist in Bern allgemeines Gut und Recht. Wer genau hinschaut, entdeckt zwischen den vielen Menschen im Wasser immer wieder mal einen Hundekopf.

Das Aareschwimmen hat in Bern eine lange Geschichte, die bis ins Mittelalter zurückreicht. Der Boom des Freizeitba- →



dens begann aber erst im 18. Jahrhundert. Besonders frequentiert war die innere Aare, ein damals noch bestehender ruhiger Seitenarm beim Marzili. Bald wurden Bassins mit stehendem Flusswasser errichtet, auch entstanden viele private Flussbadeanstalten, wo sich die Berner nach Geschlechtern getrennt vergnügten. Das Baden in der offenen Aare hingegen wurde ab 1807 wegen drohender Unsittlichkeit verboten – mit mässigem Erfolg, wie amtliche Unterlagen zeigen. Erst in den 1930er-Jahren gab man die Geschlechtertrennung auf und verband die öffentliche «Akademische Badeanstalt» im Marzili mit der offenen Aare. Bei einer weiteren grossen Umgestaltung um 1970 entstand das Marzilbad in seiner heutigen Form.

Eine lange Tradition hat in Bern auch das Aarebrättele: An Halteseilen über der Aare wurden im Mattequartier angeblich



Annushka Leykum vor der Kornhausbrücke.

## ANNUSHKA LEYKUM, 40

Gfrörli und  
Hauswirtschafterin

*Annushka Leykum und ihre Mitstreiter vom Gfrörli-Club gehen am liebsten im Winter baden. Die Gfrörli sind eine Gruppe von ungefähr zwanzig Leuten, die ab Oktober bis April regelmässig zusammen in die Aare gehen. Leykum wuchs in Sibirien, Russland und der Ukraine auf. Die Kälte war dabei ihre ständige Begleiterin, sie erlebte Winter mit bis zu minus 50 Grad. «Das beste Mittel gegen Kälte ist ein eiskaltes Bad», erzählt sie, «so kriegt man den Körper auch ohne Heizung warm.» Als sie vor 17 Jahren nach Bern zog, war es für sie selbstverständlich, auch im Winter in den Fluss zu steigen. «Ich sehe die Kälte nicht als Feind, im Gegenteil: ein kaltes Bad ist gesund und macht glücklich.»*

ANZEIGE

PUBLIREPORTAGE

Überschussauszahlungen an Kunden:

## Bei Sympany erhalten Sie Geld zurück.

**Wer gut versichert sein will, zahlt monatlich an Krankenkasse und weitere Versicherungen. Umso grösser die Freude, wenn ein Teil dieses Geldes wieder zurück auf das eigene Konto fliesst. Dank einem fairen und transparenten Umgang mit den Reserven bezahlt Sympany ihren Kunden überschüssig einbezahltes Geld zurück – und übernimmt damit eine Vorreiterrolle.**

### Was sind Überschüsse?

Damit Prämien rechtzeitig genehmigt werden können, müssen Krankenkassen früh eine Schätzung für das kommende Jahr abgeben. Dafür betrachten sie unter anderem das Betriebsergebnis des Vorjahres und die Entwicklungen im laufenden Jahr.

Trotz vieler Ungewissheiten sind Krankenversicherer verpflichtet, kostendeckend zu planen. Dies bedeutet jedoch, dass Prämien trotz aller Sorgfalt bei der Berechnung manchmal zu hoch angesetzt werden. Die dadurch entstandenen Überschüsse werden von den Krankenkassen als Reserven für kommende Jahre angelegt – oder dürfen an die Versicherten zurückgegeben werden.

### Vorreiterrolle von Sympany

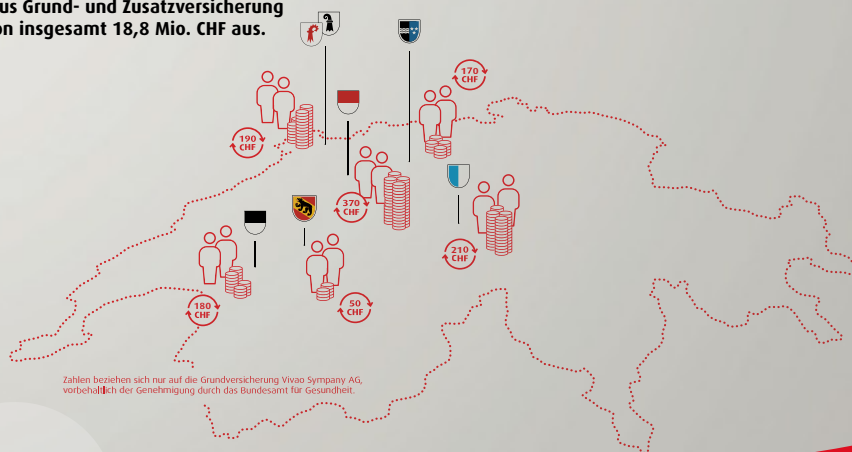
Sympany hat vorgesorgt und findet es daher nur fair, wenn die Versicherten zurückerhalten, was sie zu viel bezahlt haben. Die Rückzahlung der Überschüsse

richtet sich bei Sympany dabei nach dem Geschäftsergebnis der Kantone. Weist die Erfolgsrechnung eines Kantons einen Überschuss aus, erhalten alle dort Versicherten eine Rückzahlung.

