

# BÖDELI

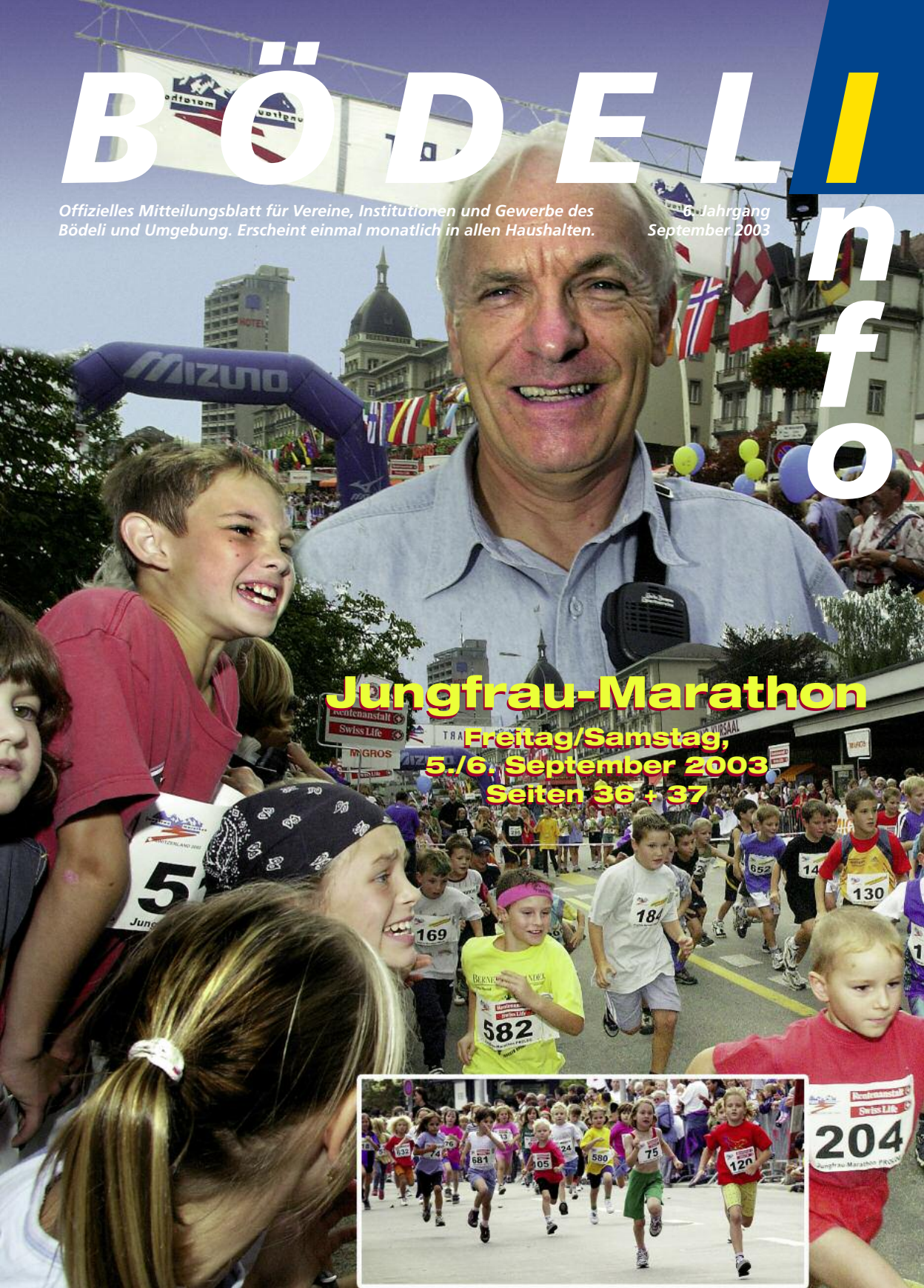
Offizielles Mitteilungsblatt für Vereine, Institutionen und Gewerbe des Bördeli und Umgebung. Erscheint einmal monatlich in allen Haushalten.

16. Jahrgang  
September 2003

Info

## Jungfrau-Marathon

Freitag/Samstag,  
5./6. September 2003  
Seiten 36 + 37



Weitere Beispiele von kürzlich realisierten Objekten der SCHMOCKER AG Interlaken – der Spezialist für Grossküchen und Self-Service-Anlagen:

Ein vielfältiges Angebot bestimmt die Einrichtung im Mystery-Park. Das durch Hanspeter Hohl, Gastroplaner in Wilderswil, erarbeitete Einrichtungskonzept wurde durch uns konsequent umgesetzt.



Das neue Besucher-Restaurant im Schulungs- und Wohnheim Rossfeld in Bern. In Form und Materialien eine neuzeitliche Einrichtung, welche den heutigen Anforderungen entspricht.



Das Mitarbeiter-Restaurant der Endress + Hauser Flowtec AG in Reinach. Eine grosszügige und moderne Anlage, welche definitiv mit einer «Kantine» nichts mehr gemeinsam hat.



Dammweg 15 · CH-3800 Interlaken · Telefon 033 828 38 48 · Telefax 033 828 38 38  
E-Mail: info@schmocker-ag.ch · Internet: www.schmocker-ag.ch

## Vision und Wirklichkeit



Liebe Leserinnen  
liebe Leser

Der Tourismus im Berner Oberland basiert zu einem guten Teil auf kleinen und grossen Visionen von mutigen und ehrgeizigen Zeitgenossen. Verständnis und Unterstützung hatten sie meist nicht zu erwarten, vielmehr wurden ihnen während der Planung und Umsetzung ihrer Visionen Argwohn, Neid oder gar offene Gegenwehr entgegen gebracht. Erst die erfolgreiche Umsetzung in die Wirklichkeit, der langanhaltende Erfolg ihrer Vision vermochte die Skeptiker zu besänftigen, machte aus den Neidern oft genug Profiteure.

Solche Visionäre waren auch Heinz Schild und seine Ehefrau Vreni aus Allmendingen. Ihnen schwebte ein Marathonrennen nicht in den Häuserschluchten einer Grossstadt, sondern in der herrlichen Bergwelt des Berner Oberlandes vor. Elf Jahre ist es bereits her, als der erste Startschuss für den Jungfrau-Marathon fiel. Der Sportanlass hat sich prächtig entwickelt, die Euphorie wurde Jahr für Jahr grösser, und zwar auf allen Ebenen: Zuschauer, Läufer, Organisatoren und Sponsoren. Der Jungfrau-Marathon hat neben der hohen sportlichen auch eine respektable volkswirtschaftliche Bedeutung erlangt. In einer Wertschöpfungsstudie an der Universität Freiburg wurde dem «Unternehmen Jungfrau Ma-

rathon» einen Gesamtumsatz von CHF 5,5 Mio attestiert. Das Marathonwochenende alleine generiert ca. 15'000 Logiernächte, viele weitere kommen während des Jahres von Läufern dazu, die als Feriengäste zurückkommen.

Apropos Läufer: Auch sie sind allesamt kleine Visionäre! Es braucht nämlich eine gehörige Portion Mut und Ehrgeiz dazu, sich diesen Bergmarathon als Ziel zu setzen. Und auch sie werden von ihrem Umfeld nicht immer unterstützt, sondern oft genug schräg angeschaut und mit Kritik, Vorwürfen und Kopfschütteln eingedeckt. Umso herzlicher freuen sie sich dann über die grandiose Unterstützung der zahlreichen Zuschauer, über die perfekte Organisation und das umfassende Rahmenprogramm. In jedem Ort entlang der Strecke findet ein veritables Dorffest statt. Jeder Läufer kriegt Gänsehaut, wenn er von applaudierenden Zuschauern und fetziger Musik empfangen und auf den nächsten Streckenabschnitt in die ruhige Natur hinaus entlassen wird. Das sind unvergessliche Emotionen auf dem Weg der Umsetzung von einer Vision in die Wirklichkeit.

Herzlichen Dank im Namen des OK und im Namen aller Läuferinnen und Läufer für Ihre persönliche Unterstützung!

Jürg Schüpbach  
Medienchef Jungfrau-Marathon

### IMPRESSUM

**Herausgeber** Weber AG, Sibylle Dräyer, Gwattstr. 125, 3645 Gwatt  
**Realisation** Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56  
**Inserate, Gewerbe- und Infoseiten** e-mail: boedeli-info@weberag.ch  
Doris Wyss-Theiler  
Tel. 033 822 33 54, Fax 033 822 03 54

**Leitung BödeliInfo und Redaktion** Doris Wyss-Theiler, Brunnengasse 163 E  
3852 Ringgenberg  
Tel. 033 822 33 54, Fax 033 822 03 54

**Vereine** Vertreter des Vereinskongress: Albert Lüthi, Nöldy Baumann, Postfach 42, 3800 Interlaken  
Albert Lüthi, Natel 079 656 98 39, P 033 822 58 33  
Nöldy Baumann, G 033 826 64 18, P 033 823 01 23

**Druck** ILG AG, Druckerei & Verlag,  
Hauptstrasse 11, 3752 Wimmis

**Satz/Gestaltung** Tel. 033 657 87 88, Fax 033 657 87 86,  
e-mail: boedeli@ilg.ch

**Titelseite** Gründungsvater des Jungfrau-Marathons Heinz Schild, Allmendingen mit «Nachwuchsläufern»

**Fotograf** Markus Hubacher, Spiez

**Illustrationen** Bernhard Bamert

**Auflage** 14 000 Expl.

**Erscheinungsweise** 12 x jährlich, jeweils am 1. des Monats in allen Haushaltungen

**Redaktionsschluss für  
Oktober-Ausgabe  
Freitag, 12. September 2003**

# Entdecken Sie ab 29. August 2003 die neue Herbstmode auf 2 Etagen.

Gegen Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie am Tag Ihrer Wahl 10% Rabatt auf Damen- und Herrenbekleidung. Willkommen im Modehaus Loeb Interlaken.



Gültig bis 30. September 2003,  
maximal 1 Bon pro Person,  
Rabatte nicht kumulierbar.



# BÖDELI

# Info

## VEREINS- PUBLIKATION

Ihre halb- oder ganzseitige Vereinspublikation nimmt **Sibylle Dräyer von der Weber AG in Gwatt** gerne per **e-Mail** entgegen. Bitte Rechnungsadresse sowie Name, Telefon- und Faxnummer des Auftraggebers angeben!

Senden Sie Ihr Vereinslogo, zusammen mit den übrigen Daten, bis am **13. des Vormonates** an:

**e-mail: [boedeli-info@weberag.ch](mailto:boedeli-info@weberag.ch)**

oder

**Tel. 033 336 55 55**

**Fax 033 336 55 56**



### Treffpunkt im Des Alpes:

- So., 14. September ab 11.00h Jazz Matinee:  
Shàith Bailey and the Feeling Combo

- Fr., 19. September ab 19.30h:  
Steelband „Oelwechsel“, Eintritt frei

\*\*\*

- Fr., 5.9.: Spaghettiplausch, Sfr 10.—

- Jungfrau-Marathon: Sa., 6.9. ab 6.30h geöffnet  
- So., 7.9. Saisonende in der Sommerbar und am  
Pizzaofen: jede Pizza nur Sfr 9.99! ab 14.00h

\*\*\*

- Ab Fr., 12.9.: ein „Ha-la-li“ auf unsere  
**Wildspezialitäten**

Herzlich willkommen!



RESTAURANT & BAR  
TERRASSE & SOMMERBAR

Höheweg 115 - 3800 Interlaken  
Telefon 033 822 23 23 - Fax 033 821 05 85

## INHALTSVERZEICHNIS SEITE

### VEREINE UND ORGANISATIONEN 9

|  |       |
|--|-------|
| Förderverein Trinkhalle                          | 9     |
| Schweiz. Alpenclub (SAC) Sektion Interlaken      | 11    |
| Ballenberg Dampfbahn                             | 13    |
| Schweiz. Club für Tschechoslowakische Wolfshunde | 15    |
| Volkshochschule Interlaken                       | 17    |
| Verein für Pilzkunde Interlaken und Umgebung     | 19    |
| Jodler- und Trychlerklub Unterseen               | 21    |
| Dorfmuseum Bönigen                               | 21    |
| Hauseigentümerverband Interlaken/Oberhasli       | 23    |
| Volkshochschule Oberhasli/Region Brienz          | 25    |
| Tell Freilichtspiele                             | 26    |
| Galerie Kunstsammlung Unterseen                  | 27    |
| Jodlerklub Unspunnen                             | 28    |
| Veloclub Interlaken                              | 29    |
| Eislaufclub Jungfrau Interlaken                  | 31    |
| Genossenschaft Zentrum Interlaken                | 33    |
| Schlosskeller Interlaken                         | 35    |
| Jungfrau-Marathon                                | 36-37 |

### LIEGENSCHAFTSMARKT 50

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Variantbau AG, Unterseen | 50 |
| Livta AG, Unterseen      | 51 |

### GEWERBE-INFO 38

|  |       |
|--|-------|
| Heidi Häusler: Bücherecke                  | 38    |
| Beat Schmocker: Multimedia                 | 39    |
| Sandra Weber: Kosmetik                     | 40    |
| Agnes und Mario Martinaglia: Optik         | 41    |
| Jeannine Brunner-Gosteli: Blumenkreationen | 43    |
| Beat Günther: Gesundheits-Tipp             | 45    |
| Jürg Schüpbach: Wellness & Co.             | 47    |
| Gottfried Würsten: Herbst/Winter-Mode      | 49    |
| Monika Braun: Frisuren und Haarpflege      | 53    |
| Wettbewerb                                 | 54    |
| Daniel Rolli: Finanzplanungs-Tipp          | 55    |
| Sandra Wälti: Podologie                    | 56-57 |
| Regula Riesen di Fede: Reisen              | 59    |

### VERANSTALTUNGEN 61 + 63



**Procare® Ernährungstherapie**

Öffentliche Informationsveranstaltung und Fortbildungszyklus

**Vorträge vom 2. September und 16. September 2003**

**Orthomolekulare Medizin / Messung von Oxidativem Stress**

Diese beiden Vorträge haben einen Zusammenhang miteinander und es wäre deshalb sinnvoll an beiden Referaten teilzunehmen. Aber auch nur den einen oder anderen Vortrag zu besuchen, ist ohne weiteres möglich.

Was bietet uns die orthomolekulare Medizin? Was bedeuten die Schlagwörter oxidativer Stress, freie Radikale, Oxidantien und Antioxidantien? Was kann zu einem Vitaminmangel führen, welches sind die Folgen davon und wie ist unser heutiger Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. **Dies und noch viel mehr erfahren Sie am 2. September 2003.**

Wie kann man den oxidativen Stress messen, was gibt es für verschiedene Analysen, um den Vitalstoffbedarf zu messen. Warum machen individuell auf die eigene Person abgestimmte Vitalstoffsupplementierungen Sinn? Warum arbeiten wir mit HCK Vitalstoffen, welches sind die Vorteile dieser Supplementierung? **Darauf und auf Ihre weiteren Fragen geben wir Ihnen gerne am 16. September 2003 Antwort.**

Zögern Sie also nicht und schauen Sie doch unverbindlich bei uns in der Seestrasse 44 am 2. September und 16. September vorbei. Wir würden uns freuen, Sie bei uns zu begrüssen.

