

Kontaktperson: Nicole Schaffner  
Telefon direkt: +41 (0)31 328 12 42  
Email: [nicole.schaffner@bern.com](mailto:nicole.schaffner@bern.com)

Medientext

## Faszination Aare

**Die Aare ist mit ihren 288 Kilometern der längste gänzlich in der Schweiz verlaufende Fluss. Von ihrem Ursprungsort, den Aaregletschern, fliesst sie hinunter ins Mittelland, durchquert vier Seen und nimmt etliche Nebenflüsse in sich auf, bis sie bei Koblenz in den Rhein mündet. Auf ihrem langen Weg begegnet die Aare vielen Dörfern und Städten. Eine spezielle Bedeutung hat die Aare in der Bundeshauptstadt Bern. Denn die Bernerinnen und Berner lieben «ihren» Fluss ganz besonders.**

Bern und die Aare, das sind zwei untrennbare Begriffe. Wie die Aare die Stadt Bern mit der berühmten Aareschlaufe umfließt, so zärtlich geht die Berner Bevölkerung mit ihrem Fluss um. Die Aare ist ihr ganzer Stolz und Lebensmittelpunkt. Vor allem im Mittelalter, als die Stadt Bern nur zuunterst auf der Landzunge ausgebreitet war, verfügte sie dank der Aare auf drei Seiten über den besten Schutz vor Angriffen fremder Heere. Erst mit dem Bau der ersten Hochbrücken im 19. Jahrhundert entstanden mehrere Wege in die Stadt Bern.

### **Kühle Erfrischung im Sommer**

Am beliebtesten ist die Aare in der heissen Jahreszeit. Sobald die Luft etwas wärmer wird, zieht es die Berner Stadtbevölkerung ans Ufer des Flusses. Die dennoch frischen Wassertemperaturen schrecken dabei niemanden davon ab, sich mit einem kühnen Sprung ins kalte Nass zu begeben und mit der Strömung flussabwärts zu treiben. Links und rechts schwimmen unzählige weitere junge und ältere Wasserratten mit und hoch über einem thront die beeindruckende UNESCO-gekrönte Altstadtkulisse Berns. Die meisten Aareschwimmer tummeln sich im Marzilbad; dem populären und kostenlosen Flussbad direkt unterhalb des Bundeshauses. Schon im 18. Jahrhundert frönten Bernerinnen und Berner in der «Akademischen Badeanstalt» dem Aareschwimmen, damals noch streng nach Geschlechter aufgeteilt. Heute befindet sich ein bunter Mix von Studenten, Familien, Rentner und Touristen auf der Liegewiese.

Heiss begehrt bei sommerlichen Temperaturen ist die stadtbekannteste Gelateria di Berna, deren eine Filiale gleich neben dem Marzilibad an der Aare liegt. Während eines Aufenthalts in Verona, der Stadt der Gelati, perfektionierten die vier Gelatieri ihr Können. Drei der Gelatieri sind Brüder; vielleicht liegt es daran, dass die Gelateria di Berna so sympathisch und liebenswert erscheint. Zahlreiche klassische und innovative Kreationen machen es einem zur Qual, aus den täglich frisch zubereiteten Gelati seine Wahl zu treffen. Bereut hat man sie aber noch nie.

### **Essen und Tanzen an der Aare**

Wem es nach dem herrlich erfrischenden Aareschwimm nach etwas Kulinarischem gelüftet, dem stehen entlang der Berner Riviera kleine lauschige Cafés und empfehlenswerte Restaurants zur Verfügung. Das Restaurant Schwellenmätteli befindet sich direkt über dem Wasser mit prächtigem Blick auf die Altstadt sowie auf die rauschende Aare. Gleich nebenan befindet sich die Aareschwelle, die um 1900 für die Regulierung des Flusswassers gebaut wurde. Heute noch steht sie offen während der Schneeschmelze im Frühjahr und wird geschlossen, wenn im Winter Niedrigwasser besteht. An dieser strategisch wichtigen Stelle auf der Aare mündet ein Abendessen besonders.

Mit der einbrechenden Nacht besteht die Möglichkeit, sich in eine am Ufer gelegene Bar oder Kulturinstitution zu verlagern. Die Dampfzentrale besticht durch ein vielfältiges Angebot von Tanz und Musik mit lokalem bis internationalem Glanz. Ehemals ein Dampfkraftwerk, wurde die Dampfzentrale 1987 nach einer Hausbesetzung zum zeitgenössischen Kulturzentrum umfunktioniert. Dort, direkt an der Aare in die tiefe Nacht zu feiern, gerät nicht so schnell in Vergessenheit.

Bei einem Besuch der Bundeshauptstadt darf ein Spaziergang entlang der Aare nicht übergangen werden. Gemächlich dem Fliessen des Wassers folgen und dabei die Atmosphäre der Stadt in sich aufnehmen; das ist ein Geheimtipp, um Bern kennenzulernen. Dabei begegnet man vielen Bernerinnen und Bernern, die getreu ihrer Gemütlichkeit dem Fluss entlangspazieren. Und mit jedem Schritt versteht man ein bisschen mehr, wieso die Stadtbevölkerung die Aare als «ihren» Fluss betitelt. Denn sobald man sie kennt, liebt man sie – die Aare.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplare erwünscht.