**Zum dritten Mal in Folge zahlt Sympany in diesem Jahr sechs von zehn Kundinnen und Kunden Überschüsse aus Grund- und Zusatzversicherung in der Höhe von insgesamt 18,8 Mio. CHF aus.**

### Faire Versicherungspartnerin

Mit der Überschussbeteiligung möchte Sympany die Versicherten am Geschäftserfolg beteiligen. «Wir sind überzeugt, dass allfällige Überschüsse unseren Kunden zustehen. Es steht ausser Frage, dass wir diese zurückgeben», sagt Michael Willer, CEO von Sympany.



Mehr erfahren unter:  
**sympany.ch/fair**

**sympany**  
versicherungen





**Wer ins türkisgrüne Wasser taucht und flussabwärts schwimmt, wähnt sich etappenweise mitten in der Natur. Aber Vorsicht: Kein Bademeister passt hier auf die Gäste der Aare auf.**

schon um 1900 Holzbretter oder alte Türen befestigt. Auf diesen konnte man im Wasserstrom surfen und mit etwas Geschick gar die Aare überqueren. In den 1990er-Jahren erfanden die Aarebrätler eine neue Sportart: das Bungee-Surfen. Bungee-Surfer lassen sich auf ihren Brettern von einem Bungee-Seil stromaufwärts katapultieren. Der rasante Sport ist äusserst beliebt: Inzwischen ist die Surf-Szene auf der Aare von ein paar Dutzend auf ein paar hundert Personen angewachsen, und Surfgruppen gehören mittlerweile zum Stadtbild.

### Baden im Winter

Bern hat eine einzigartige Flussschwimmkultur. Dies wurde vergangenes Jahr auch von amtlicher Seite gewürdigt: Das Bundesamt für Kultur hat das Aareschwimmen 2017 auf die Liste der «Lebendigen Traditionen der Schweiz» aufgenommen, die es im Auftrag der Unesco zur Sicherung des Weltkulturerbes führt. 2009 erkundete eine Forschungsgruppe aus Boston (USA) das Urban Swimming in ganz Europa und kam zum Schluss: Nirgendwo auf der Welt ist Urban Swimming ein der-

### *Was gibt es nicht alles zu erzählen über die Aare! Sie ist das Berner Small-Talk-Thema Nummer eins.*

art breit verankerter Teil der Stadtkultur wie in Bern. Schon etliche internationale Medien berichteten staunend über die Berner Schwimmkultur, europäische Städte nehmen sie sich zum Vorbild, die Tourismusbranche vermarktet das Urban Swimming derzeit als Berns Hauptattraktion. Selbst im Winterhalbjahr bleibt die Aare nicht unberührt: Einige Bernerinnen und Berner wagen sich auch bei eisigen Temperaturen ins Wasser. Sie nennen sich Gfrörli-Club und ihre Hauptbadesaison reicht von Oktober bis April.

Was gibt es nicht alles zu erzählen über die Aare! Sie ist denn auch das Berner Small-Talk-Thema Nummer eins: Warst du bereits in der Aare? – Im Marzili oder der Lorraine? – Ach wirklich, schon über 19 Grad?! So bricht das Eis in Bern sofort,

sei es in der Warteschlange im Laden oder vor dem Geschäftsmeeting. Die Temperatur der Aare gehört dabei zum Alltagswissen. Es gibt mehrere Internetseiten, die einem die Temperatur, Fliessgeschwindigkeit und weitere baderelevante Daten liefern. Aktuell ist die Smartphone-App Aare Guru beliebt, die Badewillige auf Berndeutsch berät. Erfunden wurde sie von Kaspar Allenbach – natürlich einem begeisterten Aareschwimmer. Rund 32 000-mal wurde sie bereits heruntergeladen, 2015 wurde sie zur besten Schweizer App ausgezeichnet.

Sich gut zu informieren, ist vor jedem Flussbad ein Muss. Denn das lustige Treiben kann leicht darüber hinwegtäuschen, dass das Schwimmen auch Gefahren birgt. Pro Jahr ereignen sich in der Aare auf Stadtgebiet durchschnittlich fünf bis sechs Unfälle, von denen ein bis zwei tödlich ausgehen. Betroffen sind meist Touristen, welche die Situation falsch einschätzen. Grundsätzlich gilt: Wer in die Aare baden geht, muss körperlich fit sein, gut schwimmen können und über die Ein- und Ausstiege Bescheid wissen. Dann steht einem Aareschwumm nichts im Weg. ■