**Referenten:** 2. September 2003 **Herr Andreas Hefel, Leiter Hepart AG, Tägerwilen TG**  
16. September 2003 **Herr Otto Knes, Biochemiker, Leiter Labor IABC, Tägerwilen TG**

*Öffentliche Informationsveranstaltung und Fortbildungszyklus  
Mon Bijou Kur- und Gesundheitszentrum*

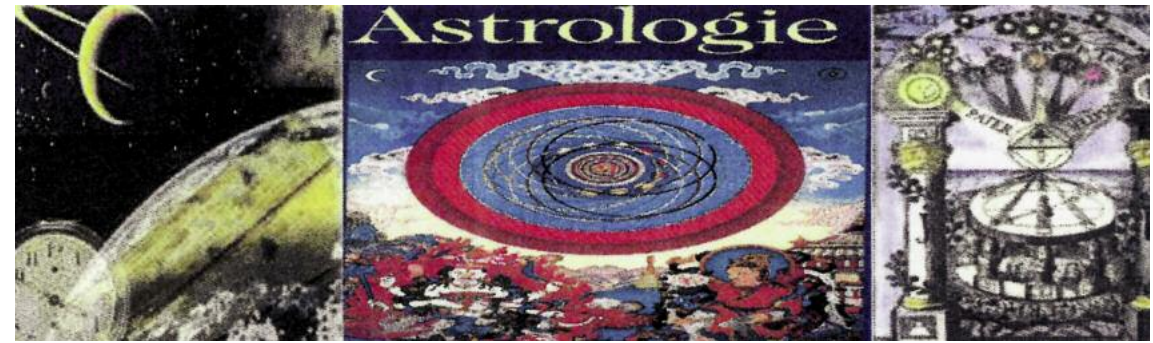
**Ort** Seminarraum UG FMG, Seestrasse 43, 3800 Unterseen  
**Zeit** jeweils von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

| <u>Datum</u>       | <u>Vortragsthema</u>   | <u>Inbesondere</u>                                   |
|--------------------|--|--|
| 2. September 2003  | <b>Orthomolekulare Medizin</b><br>(mit Andreas Hefel)                    | die Ergänzung zur Schulmedizin                       |
| 16. September 2003 | <b>Messung von oxidativem Stress</b><br>(mit Otto Knes)                  | individuelle Analysen und Vitalstoffsupplementierung |
| 21. Oktober 2003   | <b>Einstieg in die Ernährungstherapie</b><br>(mit Christina Stauffacher) | Grundlagen zur Ernährungstherapie                    |
| 11. November 2003  | <b>Stabilisierungsphase</b><br>(mit Nora Inäbnit)                        | wie sieht meine Ernährung in der Zukunft aus         |

----- bitte Gutschein ausschneiden -----

**Bitte senden Sie mir folgende Unterlagen zu:**

- Prospekt Mon Bijou, Kur- und Gesundheitszentrum, 3800 Unterseen
- Flyer Praxis für Gesundheits- und Lebensberatung CgH
- Santox oder OTA Analysen für die Messung des Vitalstoffbedarfs
- Broschüre EPD Ernährungstherapie
- Broschüre HCK Vitalstoffe im Sport
- Broschüre Herz-Kreislauf und andere Zivilisationserkrankungen
- Broschüre moderne Orthomolekulare Medizin (Anti-Aging-Strategie)
- Broschüre Alzheimer, Herz-Kreislaufkrankungen und Osteoporose wirksam vorbeugen



# Einführung in die Astrologie **Wochen-** **endkurs** «Drehbuch des Lebens»

Welche Rolle spielst du in deinem Leben? Eine Haupt- oder Nebenrolle? Das Leben ist ein grosses Theater durch das wir die Möglichkeiten haben, unsere persönliche Aufführung zu inszenieren. Astrologie ist ein Weg das Lebenstheater und unsere ganz persönliche Rolle zu erkennen – zu verstehen und zu spielen. Das Horoskop ist das Drehbuch worin wir entdecken können für welche Rolle wir gedacht und wer unsere Mitspieler sind. Sind diese Mitdarsteller, Verbündete oder Feinde – Freunde oder Ausgestossene, Glückliche oder Unzufriedene? All dies steht im Manuskript des Lebens – in unserem Horoskop. Diese Sprache, in der das Drehbuch geschrieben ist – ist die Sprache der Symbole. Hast du Lust auf dein Drehbuch?

**Ort:** Spiez  
**Datum:** Sa/So, 20./21. September 2003  
**Zeit:** 9.30 bis ca. 17.00 Uhr  
**Leitung:** Monika Jungen, Brienzwiler  
Ausgebildete Astrologie- und Lebensberaterin LAS Chur  
**Kosten:** Fr. 350.– inkl. Unterlagen und Horoskopzeichnung

Ohne Vorkenntnisse  
Anmeldungen bis 15.09.2003

- Anmeldung für den Abend-Kurs «Drehbuch des Lebens»
- weitere Infos zum Thema Astrologie

Sept03/MJ/Spiez

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geb.Datum \_\_\_\_\_ Geb.Zeit \_\_\_\_\_ Geb.Ort \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an:  
LEBEN+ASTROLOGIE-SCHULE, Lebenszentrum, Laubenstrasse 6, 7000 Chur

*erkenne dich*



FRISCH

## AUF DEN PARTYTISCH

*Vom Apéro bis zum Dessert, Hausmannskost, kulinarische Weltreisen oder einladende Buffets – schildern Sie uns Ihre Vorstellung.*

*Wir machen's möglich. Dort, wo Sie es wünschen, wie Sie es wünschen, wann Sie es wünschen.*

*Verlangen Sie unverbindlich ein Angebot oder die Partyservice-Dokumentation.*

**Migros-Restaurant Interlaken:**

*Tel. 033 826 30 80, Fax 033 826 30 89, Ihr Berater: Herr Hans Stoller*



**PARTY-SERVICE**

**MIGROS**

*Gratis-Telefon 0800 007 700, [www.partyservice-migros.ch/aare](http://www.partyservice-migros.ch/aare)*



VEREINE • GEWERBE

FÖRDERVEREIN TRINKHALLE

# DIE TRINKHALLE BIETET BESSERE AUSSICHTEN – AUCH FÜR IHREN ANLASS

**Kommen Sie zu uns in die Trinkhalle am Kleinen Rugen**



Ob Geburtstagsfeiern, Hochzeiten, Firmenanlässe (auch Sitzungen) oder einfach eine Party – **diese einzigartige Atmosphäre wird auch Ihren Anlass verzaubern!**

Für Informationen und Reservationen kontaktieren Sie  
Förderverein Trinkhalle  
am Kleinen Rugen  
Natel 079 784 79 21

# SportBörse

GmbH

Zur alten Mühle, Spielmatte 5, 3800 Unterseen/Interlaken  
Tel. 033 823 02 20 Fax 033 823 02 20 E-mail: superpeach@quicknet.ch  
Öffnungszeiten: Mo geschlossen/Di-Fr 10.00-18.30, Samstags 9.00-16.00 h

## Betriebsferien

Freitag, 5. September bis und mit  
Montag, 15. September 2003

Bringen Sie Ihre Wintersportkleider  
wie auch Ski, Snowboard etc.  
ab 1. Oktober 2003 bei uns vorbei

**NEU: Reparaturen aller Art an  
Velos und Bikes**

**Alte Velos / Bikes Zustand egal  
werden gratis von uns abgeholt!**

**Tel./Fax 033 823 02 20**



## BeO-Info Service Public im Berner Oberland

Montag – Freitag:

06.30 / 06.50 / 07.30 / 12.00 / 13.00 /  
17.30 / 18.30

Samstag:

07.30 / 08.30 / 12.00 / 13.00

Sonntag: 12.00 / 17.30 / 18.30

**96.8 MHz**

www.radiobeo.ch / www.BeO.FM

## Rehabilitationshilfen Heim- und Spitalbedarf

Kostenlose Beratung in unserer  
Apotheke oder bei Ihnen zu Hause.



- Rollstühle und Zubehör
- Elektro-Rollstühle
- Scooter
- Nachtstühle
- Bade-, WC- und Duschhilfen
- Badelifter
- Patientenheber
- Decubitus-Prophilaxe
- Geh-Hilfen
- Pflegebetten inkl. Zubehör



Apotheke Dr. Portmann AG  
Höheweg 4, 3800 Interlaken  
Telefon 033 828 34 34/36  
Telefax 033 828 34 30  
www.portmann.ch



SCHWEIZ. ALPENCLUB (SAC)  
SEKTION INTERLAKEN

VEREINE · ORGANISATIONEN

# SAC-FERIENHAUS «BOHLHÜTTE» HABKERN

Ob für

- einen gemütlichen Vereinsabend
- ein Fest mit Freunden und Verwandten
- einen Kurs oder ein Lager im besonderen Rahmen
- oder einfach für ein wenig «weg von allem» zum  
Ausspannen und gemütlichen Beisammensein...

neue Küche, neue Duschen-/Toilettenanlage, Telefon,  
Balkon, Terrasse mit Gartengrill und Tischtennis. Park-  
plätze.

## Weitere Informationen und Reservation:

Jrène Küng, Herziggässli 25, 3800 Matten  
Telefon 033 823 25 53

E-Mail: kueng@quicknet.ch / www.bohlhuette.ch

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## Das Ferienhaus Bohlhütte in Habkern ist genau das Richtige!

Und das dürfen Sie erwarten: Gute Erreichbarkeit.  
Schöne, sonnige Lage. 23 Betten in 3 Räumen (1x9),  
1x12, 1x2 Betten), gemütliche Stube mit Holzofen,



\*\*\*\*\*

## The best Pizza... this side of Napoli...

**Nach der Hitze die Gemütlichkeit!**

Geniessen Sie den Spätsommer bei herbstlichen  
Köstlichkeiten auf unserer Gartenterrasse  
oder im Restaurant

**Pizza BORGOTARO** mit Steinpilzen und Knoblauch  
und andere **Pilzgerichte**

Knusprige Pizzas, hausgemachte Pasta,  
italienische Spezialitäten

**PIZZA** bis **MEZZANOTTE** (11.00 - 24.00 Uhr) und  
auch als **TAKE-AWAY** (10%)!

Schauen Sie rein – Sie sind uns willkommen!  
«BENVENUTI» € «BUON APPETITO»

**Restaurant-Pizzeria PIZ PAZ**, Centralplatz 1,  
3800 Interlaken, Tel. 033 822 25 33

V. Izzo, Geschäftsführer und Mitarbeiter

\*\*\*\*\*





**Bistro  
Sternen  
Interlaken**

Jungfraustrasse 27, 3800 Interlaken  
Fon 033 822 34 25 / Fax 033 655 02 18

### Das Bistro Sternen im September

*Jeden Mittwoch und Donnerstag  
Happy-Hour von 17.00 - 19.00 Uhr*

*Jeden Freitag ab 17.00 Uhr  
Fyråbe-Apéro mit Gratisnachk  
von 20.00 bis 23.00 Uhr zweimal je  
15 Minuten Happy-Hour*

*Samstag, 6. September ab 20.00 Uhr  
Schlager & Oldies-Night  
mit Chrigin's One-Man-Band*

*Samstag, 13. September ab 20.00 Uhr  
Letzte Sommerparty mit Live-DJ  
und Sommerspezialitäten*

*Samstag, 20. September ab 20.00 Uhr  
Grosses Bierfest mit Live-Musik*

*Samstag, 27. September ab 20.00 Uhr  
Mäni's Rock-Nacht*

*Vom 21. September bis 31. Dezember  
Herbst-Bier-Aktion*

*Herrgöttli Fr. 2.50 Stange Fr. 3.00  
Grosses Fr. 4.00 Mass Fr. 8.00*


*Besonders empfehlen wir auch unsere  
Flaschenweine im Offenausschank*

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch  
Monika und Martin Schneider  
und das Sternen-Team*

## Unsere Buch-Tipps

 **Eric-Emmanuel Schmitt  
Oskar und die Dame in Rosa**  
Eine zauberhafte philosophische  
Erzählung. Ammann Verlag / 25.80

 **Andrea Jundt  
Im Stächelbärg**  
Gschichti us em Hinderen Grund  
Zytglogge Verlag / 27.00

 **Langen / Ackroyd  
Pass gut auf, kleine Motzkuh**  
Wie Kinder sicher im Strassenverkehr sind  
Coppentrath Verlag / 21.00

**Evangelische Buchhandlung**  
Bahnhofstrasse 25 d  
3800 Interlaken  
Tel. 033 821 01 81 / Fax 033 821 01 83  
e-Mail: evb@freesurf.ch

### Aluminium-Fensterläden



- Schaufensteranlagen
- Treppen
- Geländer
- automatische Tore und Türen
- Garagen und Garagentore
- Wintergärten
- Fenster
- Fenstergitter
- Aluminiumfensterläden
- Unterstände/Zäune

**Metallbau, Garagen und Tore**  
Rugenstrasse 31, 3800 Matten,  
Tel. G 033 822 88 28  
Tel. P 033 822 67 51  
Fax 033 822 88 29

### Albert Zwahlen

Wir liefern Storenstoff  
und überziehen alte Storen!

Während den Wintermonaten sind die beiden Lokomotiven der Ballenberg Dampfbahn wieder frisch aufgerüstet worden.

# DIE DAMPFSAISON 2003



## HAT BEREITS BEGONNEN



An den Sonntagen 14. und 28. September 2003 verkehrt die Ballenberg Dampfbahn wiederum fahrplanmässig von Interlaken über den Brünig nach Giswil und zurück. Abfahrt ist jeweils um 9.43 Uhr in Interlaken Ost, Ankunft in Giswil um 13.01 Uhr. Die Rückfahrt beginnt um 13.44 Uhr in Giswil und endet um 17.13 Uhr in Interlaken Ost. Die Länge der Reise kann selber bestimmt werden und auch Gäste, die nur Teilstrecken fahren wollen, sind herzlich willkommen. Die Bahnbillette können bei den Vorverkaufsstellen (Tourismusbüro in Brienz-Axalp, Meiringen und Sarnen) oder direkt im Dampfzug bezogen werden.

Extrafahrten für Hochzeiten, Geburtstage, Vereins- und Firmenausflüge können unabhängig vom Fahrplan gebucht werden.

Auskünfte erteilt die Betriebsleitung der Ballenberg Dampfbahn, Telefon 033 971 35 87 Fax 033 971 61 78, [www.dampfbahnen.ch](http://www.dampfbahnen.ch)

In diesem Herbst bietet die Ballenberg Dampfbahn am Sonntag, 5. Oktober 2003 wiederum eine Sonderfahrt in die Lütschinen-Täler an.

HOTEL • RESTAURANT  
**brienzersee**

RINGGENBERG • INTERLAKEN • SCHWEIZ

... übrigens

auch im Jahr 2003 essen Geburtstagskinder  
an ihrem Festtag bei uns gratis ...

Sonja Cadisch mit Team freut sich  
auf Ihren Besuch!  
Telefon 033 822 23 53

## TIERPENSION LANZENEN HUNDESALON «GERO»

Häberli Hans-Ulrich / Koch Stephanie & Team  
Dammweg 19 / 3800 Interlaken  
Tel. 033 822 62 77 / Fax 033 822 66 94

Alle Mitarbeiter sind ausgebildete Tierpfleger/innen mit  
diplom. anerkanntem Ausbildungsbetrieb.  
Das Tierferienheim für Hunde, Katzen, diverse Kleintiere.  
Hundesalon: Baden, scheren, trimmen und vieles mehr.  
Zubehör für Hunde und Katzen.  
Diverse Hunde- und Katzenfutter.



SCHWEIZERISCHER CLUB FÜR  
TSCHECHOSLOWAKISCHE  
WOLFSHUNDE SCTW

VEREINE • ORGANISATIONEN

# SPIEL UND SPASS



Die sommerliche Hitze hält uns und unsere Hunde immer noch im Griff. Und trotzdem sollte auch die Beschäftigung mit dem Hund nicht zu kurz kommen. Die Trainingsarbeit wird einfach in die frühen Morgenstunden oder nach Sonnenuntergang verlegt.

Gerade neue Hundebesitzer sollten sofort mit der Ausbildung der jungen Hunde beginnen. Unsere Hunde bringen viel «Wissen» mit. Nutzen wir es also aus. Hunde sind von Natur aus neugierig und machen manches, was wir später gerne sehen aber eben auch solches, was wir lieber nicht sehen möchten. Mit den richtigen Anweisungen und viel loben, lernt der junge Hund ohne Druck, aber auf spielerische Art und Weise was uns freut und was er tunlichst lassen sollte.

Soll der jetzt noch junge Bernhardiner als erwachsener Hund nicht aufs Sofa liegen, darf er dies schon jetzt nicht. Das Gleiche gilt natürlich auch für alle anderen Hunde, ob gross oder klein.

Möchten Sie mit Spiel und Spaß ihrem Hund einiges beibringen, so melden Sie sich doch unter untenstehender Telefonnummer. Wir planen bei genügend Interessenten einen separaten Erziehungskurs durch zu führen. Dafür sollte Ihr Hund mindestens fünf Monate alt sein.

### Vorankündigung:

Am 26. Oktober findet wiederum ein Mobility-Spieltag statt. Reservieren Sie sich dieses Datum und versuchen Sie es selber mal mit Ihrem Hund!

Beatrice Michel, 078 723 28 24

[www.wolfshunde.ch](http://www.wolfshunde.ch), [www.dogparadise.ch](http://www.dogparadise.ch), [www.chodenhunde.ch](http://www.chodenhunde.ch)

**Elsi's** KIOSK & PAPETERIE  
FISCHEREIARTIKEL

Toto / Lotto / Lose  
Fotoaufnahme / Bastelartikel

Elsbeth von Känel-Wyss, Hauptstrasse 39,  
3806 Bönigen, Tel./Fax 033 823 15 17



0900 POPNET  
0900 76 76 38  
(CHF 3.13/Min.)

## PC-Probleme?

Seestrasse 11, Spiez - [www.pc-helpservice.ch](http://www.pc-helpservice.ch)

## Gartenbau

Vom Gartentraum –  
zum Traumgarten

**B. Ruffel**

Seestrasse 27, 3800 Unterseen-Interlaken

Geschäft 033 822 77 55  
Natel 079 311 07 94



elektro  
**brunner**  
Interlaken

- Planung
- Starkstrom
- Ausführung
- EDV- und
- Reparaturen
- Telefoninstallationen

Aarmühlestrasse 23 • Tel. 033 822 17 35



**THOMAS RUBIN**

**BESTATTUNGSDIENST**

Beratung nach telefonischer  
Vereinbarung

Interlaken: Tel. 033 823 30 35

**Ansprechpartner:**

**Daniel Abegglen, Burgweg 212 B,  
3852 Ringgenberg**

**Pap** STYLO  
PAPETERIE

Jungfraustrasse 3 · 3800 Interlaken  
Fon 033 822 44 64 · Fax 033 823 11 68

**Gutschein für 10% Rabatt  
(Inserat mitbringen)**



Die grösste Ausstellung im Berner Oberland

**10 – 20%  
Sonderrabatt**



Wettbewerb  
1. Preis:  
Cheminée-Ofen



## Wärme und offenes Feuer Gemütlichkeit

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 h 13.30 – 17.30 h  
Samstag 10.00 – 16.00 h

- Grosse Auswahl an Cheminéeöfen, Cheminéés und Kachelöfen
- Kennen Sie den Dauerbrandofen mit Automatik?

**Inter • Kamin AG**  
Interlaken

Inter-Kamin AG, Bauelemente Center Interlaken-Ost  
Untere Bönigstrasse 46, 3800 Interlaken  
Tel. 033 822 73 73, www.inter-kamin.ch



Schauen Sie herein . . .  
Sie sind herzlich willkommen!



**Kachelofen 5.59.1**  
Bruttopreis CHF 11'787.–  
abzüglich 30% Rabatt CHF 3'536.–  
Sommer-Aktionspreis CHF 8'251.–



**Marmorkamin 1.63.0**  
Bruttopreis CHF 12'907.–  
abzüglich 30% Rabatt CHF 3'873.–  
Sommer-Aktionspreis CHF 9'034.–



**Specksteinkamin 6.2**  
Bruttopreis CHF 9'507.–  
abzüglich 30% Rabatt CHF 2'853.–  
Sommer-Aktionspreis CHF 6'654.–

**Spezialangebote  
aus unserer Ausstellung**

## DIE VOLKSHOCHSCHULE INTERLAKEN UND UMGEBUNG STELLT IHR NEUES HERBST-/ WINTERPROGRAMM 2003/04 VOR!

Das Kursprogramm der Volkshochschule Interlaken und Umgebung hat wiederum einiges zu bieten. Anfangs September wird die buntgefächerte Kurspalette als Beilage der Jungfrau-Zeitung an alle Haushalte im Amtsbezirk Interlaken und Oberhasli verteilt. Angesprochen werden Leute jeden Alters.

Die Auswahl reicht von altbewährten bis zu völlig neuen Kursen.

### Künstlerisches...

...Aus Holz, Textilien, Ton, Lehm, Farbe

### Malerisches...

... Verarbeiten und Kreieren mit Pinsel, Bleistift, Tusche, Kreide, Kohle, Spachtel

### Gesundes...

...Training jeglicher Art von Kopf bis Fuss, Fitness für Körper und Seele, Stressabbau für mehr Lebensqualität, lustvolles Gehirn-Training, Beckenboden-Gymnastik, Fussgymnastik, Tai Ji und Qi Gong, Yoga

### Persönliches...

...Suchen der eigenen Körperharmonie, Verbessern des Energieflusses durch Feng Shui, Erlangen eines gestärkten Selbstbewusstseins für Frauen, Entdecken der eigenen Time out-Inseln, Abbauen und Überbrücken von Schmerzen mittels Zilgrei-Methode, Entspannen mit autogenem Training, Entdecken von verborgenen Talenten mittels Astrologie

### Bürokratisches...

... Tastaturschreiben, Lern- und Arbeitstechnik, Arbeits- und Kaufvertrag, Volkswirtschaft, Rechtskunde, Steuererklärung, Betriebswirtschaftslehre, Familien- und Erbrecht

### Praktisches...

...Kennen lernen von neuen Aspekten in der Baubiologie, Erlernen des perfekten Make-ups, Weinkunde

### Trendiges...

...Sportklettern, Vital Turnen over 50ies, Aerobic, Step-Aerobic, Aqua-Fit, Bauch-Beine-Po, Bodytoning, Fitness + Kondition, Tanzen, Walken, Rücken-Gymnastik, X-Large

### Rhythmisches...

...Afrikanisches Trommeln und Tanzen

### Informatik...

...Bewährtes: Excel, Word, Internet für Anfänger und Fortgeschrittene Beliebt: aus der Informatik: Web Design, Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung

**Neu im Angebot:** Power Point, Adobe Photoshop, Digitale Videoaufnahme und Bearbeitung

### Senioren und Seniorinnen...

...Die Volkshochschule Interlaken und Pro Senectute Interlaken haben die Zusammenarbeit beschlossen. Das diesjährige Kursprogramm enthält über 20 Kurse für Seniorinnen und Senioren in allen Bereichen: Fitness für Körper, Seele und Gedächtnis, PC-Kurse, Englisch-Kurse, Automaten bedienen, bargeldlos Zahlen, Grundwissen in Pflege und Betreuung, Silberschmuck herstellen, Tanzen

### Sprachen...

...Neuerdings wird an der Volkshochschule Interlaken auch Tschechisch unterrichtet. In den Sprachen Englisch und Französisch werden Diplomkurse angeboten, die sprachbegabten Leuten zu einem First-, Advanced- oder Delf-Diplom verhelfen. Die Volkshochschule Interlaken bietet Chinesisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Spanisch, und Tschechisch an.

### Vortragsserie im Herbst 2003 - zum Thema Kriminalität

- > Blick in Sherlock Holmes Küche – bietet einen Einblick in die Gerichtsmedizin.
- > Leichen im Keller – ein literarischer Leckerbissen über Kriminalromane.
- > Kriminalität heute – Entwicklung, Einflüsse, Strafen, Jugendkriminalität.

### Vortragsserie im Winter 2004 - zum Thema Gesundheit

- > Die weibliche Brust
- > Der männliche Beckenboden
- > Kinesiologie

Auskunft und Anmeldung im vhi-Sekretariat  
Spielmatte 3, Unterseen  
Telefon 033 826 02 90  
E-Mail info@vhs-interlaken.ch



## Hotel Merkur Interlaken

beim Westbahnhof  
Telefon 033 822 66 55

**Samstag und Sonntag  
20. und 21. Sept. 2003**

# GROSSE AUSSTELLUNG

im Schützenhaus Lehn Unterseen

## Einheimische Pilze

naturgemäss präsentiert

## Die lustige Welt der Pilze

von Werner Meyer, Ringgenberg

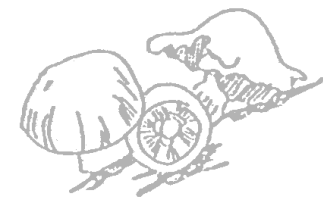
### Öffnungszeiten:

Samstag: 14.00 bis 22.00 Uhr

Sonntag: 10.00 bis 18.00 Uhr

### Eintrittspreise:

Erwachsene: Fr. 4.- Kinder: Fr. 2.-



## Festwirtschaft

Feine Pilz-Spezialitäten zum Geniessen

# NEU

## Mit uns gelangen Sie schneller ans Ziel

Als zertifiziertes

## Own Zone Center

ermitteln wir

Ihren persönlichen Trainingspuls



Was ist Own Zone?

Own Zone ist ein Test zur Bestimmung Ihres persönlichen Trainingspulses mittels Herzfrequenzmessung

Was Bringt Own Zone?

Mit Own Zone erreichen Sie Ihr persönliches Trainingsziel schneller, ohne das Herz zu überlasten

## Gutschein

1 persönliche Ownzonebestimmung  
1 Fittest  
1 Trainingslektion  
Gültig bis 31. September 2003

# BON

# BON



**Go Sports AG**

Aerobic - Fitnesscenter - Waldeggstrasse - 3800 Interlaken

Info [www.gosports.ch](http://www.gosports.ch) 033 - 823 19 28

JODLER- UND TRYCHLERKLUB  
UNTERSEEN

VEREINE · ORGANISATIONEN

## CHÄS-CHILBI IM LEHN UNTERSEEN

Samstag, 13. September 2003, 10.00 bis 03.00 Uhr

- Verkauf von Bergkäse aus dem Habkental und den Alpen Iselten und Sefinen
- Am Nachmittag Unterhaltung mit dem Trio Lombach
- Pfeilstand, Büchsenwerfen, Streichelzoo, neu ab 15.00 Uhr Hau den Lukas
- Tanz mit der Kapelle Bärgeeli Meiringen
- Festwirtschaft: mit Chäsbrätel, Trychler-Bratwurst, Steak mit Pommes-Frites und feinen Getränken

Erreichbar mit dem Bus der STI, Haltestelle Lehn, mit Auto ab der Autobahn signalisiert!

**Eintritt frei!!!!!!**



Freundlich laden ein:  
**Jodler und Trychler**  
Bauernfamilien:  
**Heinz und Hans von Allmen**  
und Hanspeter Feuz



DORFMUSEUM  
BÖNIGEN

6. September bis 25. Oktober 2003

## DURCHBLICKE UND EINSICHTEN

Böniger Ansichten  
Werbefotografien  
Werkfotografien

von

**Werner Wild**

Vernissage

Freitag, 5. September, 19 Uhr

**Öffnungszeiten**


|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| Donnerstag                  | 14 – 17 Uhr<br>19 – 21 Uhr |
| Freitag / Samstag           | 14 – 17 Uhr                |
| Sonntag, 7.9. / 5. + 12.10. | 14 – 17 Uhr                |

Schmuck  
Atelier

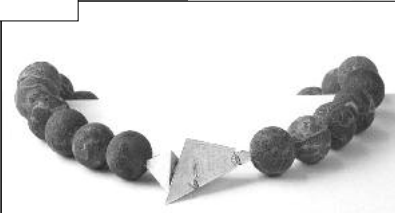
Erich  
**Balmer**

033 823 11 31  
Centralstr. 9, Interlaken


Wappen- und Siegelringe



**Trauringe**



**Collier**



Ihr Goldschmied für kreativen Schmuck

**Niederhorn**  
Beatenberg

**Trotti-Biken**

Zwei abwechslungsreiche Routen von 6 und 12 km Länge stehen zur Auswahl.

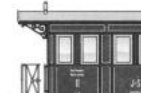
**Abendangebot**  
Juli und August am Freitag: Trotti-plausch bis 20.00 Uhr.

**Angebote und Preise**  
**Miete** Trotti-Bike: Fr. 12.–  
**Familienergünstigung:** 1 Kind Fr. 12.–, jedes weitere Kind gratis.  
**Gruppen** ab 10 Personen: jede 10. Person gratis. Voranmeldung erwünscht.

**Telefon 033 841 0 841**  
[niederhorn@bluewin.ch](mailto:niederhorn@bluewin.ch)  
[www.niederhorn.ch](http://www.niederhorn.ch)

Das Trotti bietet rauschende Abfahrten mit Kick. Auf den Bergsträsschen am Beatenberg ist das gute alte Trotti ein gern gesehener Star.



# WER SIND WIR?

Der Hauseigentümergeverband Interlaken/Oberhasli ist eine Sektion des Schweizerischen Hauseigentümergeverbandes und Mitglied des Hauseigentümergeverbandes des Kantons Bern. Unsere Sektion zählt zur Zeit ca. 2'800 Mitglieder. Der überwiegende Teil unserer Verbandsmitglieder sind Einfamilienhaus- und Stockwerkeigentümer sowie Eigentümer von Mehrfamilienhäusern. Hinzu kommen einige professionelle Vermieter sowie Geschäftshausbesitzer.

## VISION DES HAUSEIGENTÜMER- VERBANDES

Zur Zeit leben weniger als 30 Prozent unserer Bevölkerung in einem Eigenheim. Mehr als 70 Prozent sind also Mieter. Dementsprechend lautet die Vision der Hauseigentümergeverbände:

### Aus einem Volk von Mietern soll ein Volk von Eigentümern werden

Unsere Sektion, die eingebunden ist in den kantonalen und den schweizerischen Verband, hilft mit, diese Vision zu fördern. Insbesondere die übergeordneten Verbände vertreten die Interessen von heutigen und zukünftigen Eigentümern durch politischen Anteil. Unsere Sektion verfolgt die gleichen Ziele durch Erbringen von Dienstleistungen für das selbstgenutzte aber auch das vermietete Eigentum. Auf allen Ebenen von Gemeinden, Regionen, Kantonen und Bund setzen sich die Hauseigentümergeverbände für die Rechte der Haus- und Stockwerkeigentümer ein. Wir wollen eigentumsfreundliche Rahmenbedingungen schaffen, mit dem Ziel, das Eigentum in breiten Kreisen zu fördern.

# TAG DER OFFENEN TÜREN 13.09.2003 RUAG AEROSPACE INTERLAKEN



Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich, Ihnen in den Werkstätten und Labors unsere Produkte und Dienstleistungen vorstellen zu dürfen.

- Rundgang durch Werkstätten und Labors
- Ausstellungen, Vorführungen
- Helikopter- und Flugzeug-Besichtigungen
- Betriebsfeuerwehr
  
- Wettbewerb
- Kino, Video
- Jazz Band, Betriebsmusik RUAG Aerospace
- Restauration
- Kinderhort
- Modellflugzeuge
- Souvenirshop
- Helikopterrundflüge mit BOHAG

Samstag, 13. September 2003 10.00 - 16.00 Uhr  
Militärflugplatz Interlaken, Bönigstrasse Wilderswil



VOLKSHOCHSCHULE  
OBERHASLI / REGION BRIENZ

VEREINE · ORGANISATIONEN

## DAS NEUE HERBST-/WINTERPROGRAMM ERSCHEINT IN DEN NÄCHSTEN TAGEN !!!

In der Grossauflage von Oberhasler- Briener- und Jungfrauzeitung

**Für Kinder – Freaks – Junggebliebene – Fortgeschrittene – Männer –  
Ältere – Interessierte – Frauen – Wissende – Lernende – Könner –  
Schüler – Künstler – Sportler – Geniesser – Senioren – Anfänger– ...**

Speckstein bearbeiten – Französisch – Excel – Buchhaltung am PC – Rückengymnastik – Englisch – Des-  
sertkurs – Filzschmuck – Beckenbodentraining – Laufkurs – Graphologie – Erwachsenenbildung – Access –  
Nordic Walking – Töpfern – Plastisches Gestalten – Spanisch – Finanzielle Pensionsplanung – Blumenbin-  
den – Italienisch – Es brennt, was tun? – Tastaturschreiben am Computer – Reitkurs – Arena di Verona – Da-  
tei Management – Tanzwege zum Licht – Fit and Fun am Morgen – Pilzkunde – Schrottkurs – Cliparts be-  
arbeiten – Birkhahnbalz – Mystik und Natur – ECDL – Musikwerkstatt – Tai Ji & Qi Gong – Make-Up &  
Farbberatung – Französisch – Windlichter aus Glasperlen – Babymassage – Figurentheater – Digitale Foto-  
grafie – Deutsch für Fremdsprachige – Fyt Gym mit Steppintervall – Internet – Hatha Yoga – Outlook – Ara-  
bisch – Top im Web – Geldanlagen – Ablösungsprobleme Jugendlicher – Alter schützt vor Fitness nicht – Bo-  
dyforming – Freude am gemeinsamen Musizieren – Asiatischer Kochkurs – Adventskränze und Gestecke –  
Südamerikanische Tänze – Einfache Holzarbeiten – Klöppelkurs – Papier verzieren – Stimmbildung und Lie-  
der singen – Farben im Alltag – Hausaufgaben, helfen aber wie? – Osterdekoration – Research und Online  
Trading – Entwicklung der Partnerschaft – Nacht der Geschichte – Power Point – Projekte leiten – Brot-  
backkurs – Aquafit – Schnitzen – Indisch-vegetarischer Kochkurs – Krippenfiguren – Ischt ächt – chans das  
gän? Marmorieren – Nähkurs – Serviettentechnik – Rund ums Auto – Familienaufstellung – Massage für  
den Hausgebrauch – Natürlich besser sehen – Traum als Lebenshilfe – Umgang mit Stress – Trachtennähen  
– Filzen – Mit Stroh um Weihnachten – X-Large – Reiki – Werkzeugstiele anfertigen – Progressive Muskel-  
verspannung – Selbstverteidigung – Was tun, wenn Kinder krank werden? – Malen und Gestalten – Volks-  
tanzen – Word für Windows – Briefgestaltung – Fotografie – Das bisschen Haushalt – Kerbschnitzen – Inli-  
ne Skating – Freundschaft mit dem Pferd – Handykurs – Sicherheit beim Autofahren – Historische Bauten –  
Jakobsweg – Sherlock Holmes in der Natur – Erfolg folgt – Keine Angst vor Automaten – Iser's Briensertiisch  
– Goldwaschen – Was steckt in Kräutern – ein Ritual in meinem Leben – Erlebnis Aareschlucht – Mit Stil ans  
Ziel – Restenteppeiche –...

Volkshochschule Oberhasli / Region Brienz  
Tel 033 971 38 62 Fax 033 971 38 31  
e-mail:info@vhs-zib.ch



# LETZTE VORSTELLUNGEN!



Für die  
Spielsaison  
**2004**  
sind einige  
Sprechrollen frei.

Melde dich bei:  
Sylvia Allenbach  
Tel. 079 649 82 40

## Die letzten zwei Vorstellungen 2003:

Donnerstag, 4. September 2003  
Samstag, 6. September 2003

Preise: Fr. 22.- / 30.- / 38.- (Kinder bis 16 Jahre 50%)  
Spielbeginn: 20.00 Uhr

**Reservieren Sie Ihren Sitzplatz!**

**TELL**  **Interlaken  
Freilichtspiele**

Tel. 033 822 37 22 E-Mail: info@tellspele.ch



# SOMMERAUSSTELLUNG DER KSU

31. August – 21. September 2003

**Flück Christoph**

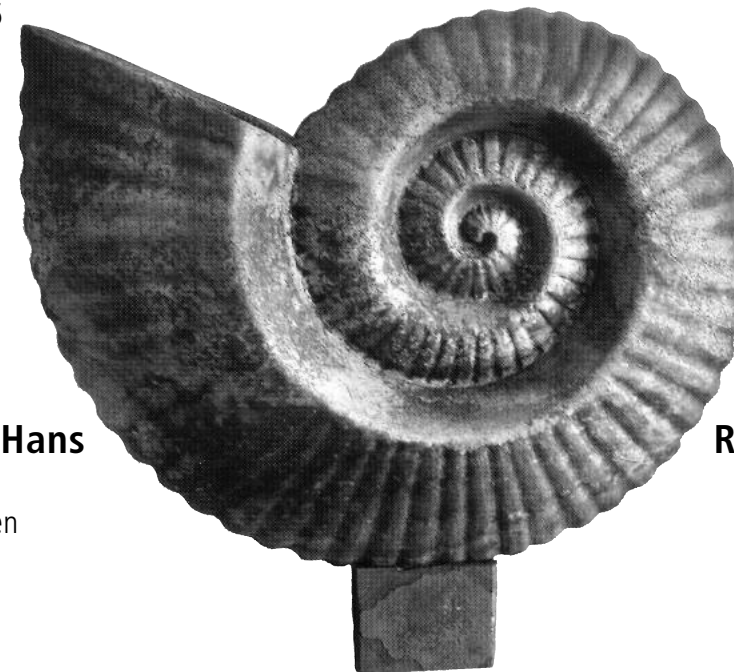
Krattigstr. 106  
3700 Spiez

**Bilder**

**Freiburghaus Martin**

Wiesenstr. 4  
3126 Kaufdorf

**Keramik**



**Gmünder Hans**

Morgenstr. 16  
3073 Gümligen

**Bilder**

**Rittiner Anton**

Hondrichstr. 837 B  
3702 Hondrich

**Bilder**

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 15.00 – 18.00 Uhr  
Donnerstag zudem 19.00 – 21.00 Uhr  
Sonntag zusätzlich 10.00 – 12.00 Uhr

Sonntag, 7. September um 11.00 Uhr in der Galerie:  
«Entstehung einer Keramik» mit Martin Freiburghaus



# LUST AM JODELN?

Die Ruine hat ein festes Fundament,  
Unserem Klub fehlt dieses im Moment.

Willst Du mithelfen, es zu stärken?

Ob Du singen kannst, das werden wir merken.

Wir würden Dich gerne bei uns begrüßen,

Und so mit Dir den Donnerstag versüssen.

Ob tief als Bass oder hoch lieber im Tenor,  
das wichtigste ist, es klingt im Ohr.

Hast Du Fragen, wähle einfach diese Nummer,  
dann haben wir alle weniger Kummer.

033 822 89 36 oder 033 823 49 35

# INTERNATIONALES FINALE DER SERIE DUAL SLALOM CUP 2003

4./5. Oktober 2003 in Interlaken (CH)

## Allgemeines

Auch im 2003 findet eine Serie Dualcup mit 9 Rennen in der Schweiz und in Deutschland statt. Der Final dieser Serie ist am 5. Oktober in Interlaken.

30.03.2003 Winterthur  
04.05.2003 Schopfheim (D)  
25.05.2003 Magadino (CH)  
21.06.2003 Scuol (CH)  
06.07.2003 Balterswil (D)  
03.08.2003 Schaffhausen (CH)  
14.09.2003 Leibstadt (CH)  
28.09.2003 Laufenburg (D)  
**05.10.2003 Interlaken (CH) Final**

Gefahren wird in den folgenden Kategorien:

- Jugendliche Jg 91 und jünger (Knaben und Mädchen)
- Jugendliche Jg 88 und 90 (Knaben und Mädchen)
- Junioren Fun Jg 84 bis 87
- Damen Jg 89 und älter mit oder ohne Lizenz
- Herren Fun Jg 83 und älter
- Herren und Junioren mit UCI Lizenz

## Ein Event dauert in der Regel 2 Tage

- Samstag Nachmittag 14.00–17.00 Uhr: Training
- Sonntag Vormittag 08.30–10.30 Uhr: Training und Quali
- Sonntag Nachmittag: 13.00 Finalläufe

Die Teilnehmerzahl für den Final in Interlaken wird auf ca. 100 geschätzt

Für die Organisation zeichnet der VeloClub Interlaken VCI verantwortlich

Wettkampfort: Bödeli, Interlaken

Rahmenprogramm: Festwirtschaft

Info's zur Serie unter [www.dualcup.ch](http://www.dualcup.ch)



# z'BÄRG

Wege zum Alpkäse  
BAND 2

## IM AMT INTERLAKEN

Ernst Roth  
Beat Straubhaar

**Nach dem Gross-  
erfolg nun BAND 2**

Der Wanderbegleiter «z'Bärg – im Amt Interlaken» aus der Serie «Wege zum Alpkäse» ermöglicht Bekanntschaft mit Landschaften, Menschen und Tieren auf den Alpen des Amtes Interlaken. Er liefert eine Fülle von Daten der 47 beschriebenen Alpen und ihrer 89 Sennten, gibt Auskunft über deren genauen Standort, über Eigentümer, Bewirtschafter und übriges Alppersonal des Sommers 2002 sowie über die Käse- und Spezialitätenproduktion.



**47 Käsealpen des Amtes Interlaken**

**Ein Wanderbegleiter für  
Alp- und Käseliebhaber**

**BESTELLUNG** Bitte senden Sie mir aus der Serie  
«Wege zum Alpkäse»

- \_\_\_\_ Ex. «z'Bärg im Amt Interlaken», Bd. 2, **dt.** zum Preis von Fr. 49.– + Versandkosten  
\_\_\_\_ Ex. «z'Bärg im Amt Interlaken», Bd. 2, **engl.\*** zum Preis von Fr. 49.– + Versandkosten  
\_\_\_\_ Ex. «z'Bärg in den Ämtern Signau, Thun und Niedersimmental», Bd. 1  
zum Preis von Fr. 49.– + Versandkosten (sofort lieferbar) Alle Preise inkl. MWSt.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Bestellung bei Verlag Weber AG, Gwattstrasse 125, 3645 Thun/Gwatt  
Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56, [www.weberag.ch/verlag.html](http://www.weberag.ch/verlag.html)



EISLAUFCLUB JUNGFRAU  
INTERLAKEN

VEREINE · ORGANISATIONEN

# NEUE EISLAUFKURSE DES EISLAUFCLUBS JUNGFRAU INTERLAKEN

Trotz Ferienzeit und Hitzewelle laufen die Vorbereitungen für die Eislaufsaison 2003 / 2004 auf Hochtouren.

Die neuen Kurse beginnen ab dem 13. Oktober 2003 bis 22. Dezember 2003 und vom 5. Januar 2004 bis 22. März 2004 im Eissportzentrum Matten.

Ab dem 16. Oktober 2003 werden die beliebten Muki / Vaki-Kurse und Kleinkinderkurse angeboten.

Das Einschreiben (mit Börse) findet am Mittwoch 17. September 2003 von 17.00 bis 8.00 Uhr im Hotel Tell in Matten statt.

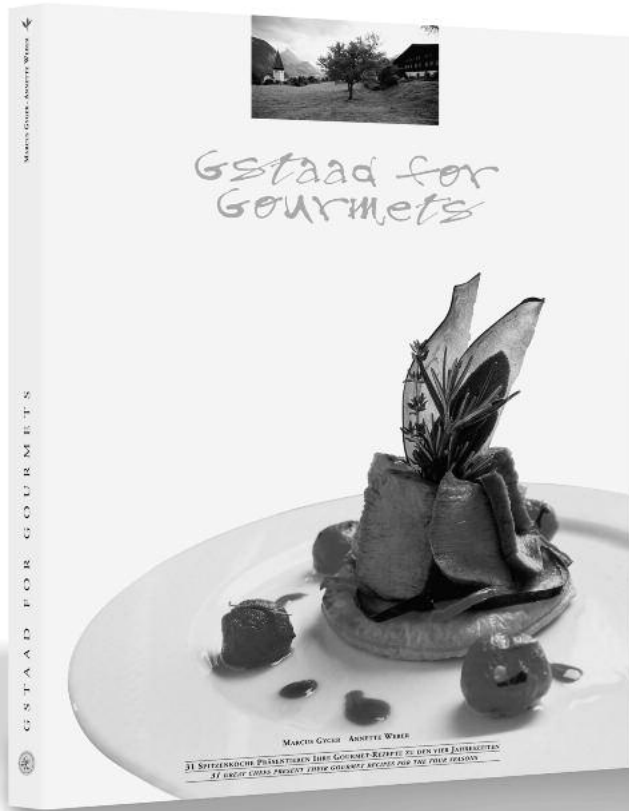
Wir wünschen allen Eislauferbegeisterten eine schöne Saison.

Eislauclub Jungfrau Interlaken

Der Vorstand



# Gstaad for Gourmets



31 Spitzenköche präsentieren ihre Gourmet-Rezepte zu den vier Jahreszeiten.

Der bekannte Berner Oberländer Fotograf Marcus Gyger hat die Menüs ins Bild gesetzt und begleitet die Spezialitäten mit wunderschönen Stimmungsaufnahmen aus dem Saanenland.

**Gstaader Spitzengastronomie**  
Fotos: Marcus Gyger  
24 x 32 cm, 256 Seiten,  
vierfarbig, deutsch/englisch,  
gebunden  
Preis von  
**Fr. 89.-**  
ISBN 3-9521532-7-9



## Buchbestellung

Bitte senden Sie mir \_\_\_\_ Ex. des Buches «Gstaad for Gourmets» zum Preis von Fr. 89.-, inkl. MWST., exkl. Versandkosten.

Name

Adresse

PLZ/ Ort

Unterschrift

Einsenden an: **Weber AG Verlag**, Gwattstrasse 125, CH-3645 Thun/Gwatt  
Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56, [www.weberag.ch/v\\_prog.html](http://www.weberag.ch/v_prog.html)



# Interlaken in Aktion

11.- 20. September 2003

von  
über 40 Geschäften im  
Zentrum von Interlaken

Genossenschaft  
Zentrum  
Interlaken

# MCT



Informatik-Training

Der Start unseres nächsten  
Lehrganges rückt näher.

**Informatik-Anwender SIZ**

Oktober 2003 bis Mai 2004

Rufen Sie uns an und verlangen  
Sie die ausführlichen  
Kursunterlagen.

**MCT Informatik Training**

Hinter der Burg 2, Postfach, 3605 Thun  
Telefon 033 221 44 55  
www.eltschinger-mct.ch  
e-mail: info@eltschinger-mct.ch

# PLAKAT DRUCK

# F A R B KOPIEN



ILG AG WIMMIS  
Druckerei und Verlag  
Telefon 033 657 87 87  
Telefax 033 657 87 86

E-Mail: info@ilg.ch  
boedeli@ilg.ch  
Internet: www.ilg.ch



SCHLOSSKELLER INTERLAKEN

VEREINE · ORGANISATIONEN

## KLEINKUNST UND KULINARISCHES

näher dran!  
tag der kleinkunst  
am 13. september

«Grosse» und «kleine» Kunst hat nicht vor allem mit der Grösse des Theaters zu tun. Oft finden grosse Momente in kleinen Räumen statt, und auf winzigen Bühnen in einem Kellergewölbe kann stimmige Nähe entstehen, die man in grossen Sälen vergeblich sucht.

Am Kleinkunsttag, dem 13. September, soll Kleinkunst im Mittelpunkt stehen, darüber geredet und nachgedacht werden. Unterstützt vom Migros Kulturprozent werden sich in 100 Gemeinden 120 Kleintheater und Vereine mit ihrem vielfältigen Angebot dem Publikum präsentieren. Auch die Kleintheater auf dem Bödeli sind mit dabei. Hier das Bödeli-Programm:



Um 17.00 Uhr im **Stadtkeller Unterseen**  
**«Leierchischte»**

Auf kreative und humorvolle Art singen  
und musizieren

**Ueli von Allmen** und **Roland Schwab**  
für Kinder und jung Gebliebene.

Der Mensch lebt nicht von der Musik allein! Um 19 Uhr gibt's vor dem **Schlosskeller Interlaken** eine **kulinarische Überraschung**, zubereitet vom **Kulturpunkt Beatenberg**.

Um 20.15 Uhr spielen im **Schlosskeller**  
**«The Keltones»** auf.

Mit irischen Klängen entführt uns die  
einheimische Irish-Music-Band auf die  
grüne Insel.



**Aufgepasst!** In Kleintheatern gibt's wenig Plätze. • Vorverkauf Stadtkeller: Dropa Drogerie Günther, Bahnhofstr. 25, Unterseen, Tel. 033 826 40 40. • Schlosskeller: Buchhandlung Krebsler (vormals Haupt), Höhweg 11, Interlaken, Tel. 033 822 35 16

## Redaktionsschluss für die Oktober-Ausgabe:

## Freitag, 12. September 2003

## Das BödeliInfo erscheint einmal monatlich in allen Haushaltungen!

# JUNGFRAU MARATHON

11. Jungfrau-Marathon 5. und 6. September 2003

## Programm Kursaal Interlaken

Läufer + Einheimische sind herzlich eingeladen

Freitag, 5.9.2003

### Pasta Party

ab 18.00 Uhr

Pasta inkl. Getränk (Wasser, Cola, Bier) CHF 12.00

Unterhaltung mit den **Swiss Räumlers** 24 Mann

in den Pausen diverse **Guggenmusikonzerte**

**Überraschungen, Interviews usw.**

18.30 Rangverkündigung Minirun

Samstag, 6.9.2003

### Monsterkonzert im Kursaalgarten

17.00 Uhr

mit **Guggeformationen** aus der ganzen Schweiz

## COOL RUNNERS

### PARTY

ab 18.00 Uhr Open End

Die unvergessliche Marathonparty im Casino Kursaal

**Konzert der Swiss Räumlers. Einmalige Showband aus der Ostschweiz (24 Mann).**

**Viele Überraschungen**

**Rangverkündigung Jungfrau Marathon 2003**

**diverse Attraktionen**

**Food and Drinks (Schweiz Italien Asien)**

**Freier Eintritt für alle Veranstaltungen**

# JUNGFRAU MARATHON

Die Stimmung am Jungfrau-Marathon ist legendär und in den Medien in der ganzen Welt erwähnt worden. Zudem ist dies die Motivation der unzähligen Läufer, am Jungfrau-Marathon teilzunehmen. Diese für unsere Region einmalige Werbung wird durch die einheimische Bevölkerung realisiert.

**Deshalb ist es wichtig, dass so viele Leute wie möglich die Läuferinnen und Läufer an der Strecke unterstützen.**

## Hier die besten Plätze für die Zuschauer

Interlaken Höhweg. 08.45 Uhr Start des Jungfrau Marathons, anschliessend zweiter Durchlauf. Vorher Parade der Guggemusiken durch das Dorf. Startfeuerwerk (Riesenknall)

Interlaken. Freiestrasse/Lindenallee/Savoy Kreuzung/Migros Kreisel Spiel von Guggenmusigen

Durchlauf der Läufer 08.45 bis 09.00 Uhr.

Unterseen Corner am Westbahnhof Interlaken. Trychler

Durchlauf der Läufer 08.50 bis 09.05 Uhr

Interlaken Ost. Sprintwertung km 4 vor Wohncenter von Allmen

Durchlauf der Läufer 08.55 bis 09.15 Uhr

Bönigen Quai. Spiel Musikgesellschaft Bönigen

Durchlauf der Läufer 09.05 bis 09.30 Uhr

Bönigen Bärenkreuzung. Trychlerkolonnen

Durchlauf der Läufer 09.10 bis 09.35 Uhr

Wilderswil Gsteigbrücke. Spiel Musikgesellschaft Wilderswil

Durchlauf der Läufer 09.20 bis 10.00 Uhr

Gsteigwiler. Trychler, Steelband und die ganze Dorfbevölkerung...

Durchlauf der Läufer 09.25 bis 10.10 Uhr

Zweilütschinen. Spiel Guggemusig

Durchlauf der Läufer 09.35 bis 10.35 Uhr

Lauterbrunnen Bahnhof. Spiel Guggemusig. Die Dorfstrasse gleicht einem Hexenkessel

Durchlauf der Läufer 09.50 bis 11.10 Uhr

Lauterbrunnen beim Jungfraucamping. Sprintwertung km 21 der Gemeinde Lauterbrunnen

Durchlauf der Läufer 09.55 bis 11.15 Uhr

Trümmelbach. nach Brücke über Lütschine Drummers

Durchlauf der Läufer 10.00 bis 11.35 Uhr

Wengen Dorf. Viel Musik usw. usw.

Durchlauf der Läufer 10.40 bis 12.55 Uhr

Haaregg ob Wixi (2000 MüM). Alphornbläser

Durchlauf der Läufer 11.25 bis 14.30 Uhr

Eigergletscher/Moräne. Duddelsackpfeiffer und div.

Durchlauf der Läufer 11.33 bis 15.00 Uhr

Ziel mit Guggemusig und diversen Attraktionen im Zielgelände. Riesenknall für den 1. Läufer

Einlauf der Läufer 11.40 bis 15.15 Uhr (Zielschluss)





## Wer ist Zauberzunge?

Ab 13. September 2003 können Sie dieses Rätsel lösen, denn dann erscheint:

### Cornelia Funke: Tintenherz

Endlich ist es soweit... das Warten hat ein Ende: ab 13. September ist das lang-ersehnte neue Buch von Cornelia Funke in unserer Buchhandlung.

Diesmal ist die Geschichte besonders spannend und interessant, denn es steht ein Buch im Mittelpunkt:

In einer stürmischen Nacht taucht ein unheimlicher Gast bei Meggie und ihrem Vater Mo auf. Er warnt ihren Vater vor einem Mann namens Capricorn. Am nächsten Morgen reist Mo überstürzt mit Meggie zu ihrer Tante Elinor, die über die kost-  
barste Bibliothek verfügt. Hier versteckt Mo das Buch, um das sich alles dreht. Ein Buch, das Mo vor vielen Jah-  
ren zum letzten Mal gelesen hat und das jetzt in den Mittelpunkt eines unglaublichen, magischen und  
atemberaubenden Abenteuers rückt – eines Abenteuers, in dessen Verlauf Meggie nicht nur das Geheimnis um  
Zauberzunge und Capricorn löst, sondern auch selbst in grosse Gefahr gerät...

barste Bibliothek verfügt. Hier versteckt Mo das Buch, um das sich alles dreht. Ein Buch, das Mo vor vielen Jah-  
ren zum letzten Mal gelesen hat und das jetzt in den Mittelpunkt eines unglaublichen, magischen und  
atemberaubenden Abenteuers rückt – eines Abenteuers, in dessen Verlauf Meggie nicht nur das Geheimnis um  
Zauberzunge und Capricorn löst, sondern auch selbst in grosse Gefahr gerät...

**Cornelia Funke: Tintenherz, Dressler, 576 Seiten, CHF 33.90**

Heidi Häusler, Buchhandlung Krebsler, Höhweg 11, 3800 Interlaken  
Tel. 033 822 35 16, Fax 033 823 35 60, E-Mail: buchoberland@krebser.ch

Der Neue ist da!

# CASABLANCA



# AVIO DVD

Egal, ob Sie Videoschnitt als Hobby betreiben, oder als engagierter Videofilmer hochwertige Videos mit profes-  
sionellem Anspruch produzieren wollen: Mit Casablanca Avio, Prestige und Kron finden Sie die richtige Video-  
schnittlösung.

Casablanca Avio, Prestige und Kron sind als non-lineare digitale Komplettsysteme konzipiert. Sie benötigen we-  
der einen PC noch PC-Kenntnisse. Sie kommen auch ohne externe Geräte wie Schnittpulte, Mixer etc. aus.  
Es reicht ein Zuspierer wie eine Videokamera und ein TV-Monitor oder Fernseher. Ideale Voraussetzungen also,  
um sich ganz mit der Videobearbeitung zu beschäftigen. Dazu bieten Ihnen die Systeme leistungsstarke Schnitt-  
funktionen, die Sie schnell und einfach einsetzen können.

Wie der Name bereits ausdrückt, haben wir beim neuen Avio DVD System auf die vielen Wünsche unserer An-  
wender reagiert und ein modifiziertes Gehäuse mit eingebautem DVD-Brenner entworfen. Kombiniert mit der  
bereits aus Casablanca Prestige und Kron bekannten und bewährten Software «DVD-Arabesk» erstellen Sie  
Ihre eigenen hochwertigen DVDs, die sich selbstverständlich auf nahezu allen handelsüblichen DVD-Playern  
abspielen lassen.

Natürlich flossen noch viele weitere Verbesserungen und Neuerungen in das System ein – hier eine kurze  
Übersicht:

- Hochwertiges, silberfarbenes Metallgehäuse in komplett neuem Design mit hinter einer Frontblende inte-  
griertem DVD-Brenner
- «Whisper Edit»-Lüfterkonzept zur deutlichen Reduzierung des Arbeitsgeräusches
- DVD-Brenner inkl. Software «DVD-Arabesk» zum Beschreiben von DVDs im Format DVD-R (einmal be-  
schreibbar) und DVD-RW (mehrfach beschreibbar)
- «DVD-DICON»-Technologie mit Echtzeit-Videokonvertierung von DV-Direkt-Projekten (nur bei vorhandener  
DV-Schnittstelle).
- Integrierte VGA-Option zum Betrieb des Gerätes im Zwei-Monitor-Modus (wahlweise Verwendung eines TV-  
Bildschirms oder eines TV-Bildschirms kombiniert mit einem flimmerfreien VGA-Monitor)

Beat Schmocker, «Amadeus»  
Marktgasse 35, Interlaken  
Tel. 033 821 03 80  
E-Mail: interlaken@amadeus-ag.ch

**Die einzige 2-Trommel-Waschmaschine.**  
Sauberer, Grösser, Schneller\*

**contrarotator**

Um die Bewegung der Handwäsche nachzuvollziehen, konstruierte James Dyson zwei zueinander ausgerichtete Trommeln, die gleichzeitig in entgegengesetzter Richtung rotieren. Dieser revolutionäre Ansatz hat positive Auswirkungen auf die Sauberkeit und die Schonung der Wäsche. Die Wäschestücke werden in einem unendlich wechselnden Muster bewegt.

**Das Resultat: Sauberste Wäsche bei kürzerer Waschzeit. CR01 wurde auf 20 Jahre Haushaltsnutzung getestet und mit einem dreifachen «AAA» für Waschleistung, Energieverbrauch und Schleuderleistung bei 7kg bewertet.**

\* unabhängige Testergebnisse bei 40°C Baumwolle Intensiv-Programm.

**CR01 MEMORY**

CHF 3390.-

**CR01 FLOWCHECK**

CHF 3190.-

**Ihr Dyson Fachhändler:**

**Vollservice**  
**Gewerbe Einbau**  
**Leistung**  
**Interessante Preise**

**Sie finden uns an der OHA Halle 6 Stand 625**

Gebr. Vögeli AG  
Elektrofachgeschäft  
3800 Interlaken  
Centralstrasse 17  
Telefon 033 822 21 90  
Telefax 033 822 68 60

2 Jahre Garantie auf alle Dyson-Produkte

Dyson S.A. Hotline 0848 807 907 www.dyson.ch



Ich genoss eine 3-jährige Ausbildung zur Kosmetikerin in Interlaken und holte mir im letzten Jahr weitere Berufserfahrungen in Bern. Seit dem 5. Juli 2003 führe ich mein eigenes Kosmetik-Institut

# Happy Cosmetics

## Pflege für Haut und Seele

Sandra Weber  
Centralstrasse 6  
3800 Interlaken  
Telefon 033 821 26 65

Ich arbeite mit dem attraktiven Produktesortiment von «Sans Soucis» in der Gesichtspflege, dekorativer Kosmetik sowie der Körperpflege.

### Angebote

- ★ Entspannende Gesichtspflege
  - ★ Wohltuende Rückenmassage
  - ★ Fusspflege
  - ★ Manicure
  - ★ Wimpern und Brauen färben/zupfen
  - ★ Entfernen von lästigen Haaren mit Wachs
  - ★ Hochzeitsmake-up
- und – und – und



Kommen Sie zu Happy Cosmetics und sichern Sie sich noch heute Ihren Termin  
Telefon 033 821 26 65

### Handelsschule für Erwachsene (Bürofachdiplom VSH)

- in 2 Semestern jeweils am Mittwoch  
oder Dienstag- und Donnerstagabend
- in 4 Semestern jeweils am Samstagvormittag

Beginn: Oktober 2003

Wir stellen Ihnen gerne die detaillierten Unterlagen zu.



[www.noss-spiez.ch](http://www.noss-spiez.ch)

# AM TAG IMMER «OHNE»?



- tagsüber werden keine Contactlinsen oder Brille benötigt
- die Methode ist sicher und lässt sich 100% rückgängig machen
- es ist eine gute Alternative zur refraktiven Chirurgie (Laser-Behandlung)
- die Gewöhnung geht sehr schnell

## Nachtlinzen erhalten Sie bei uns!

Agnes und Mario Martinaglia, dipl. AO HFAK  
Martinaglia Optik AG  
Jungfraustrasse 7, 3800 Interlaken, 033 822 94 13  
Hauptstrasse, 3818 Grindelwald, 033 853 41 21

**Goldschmiede-Atelier**  
Peter Hablützel



*Ihr Spezialist für Edelsteine aus den Schweizer Alpen*



Marktgasse 14, Interlaken  
Tel./Fax 033 823 88 80



Obere Jungfraustrasse 52 3800 Interlaken Tel. 033 822 17 33  
E-Mail: rtw-travel@datacomm.ch

**SAXOPHON-UNTERRICHT**  
Für ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE



**Werner Schneider**  
Musiklehrer  
Unterdorfstrasse 7  
3800 Matten  
Telefon 033 822 16 35  
079 355 42 74

*mobile* Erlebnisgastronomie  
Partyservice & Catering  
**NATÜRLICH ANDERS**

Firmenessen, Hochzeiten, Taufen etc.  
Verlangen Sie unverbindlich eine Offerte.

Joe Gutjahr-Witschi  
Vordorf, 3647 Reutigen  
Tel. 033 657 23 79 / 079 425 24 38  
www.gastronomieerlebnis.ch  
E-Mail: mobile@gastronomieerlebnis.ch

**jost** Gartenbau + Beratung  
Gartenunterhalt

*Ihr Garten liegt uns am Herzen* Ihr Fachgeschäft für:

Steinbeläge, Biotope  
Sichtmauern  
Natursteinarbeiten  
Rasenpflege  
Schnittarbeiten  
Bepflanzungen  
Umänderungen  
Neuanlagen

3806 Bönigen  
Tel. 033 822 34 30  
Fax 033 822 34 75

Samuel Jost Natel 079 311 81 20

**Zahnprothesen und Gebissreparaturen**  
**Susanne Schorer-Gründer**

Zahntechnisches Labor  
Brunnackerweg 8,  
3608 Thun-Allmendingen




Ihre telefonische Anmeldung  
nehme ich gerne unter  
**033 336 83 32** entgegen.

**Möbel Braun-Sollberger**

GARANT MOBEL

Nachf. O. Braun & Co., Spielmatte 18  
3800 Unterseen-Interlaken  
Telefon 033 822 55 90

Schlafzimmer  
Polstergarnituren  
Kleinmöbel  
Studios  
Teppiche  
Vorhänge



in 5 Etagen!

Wohnausstellung jeden  
Freitag bis 21.00 Uhr geöffnet, Parkplatz Aarestrasse

*Ballenberg-Lumpfhuben*



Telefon 033 822 55 00  
Jungfraustrasse 74  
Interlaken

**express**  
Waschen + Bügeln  
Privat- und Restaurantwäsche

**Neu** Reinigungsannahme  
geöffnet: von Mo. – Fr., 6.00 – 17.00 Uhr durchgehend  
Telefon 033 822 55 00 / Natel 078 890 45 75

BLUMENKREATIONEN

# RUNDES SERVIERTABLEAU



Die Floristin Jeannine Brunner-Gosteli serviert eine blumige Erfrischung aus dem spätsommerlichen Garten.

Die Gläser werden kreisförmig auf dem Tableau verteilt. In jedes Glas kommt eine Sandschicht von ca. 1 cm und eventuell ein Schneckenhäuschen oder ein kleiner Kieselstein. Die Steppeneuphorbie wird locker hineingelegt und mit ein paar vereinzelt Zweigen beginnt die Glasfüllung.

**Materialliste:**

- Serviertableau rund (auch eckiges möglich)
- einfache Trinkgläser
- div. Sommerblumen wie Dahlien, Rosen, Beeren, Nigella, Fruchtstände, Lavendel etc.
- Winde, Ranken
- Steppeneuphorbien oder Thymianwurzel als alternative Steckhilfe
- Sisal, Sand, Schneckenhäuschen, kleine Steine (zur Dekoration)



Die Blumen werden willkürlich angeordnet, d.h. Farben und Formen dürfen nach Lust und Laune kombiniert werden. Um der Gestaltung eine optische Einheit zu geben, werden Winden und Ranken um die Gläser geschlungen, so dass es wie ein luftiger Kranz aussieht. Fertig ist der «Cocktail des Fleurs» – auf Ihr Wohl...



Jeannine Brunner-Gosteli, Floristin  
Blumengeschäft:  
Telefon Matten 033 822 20 54  
Telefon Wengen 033 855 27 33

*Ost & West – just the best!*

**dropa**  
DROGERIE  
GÜNTHER

**dropa**  
DROGERIE  
GÜNTHER



## Ihr Fachgeschäft für Gesundheit und Schönheit

**Beim Stedtli Zentrum, 3800 Unterseen**  
**Telefon 033 826 40 40**

**Zentrum Interlaken Ost, 3800 Interlaken**  
**Telefon 033 823 80 30**

**E-Mail: [dropa.guenther@dropa.ch](mailto:dropa.guenther@dropa.ch)**

**Voranmeldung für Ortho-Team:**  
**033 826 40 48**

# WENN DIE BEINE SCHMERZEN...



**Müde Beine, Beine «wie Blei», krampfartige Schmerzen – muss das sein? Oft haben diese Beschwerden einen direkten Zusammenhang mit unseren Venen.**

Es gibt viele Risikofaktoren, welche die Entstehung von Venenerkrankungen negativ beeinflussen können: Eine stehende oder sitzende Tätigkeit, ein zu hohes Körpergewicht, hormonelle Einfüsse, sei es während der Schwangerschaft oder bei der Einnahme der Pille. Im weiteren hat das Alter einen Einfluss auf die Elastizität der Venenwände und letztendlich besteht die Möglichkeit, dass Venenschwächen weitervererbt werden können.

In der Folge können diese Faktoren Krampfadern, Venenwandentzündungen, Venenklappenschäden und in schlimmeren Fällen Thrombosen entstehen lassen. Hindernisse in den Venen bewirken, dass das Blut langsamer und nicht mehr vollständig zum Herzen zurück fließen kann. Immer mehr «Stoffwechselschlacken» bleiben so im Gewebe zurück und verursachen schmerzhafte Stauungen, Ödeme, Entzündungen und sogar im fortgeschrittenen Stadium Beingeschwüre, sogenannte «offene Beine».

Es empfiehlt sich, bei venösen Beschwerden möglichst früh zu reagieren und den ersten Anzeichen genügend Bedeutung entgegenzubringen! Typische Hinweise für den Beginn eines Venenleidens kündigen sich an durch schwere, müde und oft auch heisse Beine, Spannungsgefühle, nächtliche Wadenkrämpfe, ziehende oder stechende Schmerzen in der Wadengegend, Schwellungen in den Knöchelregionen, und erste kleine Krampfadernchen.

Venenstärkende Produkte auf natürlicher Basis zum Einnehmen bieten eine aktive von innen wirkende Unterstützung bei schweren und müden Beinen, venösen Stau-

ungen, Zirkulationsstörungen und nächtlichen Wadenkrämpfen. Weiter können Venengels bzw. Venensalben von aussen diese Wirkung sinnvoll ergänzen und spenden sofort ein Gefühl der Erleichterung.

Eine der sinnvollsten Behandlungsmöglichkeiten sind nach wie vor Stütz- und Kompressionsstrümpfe. Sie erhöhen die Leistung der Muskelpumpe und engen dadurch den Querschnitt der Venen ein, wodurch die Fließgeschwindigkeit des venösen Blutes beschleunigt wird. Venenklappen werden wieder schlussfähig und dadurch wird der Rückfluss des Blutes in die unteren Extremitäten stark reduziert. Ödeme können so vermindert, allenfalls sogar gänzlich verhindert werden und die Gefahr einer Thrombose wird deutlich gesenkt.

Lassen Sie sich unbedingt in Ihrem Fachgeschäft in der DROPA Drogerie Günther beraten, denn entscheidend ist die richtige Anpassung nach Mass der entsprechenden Stütz- und Kompressionsstrümpfe. Die richtigen Tipps zum Anziehen der Strümpfe machen das Tragen komfortabel.

Ihre Beine mögen nicht, wenn...

- ➔ ...Sie übergewichtig sind
- ➔ ...Sie an Verstopfung leiden
- ➔ ...Sie täglich stundenlang stehen
- ➔ ...Sie Ihre Beine gewohnheitsmässig übereinanderschlagen
- ➔ ...Sie sich grosser Hitze aussetzen
- ➔ ...Sie die Antibaby-Pille einnehmen
- ➔ ...Sie Alkohol und Zigaretten im Übermass geniessen

Beat Günther, eidg. dipl. Drogist  
DROPA Drogerie Günther  
Stedtli-Zentrum Unterseen    Telefon 033 826 40 40  
Zentrum Interlaken Ost    Telefon 033 823 80 30



VICTORIA-JUNGFRAU SPA  
WELLNESS DER BESONDEREN ART

### ÖFFENTLICH ZUGÄNLICHE BEREICHE

CLARINS BEAUTY-CENTER · TENNIS-CENTER MIT INDOOR-GOLF

LEISTUNGSDIAGNOSTIK UND SPORTMEDIZIN · PHYSIOTHERAPIE

PODOLOGIE · COIFFURE MAGIC WAVE

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

FIT EXCLUSIV

WERDEN SIE MITGLIED IM VICTORIA-JUNGFRAU SPA!

VERLANGEN SIE DIE MITGLIEDER-INFORMATIONEN AN DER SPA-RÉCEPTION,

TEL. 033 828 27 10

HERZLICH WILLKOMMEN!

VICTORIA-JUNGFRAU GRAND HOTEL & SPA · 3800 INTERLAKEN

TEL. 033 828 28 28 · FAX 033 828 28 80 · interlaken@victoria-jungfrau.ch · www.victoria-jungfrau.ch

ECHTE GASTFREUNDSCHAFT AUCH UNTER [www.palace-luzern.com](http://www.palace-luzern.com)

# IST JEDES AUSDAUER- TRAINING GESUND?



Jürg Schüpbach, Geschäftsführer

Victoria-Jungfrau Spa

e-mail: [j.schuepbach@victoria-jungfrau.ch](mailto:j.schuepbach@victoria-jungfrau.ch)

Jetzt rennen sie wieder – die Jungfrau-Marathonläufer. Zehntausende Zuschauer entlang der gesamten Strecke werden sie dabei anfeuern. Und manch einer wird sich vielleicht denken: Die spinnen, das ist doch nicht mehr gesund!

Auf solche Äusserungen pflege ich jeweils zu entgegnen: Wirklich ungesund ist nur eines – nämlich gar keinen Sport zu betreiben! Das Kopfschütteln mancher Leute ob dieser grossen Leistung, von Interlaken auf die Kleine Scheidegg zu laufen, kann ich sogar verstehen. Aus gesundheitlicher Sicht ist jedoch viel wichtiger, was während der langen Vorbereitungsperiode auf einen Wettkampf geschieht, als wie das Rennen an sich bewältigt wird. Der Absolvierung eines Marathons geht eine monatelange, oftmals jahrelange Vorbereitung mit regelmässigem Ausdauertraining voraus. Der Wettkampf ist die vielleicht nötige Motivation, um wirklich regelmässig zu trainieren und nicht immer wieder irgend eine Ausrede gelten zu lassen. Von welchen positiven Auswirkungen eines regelmässigen Ausdauertrainings jedermann profitieren kann, zeigt untenstehende Tabelle.

Aller Anfang ist schwer, und es muss ja wirklich nicht gerade der Jungfrau-Marathon sein! Auch die Sportart dürfen Sie Ihren Vorlieben entsprechend frei auswählen: Schwimmen, Wandern, Radfahren, Walken, Joggen, Skaten im Sommer, Langlauf im Winter, Rudern – was immer Ihnen Spass macht. Betreiben Sie Ihre Sportart mit einem «Lächeln», dann trainieren Sie im aeroben Bereich und haben auch noch einen freien Blick für die Schönheiten der Natur. Persönliche Trainingsempfehlungen holen Sie sich am besten bei einem Fitnessexperten.

#### Positive Auswirkungen eines regelmässigen Ausdauertrainings

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Herz</b>                         | Absinken von Ruhepuls und Belastungspuls<br>Vergrösserung der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität  |
| <b>Gefässystem und Organe</b>       | Geringeres Risiko von Arteriosklerose<br>Bessere Versorgung der Organe und der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen   |
| <b>Risikofaktoren</b>               | Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen und Verringerung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht, Blutfettwerte, Bewegungsmangel            |
| <b>Muskulatur</b>                   | Verbesserte Durchblutung<br>Verbesserte Sauerstoffaufnahme und Stoffwechselforgänge  |
| <b>Immunsystem</b>                  | Stärkung des Immunsystems  |
| <b>Leistung</b>                     | Verbesserte Ausdauerleistungsfähigkeit und gesteigerte Leistungsfähigkeit im Beruf, im Alltag und in der Freizeit  |
| <b>Ermüdung und Erholung</b>        | Erhöhte Ermüdungswiderstandsfähigkeit<br>Beschleunigte Erholung  |
| <b>Körperformung/ Körpergewicht</b> | Zusätzlicher Energieverbrauch, Fettabnahme, Körpergewichtsreduktion bei Übergewichtigen in Zusammenhang mit einer qualitativen und/oder quantitativen Ernährungsumstellung |
| <b>Psyche</b>                       | Verbesserung des Wohlbefindens, Abbau von Stress, Anspannung und Ängsten, Steigerung des Selbstbewusstseins, erholsamerer Schlaf   |



www.zoo-harder.ch



www.zoo-harder.ch

ZOO HARDER AG

Ihr Zoofachgeschäft im  
Stedtli Zentrum

Hauptstrasse 47, 3800 Unterseen

Tel. 033 822 52 33 / Fax 033 822 52 35

**Jetzt aktuell!**

Frischer Sauser im Gästadium  
impastorisiert, aus Italien, Fr. 2.95/Liter

VIN DIVIN

Wein- und Getränkehandel  
J. + W. Christen  
Mattenstrasse 9  
3800 Matten-Interlaken  
Telefon 033 822 55 55  
Fax 033 822 55 10



Öffnungszeiten:

|         |             |
|---------|-------------|
| Montag  | 13.30-18.30 |
| Di-Fr   | 9.00-11.00  |
|         | 13.30-18.30 |
| Sonntag | 9.00-16.00  |

Gratis-Parkplätze  
Hauslieferdienst

**Abegglen Werft**

3807 Iseltwald,  
Tel. 033 845 11 88 / Fax 033 845 11 57

- Ruderboote
- Fischerboote
- Motorboote
- Kabinenboote

Die bewährte Werft für anspruchsvolle  
Sportfischerboote  
www.abegglen-werft.ch

**chartelade**

karten - poster - geschenke

armühlestrasse 35 - 3800 Interlaken  
telefon 033 823 65 10



**Modeapéro**

Freitag 19. September 2003, um 16 und 19 Uhr

«Mehr Mode und Trends»

in angedauerter

Marktgasse 31, Interlaken, Tel. 033 821 25 31

**HEIZEN MIT ÖL.**  
ENTSCHEIDEN RICHTIG.



raeuber oel ag

Untere Bönigstrasse 21, 3800 Interlaken

Telefon 033 822 44 75, Telefax 033 823 32 75

**Europcar**

Auto- und Nutzfahrzeugvermietung

**Hobby**

**Baumschu-**

**le** Nadel- und Laubgehölze  
auserlesenes Sortiment  
Raritäten

Freie Besichtigung jederzeit  
Untere Bönigstrasse / Moos  
Gewerbezone Interlaken-Ost  
Kurt Sonderegger  
Tel. P 033 822 47 28

jetzt pflanzen ...

Wer Bäume pflanzt,  
wird den Himmel gewinnen.

Rüsten Sie sich für den Winter...



...denn die  
Abende  
werden länger!

**o+s design möbel allenbach**  
im alten Bauernhaus, Hiltelgasse 77  
3110 Münsingen  
Tel. 081 721 12 80 / www.o+sdesign.ch

HERBST/WINTER-MODE

GEWERBE-INFO

Die Trends der neuen

# HERBST/ WINTER- MODE

**Farben:** Winterweiss, Beige, Braun, Olive  
Marine, alle Rottöne

**Stoffe:** Samt, Velours  
Jaquard, wattierte  
Stoffe, Cool Wool

**Damenkollektionen:**

- Coole Eleganz wie  
avantgarde
- Sportiver chic wie  
Berri sport couture
- Casual feeling wie  
via Appia

**Herrenkollektion:**

- Elegante Klassiker wie  
Bäumler, Louis Féraud
- Der Modische wie  
Claude Montana

Gottfried Würsten  
avantgarde  
Marktgasse 31, 3800 Interlaken  
Telefon 033 821 25 31



Modeapéro siehe Inserat auf der linken Seite

Willkommen in Ihrem neuen Zuhause.

# Variant**h**aus

Unverwechselbar wandelbar.

Das moderne **Konzepthaus**

Die Basis bildet ein kompakter und äusserst flexibler Baukörper in Massiv- oder Holzbauweise.

Mit verschiedenen Dachmodulen wie Flach-, Sattel- oder Walmdach lassen sich individuelle Akzente setzen. Lokale Vorgaben können problemlos berücksichtigt werden.

Mit dem **Variant**h**aus** lässt sich kostengünstig und zukunftsorientiert bauen.

**Variant**h**aus**

4 1/2 bis 8 1/2 Zimmer je nach Grundrisstyp  
ab CHF 385 000.- (inkl. Unterkellerung)

Mit zahlreichen Ausbau- und Austauschoptionen lässt sich das **Variant**h**aus** trotz einheitlichem Bausystem auf individuelle Bedürfnisse anpassen.

Verschiedene Landparzellen verfügbar!

**Wer bietet mehr?**

- Wir planen und realisieren Ihr Haus entsprechend Ihren Wünschen.
- **Sie bestimmen** die Grundrisse, die Grösse und die Nutzfläche Ihres Hauses selbst.
- Das Erscheinungsbild Ihres Hauses **bestimmen Sie** mit der Wahl der Bauweise (Holz oder Massiv) und der Dachform.
- **Zusatzmodule** für Komfort, Sicherheit, Technik, Ökologie und für den Ausbau des Untergeschosses und Dachraums.
- Kostenlose Einstiegsberatung und Finanzierungsbegleitung.
- **Komplettangebot** mit transparentem Leistungsbeschrieb und Festpreisgarantie – damit **risikofreie Finanzierung** Ihres Eigenheims.
- **Zusammenarbeit** mit regionalen Unternehmern mit Topleistungen während dem Bau und nach der Fertigstellung.
- Ein **Ansprechpartner** mit eingespieltem Planungs- und Handwerkerteam.
- Beihilfe bei Landsuche, Vermittlung guter Kontakte.
- **Sie haben alles im Blick** – wir haben alles im Griff.

**10 gute Gründe**, mehr zu erfahren.

**Variant**h**aus AG**  
Kirchgasse 3  
Postfach 221  
3800 Unterseen  
T 033 821 66 66  
F 033 821 66 67  
[www.varianthaus.ch](http://www.varianthaus.ch)  
[mail@varianthaus.ch](mailto:mail@varianthaus.ch)



LIVTA 

**LIVTA AG - UNTERSEEN**

Tel. 033 823 24 25 - [www.livta.com](http://www.livta.com) - [info@livta.com](mailto:info@livta.com)

suchen Sie eine Mietwohnung?

suchen Sie Büroräumlichkeiten?

suchen Sie eine Eigentumswohnung?

suchen Sie Bauland?

unsere aktuellen Angebote finden Sie

in unserem Schaukasten im Stedtlizentrum

auf unserer Homepage



**WEBER AG WERBEAGENTUR**

CH-3645 THUN / GWATT

Das BödeliInfo erscheint jeweils am ersten des Monats **in allen Haushaltungen** – Auflage 14 000 Exemplare – in folgenden 16 Gemeinden:

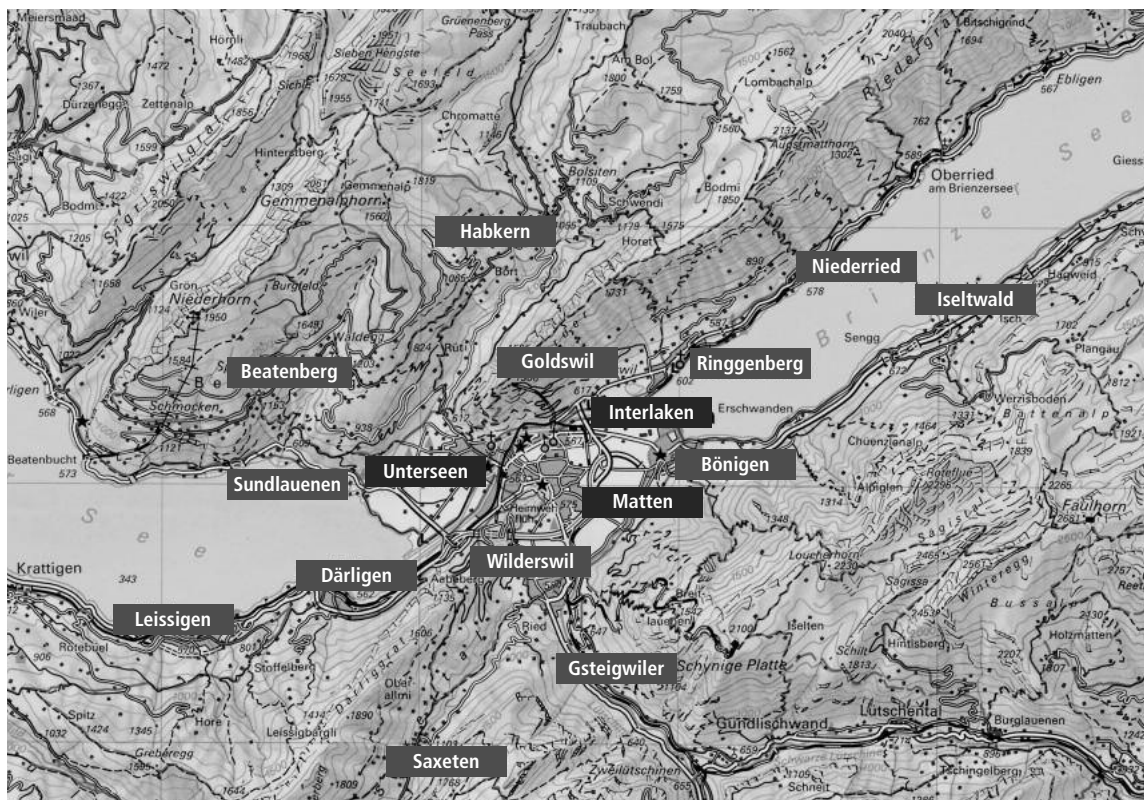
|                   |                         |                      |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>Interlaken</b> | <b>Gsteigwiler</b>      | <b>Ringgenberg /</b> |
| <b>Matten</b>     | <b>Habkern</b>          | <b>Goldswil</b>      |
| <b>Unterseen</b>  | <b>Iseltwald</b>        | <b>Saxeten</b>       |
| <b>Beatenberg</b> | <b>Leissigen</b>        | <b>Sundlauenen</b>   |
| <b>Bönigen</b>    | <b>Niederried</b>       | <b>Wilderswil</b>    |
| <b>Därlichen</b>  | <b>Oberried/Ebligen</b> |                      |

**Redaktionsschluss: jeweils am 13. des Vormonats**

**Redaktion: Doris Wyss-Theiler, Brunnengasse 163 E,  
3852 Ringgenberg, Tel. 033 822 33 54, Fax 033 822 03 54**

**Annahme von Vereinspublikationen, Präsident des Vereinskongress:  
Albert Lüthi, Natel 079 656 98 39, P 033 822 58 33**

**Inserate: Sibylle Dräyer, Weber AG, Gwattstrasse 125, 3645 Gwatt,  
Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56, E-mail: boedeli-info@weberag.ch**



# HAARSTRECKEN

Haben Sie auch schon genau Ihre Wunschfrisur entdeckt, können sie aber mit Ihren widerspenstigen Locken nicht machen lassen? Auch für dieses Problem kann eine Lösung gefunden werden. Haare kann man mit chemischen Mitteln strecken oder etwas entkrausen. Es handelt sich um die gleichen Substanzen, wie sie für eine Dauerwelle verwendet werden – jedoch in Crèmeform. Die Mittel müssen sehr sauber und sorgfältig aufgetragen werden, damit das Haar keinen Schaden erleidet. Diese

Technik kann sowohl für Langhaar- als auch für Kurzhaarfrisuren angewendet werden und es ist überraschend, wie gut sich die Haare danach formen lassen. Damit sie aber nicht trocken und spröde werden, ist die richtige Pflege danach natürlich äusserst wichtig.

Lange verpönt, ist das Haarstrecken in der heutigen Mode wieder im Trend.

Sehen Sie unten zwei Beispiele, wie es aussehen könnte.

**Modell**  
**Yvonne Zimmermann,**  
**Interlaken**

vorher



nachher



**Modell**  
**Annina Müller,**  
**Matten**

vorher



nachher



Coiffure Braun Monika, Gurbenstrasse 15, 3800 Unterseen, Tel. 033 / 822 72 30

# KENNEN SIE MICH?



Wenn Sie den Namen von diesem Mann aus Interlaken wissen, er ist verheiratet, hat drei erwachsene Töchter und als «Hobby-Gesundheitssportler» und Idealist unterstützt er seit zehn Jahren einen Grossanlass in Interlaken, dann senden Sie die Lösung mit Ihrer **Adresse** und **Telefonnummer** an:

BödeliInfo, «Wettbewerb» Redaktion, Brunnegasse 163 E, 3852 Ringgenberg

Einsendeschluss: **Freitag, 12. September 2003**

Die Auflösung des Wettbewerbes und der Gewinner werden in der Oktober-Ausgabe bekannt gegeben.

Der Gewinn wird ausgelost.



**Ofenbau  
Cheminéebau  
Kaminsanierungen  
Keramische Wand-  
und Bodenplatten  
Natursteinarbeiten**

**BLATTER Ofenbau und keram. Platten AG  
3852 Ringgenberg**

Büro: Hagenstrasse  
Werkstatt und Ausstellung: Anhöhe/Blasenweg  
Tel. 033 822 27 16, Fax 033 823 35 16  
E-Mail: blatter.ofenbau@quicknet.ch / www.blatter.ch.ag

Zu gewinnen gibt es einen Gutschein  
im Wert von Fr. 100.– offeriert von

*Des Alpes*

RESTAURANT & BAR  
TERRASSE & SOMMERBAR

Höheweg 115 - 3800 Interlaken  
Telefon 033 822 23 23 - Fax 033 821 05 85  
desalpes@freesurf.ch

**Auflösung Wettbewerb, von der August-Ausgabe:**

Erica Voegeli, Reitschule Voegeli, Unterseen

**Die Gewinnerin des Wettbewerbes:**

Martina Gafner, Waldegg

**Herzliche Gratulation!**

**Unterstützt wird der Wettbewerb von:**

... für wohlig! Füess   
**Praxis rund um Fuess**  
Fuesspfleg / Pedicure  
3812 Wilderswil

079 315 51 31 Nathalie Fuhrer

*Ost & West – just the best!*  
**dropa dropa**  
DROGERIE DROGERIE  
GÜNTHER GÜNTHER  
Beim Stedtl Zentrum, 3800 Unterseen,  
Telefon 033 826 40 40  
Zentrum Interlaken Ost, 3800 Interlaken,  
Telefon 033 823 80 30  
E-Mail: dropa.guenther

# PENSIONSKASSE RENTE ODER KAPITAL



Daniel Rolli  
neutraler und unabhängiger Finanzplaner  
mit eidg. Fachausweis

**Eines steht fest: Wir werden in Zukunft weniger Altersleistungen erhalten. Darum wird eine frühzeitige Pensionierungsplanung immer wichtiger. Die zentrale Frage ist, ob aus der Pensionskasse die Rente oder das Kapital bezogen werden soll.**

Dadurch, dass die Menschen immer älter werden, muss das Sparkapital für mehr Rentenjahre ausreichen. Die Pensionskassen benötigen somit mehr Kapital, um Ihren Verpflichtungen nach zu kommen. Neben Beitragserhöhungen muss in Zukunft der Umwandlungssatz für die Berechnung der Altersrente gesenkt werden, das heisst, dass die Altersrenten gekürzt werden – bei einigen Pensionskassen bereits ab dem nächsten Jahr.

Für Sie gewinnt eine frühzeitige und umfassende Planung Ihrer Pensionierung an Bedeutung. Überprüfen Sie, ob Sie besser eine Rente beziehen oder sich das Kapital aus der Pensionskasse auszahlen lassen sollten. Die wichtigsten Vor- und Nachteile des Kapitalbezugs sind:

- ☺ Sie können Ihr Guthaben Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend anlegen.
- ☺ Sie sind absolut flexibel. Beim Rentenbezug können Sie im Nachhinein das Kapital nicht mehr beziehen, wenn die Renten einmal überwiesen werden.
- ☺ Sie können Ihr Vermögen jederzeit in garantierte Rentenzahlungen umwandeln.
- ☺ Das Kapital können Sie steuergünstig anlegen.

- ☹ Der überlebende Ehegatte muss keine Leistungskürzungen in Kauf nehmen. Beim Rentenbezug wird der Ehefrau die Rente in den meisten Fällen um 40 Prozent gekürzt.
- ☹ Ist nach dem Ableben noch Kapital vorhanden, wird dies den Erben ausbezahlt. Beim Rentenbezug hingegen bleibt das nicht verbrauchte Kapital in der Pensionskasse.
- ☹ Es gibt eine einmalige Steuer bei der Auszahlung (Tipp: Lassen Sie sich das Kapital gestaffelt auszahlen).
- ☹ Das Risiko der Vermögensverwaltung müssen Sie selber tragen. Eine professionelle Anlageberatung ist empfehlenswert.

**Fazit:** Überprüfen Sie den Kapitalbezug frühzeitig. Die Anmeldung bei Ihrer Pensionskasse muss drei Jahre im Voraus erfolgen. Wer sich für den Rentenbezug entscheidet, muss jedoch wissen, dass die Pensionskassenrenten in Zukunft kleiner ausfallen werden. Es könnte bei finanziellen Problemen einer Pensionskasse sogar zu Kürzungen der Renten führen!

**Für Ihre Pensionierungsplanung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Ihr Vorteil ist unsere Unabhängigkeit. Weil wir von keiner Bank oder Versicherung abhängig sind, können wir Sie neutral beraten. Sie haben somit die Gewähr, dass es nicht nur um den Verkauf einer Lebensversicherung oder eines hauseigenen Bankprodukts geht.**

**GUTSCHEIN**

für Gratis-Information

Nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf für ein unverbindliches Informationsgespräch

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse / Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_

Rolli Finanzplanungen GmbH  
neutrale und unabhängige Finanzberatung  
Bahnhofstrasse 37 (Stedtl-Zentrum)  
3800 Unterseen  
Tel. 033 823 60 53, Fax 033 821 04 22  
info@rolli-finanzplanungen.ch

# SPORT- UND ÜBERLASTUNGSSCHÄDEN



## Überlastungsschäden

Die Fehlbelastungen betreffen Muskulatur, die Sehnen- und Sehnenansätze, die Schleimbeutel, periphere Nerven und Gefässe, Gelenkkapseln, sowie den Knochen und Gelenknorpel. Eine Darstellung der häufigsten Überlastungsschäden finden Sie auf den folgenden zwei Seiten.

### I. Muskulatur, Sehnen und Sehnenansätze

Bei der Entstehung von Überlastungsschäden im Bereich der Muskulatur liegen vielfältige Ursachen zugrunde. Faktoren wie Koordinationsstörungen, örtliche Übermüdung, mangelhafte Durchblutung sowie eventuelle Infektionsherde gilt es mit zu berücksichtigen. Natürlich sind Unterschiede in der Art des muskulären Schadens festzustellen. So können unterschieden werden:

#### Der Muskelkater

Die Ursachen der auftretenden Muskelschmerzen sind zu sehen in der Belastung nach längerer Trainingspause, ungewohnten Übungen und bei untrainierten Personen. Die Pathogenese ist umstritten. Zwei Theorien stehen sich gegenüber, die «Laktattheorie» und die «Mikrotraumatisierung».

#### die Myogelose oder Muskelhärte:

In der Regel findet sich eine umschriebene Druckempfindlichkeit in der betreffenden Muskulatur, die als Verhärtung imponiert. Das abrupte Auftreten täuscht ab

und zu einen Muskelriss vor. Die Ursachen der Muskelhärten sind häufig entweder Störungen der physiologischen Muskeltätigkeit durch Über- oder Fehlbelastung, oder reflektorische Kontraktionszustände in der Muskulatur die durch unzureichende Erholungspausen oder auch harte Böden hervorgerufen werden. Ebenfalls negativ beeinflusst werden kann die Muskelfunktion durch Faktoren wie lokale Traumen oder äussere Einflüsse wie Kälte und Nässe.

#### Der Muskelhartspann

Entsteht ähnlich wie die Muskelhärte, tritt im Gegensatz zur Myogelose grossflächiger auf, das heisst sie betrifft in der Regel den gesamten Muskel.

#### Der Muskelkrampf

Das patho-physiologische Geschehen ist nicht geklärt. Es handelt sich um einen extremen Spannungszustand einer Muskelgruppe mit Aufhebung der Funktionsfähigkeit. Mögliche Ursachen werden in enganliegender Sportbekleidung, engen elastischen Verbänden, hohen Elektrolytverlusten durch starkes Schwitzen, allgemeiner Ermüdung sowie schlechtem Trainingszustand gesehen.

#### Die Muskelzerrung

Im Einzelnen kann unterschieden werden:

- die Muskeldehnung
- die Muskelzerrung
- der partielle Muskelriss

Die Differenzierung zwischen einer Muskeldehnung und einer Muskelzerrung ist schwierig, wohingegen ein partieller Muskelriss deutlich in seiner klinischen Erschei-

nung abgrenzbar ist. Die Ursachen werden in einer für die jeweiligen Verhältnisse unphysiologischen Belastung gesehen wobei zusätzliche Einzelfaktoren zur Entstehung beitragen können.

Bei Läufern, Sprintern, Ballspielern (Fussball, Handball) werden nachstehende grossen Muskelgruppen der unteren Extremität besonders betroffen:

- Die Muskelgruppen des vorderen Oberschenkels (Streckmuskulatur)
- Die Muskelgruppen des hinteren Oberschenkels (Ischiocrurale M.)
- Die Muskelgruppe des hinteren Unterschenkels (Wadenmuskulatur)

Die Sehnen dienen als Übertragungsorgan der Muskel-tätigkeit. Die Verletzung der hinteren Wadenmuskulatur tritt sehr häufig bei kurzen schnellen Antritten auf; wegen seiner Häufigkeit bei Tennisspielern wird dies auch als «Tennis leg» bezeichnet.

Affektionen der Ischiocruralen Muskulatur (sog. Hamstrings) gestalten sich am schmerzhaftesten und sind in der Behandlung sehr langwierig. Präventiv empfiehlt sich eine vernünftige Trainingsdosierung, Auslaufen und Ausdehnen der Muskelgruppen nach dem Training, Entmüdungsmassnahmen um den Hypertonus der Muskulatur abzusenken. Da Überlastungen der Muskulatur auch durch Beinlängendifferenzen (short-leg-Syndrom) oder auch durch Faktoren wie das Toing out (Abduktion des Fusses durch vermehrte Hüftausserrotation) beziehungsweise das Overstriding (Überziehen des Schrittes mit Fersenlandung) hervorgerufen werden kann, können hier sportschuhtechnische Massnahmen Anwendung finden.

Der Ursprung und der Ansatz eines Muskels geschieht meistens in Form von Sehnen beziehungsweise sehni-gen Platten (Aponeurosen). Die Sehnen bestehen aus unelastischen kollagenen Bindegewebsfasern, die einen parallelen Verlauf nehmen.

Die Sehnen dienen als Übertragungsorgan der Muskel-

tätigkeit und besitzen selbst auch eine Anpassungsfähigkeit an veränderte funktionelle Beanspruchung zum Beispiel durch Faserhypertrophie. Das Sehngewebe selbst ist nur wenig dehnbar, eine Tatsache, die zur Übertragung der Muskelwirkung auf das Hebelsystem des Skeletts am zweckentsprechendsten ist. Dabei stellen die Sehnen beziehungsweise die sehni-gen Muskelansätze auf Grund der auf sie einwirkenden grossen Kräfte potenzielle Schwachpunkte dar, die eine Einschränkung der Sportfähigkeit bedingen können.

### Plantarfaszitis

Es handelt sich um ein Überlastungssyndrom mit entzündlicher Reaktion an der Insertion der Plantarfaszie am Fersenbein mit oder ohne radiologisch verifizierbarem Knochensporn. Prädisponierend ist der Hohlfuss, eine starke Hyperpronationsneigung sowie Trainingsfehler (harter Untergrund, exzessives Hügeltraining). Vorkommen: vorwiegend bei Lauf- und Sprungsportarten

### Achillodynie

Unter diesem Begriff werden heute viele Beschwerden im Bereich der Achillessehne beziehungsweise des Gleitgewebes subsummiert. Die möglichen Ursachen für eine Überlastung des Gleitgewebes der Achillessehne sind mannigfaltig. Realisationsfaktoren stellen Trainingsfehler, mechanisch einwirkende Faktoren (Schuhfehler, Bodenbeschaffenheit) veränderte Statik dar.

Sandra Wälti, Podologin, Vitalis Institut,  
Rugenparkstr. 7, Interlaken, Tel. 033 822 33 52



Der dritte Teil dieses Artikels wird in der November-Ausgabe veröffentlicht.

# 1 Jahr Migros Center Interlaken

Von Donnerstag, 18. September  
bis Samstag, 20. September '03  
**Jubiläums-Angebote:  
Märit, Musikbands und am  
Freitag, 19. September  
5fach CUMULUS-Punkte!**



Details zum Jubiläumprogramm  
erhalten Sie ab 15. September  
im Migros Center Interlaken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## MIGROS INTERLAKEN



Öffnungszeiten: Mo – Do 08.00 – 18.30 Uhr, Fr 08.00 – 21.00 Uhr, Sa 07.30 – 16.00 Uhr

## REISEBERICHT KANARISCHE INSELN (TEIL 2)

### GRAN CANARIA / FUERTEVENTURA / LANZAROTE

#### GRAN CANARIA

Gran Canaria ist die drittgrösste Insel des Archipels und wird gerne als Miniaturkontinent beschrieben, denn verschiedenste Landschaftsbilder charakterisieren diese Insel. Der Norden besitzt fruchtbare Ebenen, der Westen steil abfallende Küsten, der Osten bergige Gebiete, der Süden kilometerlange Sandstrände und das Innere der Insel Gebirge mit Höhen von fast 2000 Metern. Die grössten Unterhaltungs- und Ferienzentren Gran Canarias sind Playa del Ingles und die Hauptstadt Las Palmas. Playa del Ingles im sonnensicheren Süden ist berühmt für seine kilometerlange Dünenlandschaft und den Sandstrand, der sich über 16 km von San Agustin bis nach Maspalomas erstreckt. Im Inselinnern trifft man auf zahlreiche historische Stätten, die noch auf die Ureinwohner der Kanarischen Inseln zurückgehen. Buchen Sie Gran Canaria einmal anders und übernachten Sie in den diversen Landhäusern oder –hotels, und Ihre Ferien werden zu einem unvergesslichen Erlebnis.

#### FUERTEVENTURA

Hier werden Ferienträume von Sonne, langen, hellen Sandstränden und klarem Wasser Wirklichkeit. Es scheint, als nehme die nur 100 km entfernte Sahara auf dieser Insel ihre Fortsetzung. Die Sanddünen von Corralejo bieten ebenso traumhafte Badebedingungen wie die kilometerlangen, flachabfallenden Sandstrände im Süden. Im eher kargen Inselinnern stösst man immer wieder auf kleine, fruchtbare Oasen mit schönen Palmenhainen, Tomaten- und Kartoffelplantagen und auf geduldige Hirten, die ihre genügsamen Ziegen auf Nahrungssuche führen. Fuerteventura – das Eiland mit den schönsten Stränden des Archipels und einem ganz besonderen Reiz. Fuerteventura bietet sehr viele Wassersportmöglichkeiten (speziell Windsurfing etc.) und verfügt im Süden (Playa de Jandia) über eine 4,5 km lange Inline-Strecke à la Santa Barbara.

#### LANZAROTE

Lanzarote ist die eigenartigste Insel des Archipels – ein einmaliges Wunderwerk der Natur. Vulkanausbrüche im 18. und 19. Jahrhundert verwandelten einen grossen Teil der Insel in eine unfruchtbare, bizarre Lava-Landschaft, die Montanas del Fuego (Feuerberge). Inmitten der eindrucksvollen Mondlandschaft bietet sich ein faszinierendes Farbenspiel: Plötzlich steht man im Innern der Insel vor weiten Ebenen, deren Grün im Kontrast zum schwarzen Boden noch intensiver wirkt. Den wohl ungewöhnlichsten Anblick auf Lanzarote bieten die Wintergärten. Jede einzelne Rebe gedeiht in einem kleinen Krater mit im Halbmond angelegten Steinen, die die Pflanzen vor dem Wind schützen. Der weltbekannte Künstler César Manrique verstand es, die Architektur seiner Heimatinsel Lanzarote so zu gestalten, dass Gärten und Bauten harmonisch in die Landschaft übergehen. Das hebt den Charakter der Insel erst recht hervor. Klippen, Felsen und goldgelbe Sandstrände wechseln sich an der 140 km langen Küste von Lanzarote ab.

Es lohnt sich also ganz sicher, eine Reise auf die Kanarischen Inseln zu planen. Die verschiedenen Inseln decken sämtliche Interessen ab, ob Sie Sport-, Wander-, Wellness-, Erlebnis- oder Badeferien wünschen. Nur gerade vier Flugstunden von Zürich entfernt finden Sie ein allgemein angenehmes Klima das ganze Jahr hindurch, schöne Landschaften sowie sehr gastfreundliche Leute und eine gute spanische Küche.

Haben wir Sie «neugierig» gemacht? Wir beraten Sie gerne! Für Fragen und Informationen stehen wir gerne zur Verfügung und freuen uns auf Ihren Besuch!

Regula Riesen di Fede  
Round the World Travel und Touristik GmbH  
Obere Jungfraustrasse 52  
3800 Interlaken  
Tel. 033 822 17 33 / rtw-travel@datacomm.ch

# Spanien – Badespass pur für die ganze Familie!



## VERANSTALTUNGEN IM SEPTEMBER



### Cambrils, Costa Dorada

Direkt neben Salou liegt dieser Ort mit seinem malerischen Hafen und dem lebhaften Zentrum. Idealer Ferienort für Familien und Geniesser.

#### 2 x wöchentliche Abf. im Car:

Bis 13.10.03 Montag  
Bis 17.10.03 Freitag

#### Hotel Centurion Playa\*\*\*\*

**Lage:** Direkt am Strand, 2 km von Cambrils.  
Einrichtungen: Lift, Schwimmbad, Kinderbecken, Garten, Bar, Restaurant, Kiosk, Billard, Tischtennis.

**Zimmer:** 215 Zimmer, alle mit Bad oder Dusche, WC, Telefon, Balkon, Sat.-TV, Klimaanlage, Einzelzimmer ohne Meersicht und teilweise ohne Balkon.

**Besonderes:** Alle Mahlzeiten Buffet. Musik- und Tanzabende. Geeignet für Kinder, familienfreundlich. Sehr beliebtes und gut geführtes Hotel.

**1 Woche inkl. Halbpension ab 595.-**

#### Preise pro Person / pro Woche

|                    |            |
|--------------------|------------|
| 3.10.–17.10.03     | Fr. 595.-  |
| Verlängerungswoche | Fr. 322.-  |
| 1.09.–29.9.03      | Fr. 675.-  |
| Verlängerungswoche | Fr. 350.-  |
| 4.8.–29.8.03       | Fr. 1050.- |
| Verlängerungswoche | Fr. 700.-  |

#### Inbegriffen:

– Carfahrt Schweiz – Cambrils – Schweiz  
– Halbpension im Doppelzimmer

#### Familienhit:

1. Kind 2–14 Jahre 50 %
  2. Kind 2–14 Jahre 50 %
- ganze Saison / im Zimmer mit 2 vollzahlenden Personen

Reservation und Information:  
Oberland Tours, 3800 Interlaken  
Telefon 033 828 17 17  
[www.oberlandtours.com](http://www.oberlandtours.com) / [info@aagi.ch](mailto:info@aagi.ch)

Die Veranstaltungsdaten können für die Oktober-Ausgabe bis am 12. September 2003 an den Interlaken Tourismus gesendet werden. INTERLAKEN TOURISMUS, Höhweg 37, 3800 Interlaken Telefon 033 826 53 00, Telefax 033 826 53 90 .

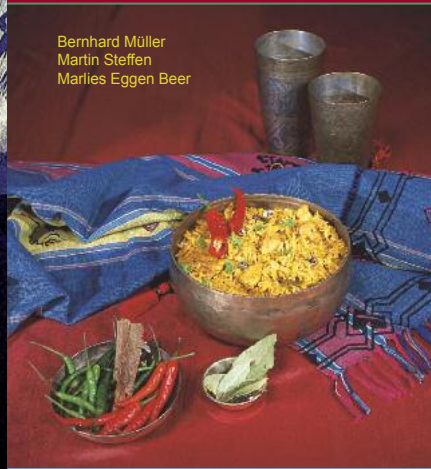
Internet: <http://www.Interlaketourism.ch>, E-Mail: [mail@InterlakenTourism.ch](mailto:mail@InterlakenTourism.ch)

- Mo – Fr Jungfraubahnen-Kinderzug.** Fahrten rund um die Höhematte. 16:00–18:30, Höhweg gegenüber Casino Kursaal.
- Jeden Di Folklore-Abend mit dem Duo Stägreif.** 20:00–23:00, Restaurant Chalet, Hotel Oberland. Eintritt frei.
- Jeden Mi (bis 24.9.) Öffentliche Schaukäseerei.** 15:00–19:00, bei «Mister Cheese», Josi Käse en gros, Wengelacher, Matten. Voranmeldung bis 11:00 des gleichen Tages, Tel. 033 823 45 00.
- Jeden Di + Do «Magical Oberland» Abendkino im Mystery Park.** Spektakulärer Film mit Front- u. Bodenprojektion. Reise mit dem fliegenden Teppich über das Berner Oberland. Billette sind an der Abendkasse erhältlich. 21:00–21:45, Mystery Park.
- 2.+ 9. Dienstag-Markt, Interlakner «Zsychtigsmärit».** 08:00–18:00, Jungfraustrasse-Unionsgasse.
- 2. Vortrag über den Liederdichter Paul Gerhard** mit Martin Epting, Pfarrer der evang.-meth. Kirche. 20:00, Zentrum Artos, Alpenstrasse 45. Eintritt frei, Kollekte.
- 3. Platzkonzert der Musikgesellschaft Matten.** 20:00, bei der Boss-Scheune in Matten, gegenüber Coop Center.
- 4. Platzkonzert mit der Musikgesellschaft Interlaken und der Jugendmusik Essen.** 20:15, Marktplatz Interlaken.
- 4. «Jazz vom Feinsten».** 20:00, Brasserie Belvédère, Hotel Hapimag.
- 4.+ 6. Freilichtaufführung «Wilhelm Tell», Schauspiel von Friedrich Schiller.** 20:00–22:15, Tellspielareal Matten. Vorverkauf: Tell-Büro, Höhweg 37, Tel. 033 822 37 22.
- 5.+ 19. Jassen für jedermann.** 14:00, Restaurant Bahnhof (Säli), Interlaken West.
- 5. Steamboat Jazz Night mit der Jazzband «Glug Glug Five»** auf dem Brienzensee Raddampfer Lötschberg. 19:30, Abfahrt Schiffsstation Interlaken Ost. Tischreservation: Tel. 033 823 02 22.
- 5.+ 6. 11. Internationaler Jungfrau-Marathon.** Mit 4000 LäuferInnen. Start Interlaken (565 m), Ziel Kleine Scheidegg (2070 m). Programm: Fr, ab 16:00: Nachwuchsrennen (1,6 bis 3,2 km) im Marathon-Startgelände. Ab 18:00, Runners Party mit Pasta-Festival im Casino Kursaal / Sa, 08:45, Start beim Hotel Victoria-Jungfrau. 11:40, erste Zielankunft auf Kl. Scheidegg. 17:00, Guggenmusik Monsterkonzert im Kursaalgarten. Ab 18:00 (Open End), Marathon Party im Casino Kursaal mit den Swiss Räumlers «The Cool & Hot Desaster» (24 Mann).
- 6.+ 20. Flohmarkt im Kursaalgarten.** 09:00–17:00, Casino Kursaal.
- 6. Flohmarkt der Chöre Frohsinn & Cäcilia.** 09:00–17:00, Postplatz.
- 6. Vesperkonzert mit dem Ensemble «La Corona».** Evelin Aebli (Barockvioline), Manuel Jaggi (Traverso), Christa Aeschlimann (Brockviola), Martin Birnstiel (Barockcello), Armin Bereuter (Violine) und Chiara Massini (Cembalo). 17:30, Kirche Unterseen. Eintritt frei, Kollekte zur Deckung der Unkosten.
- 6. Tonbildschau «Nordkap» mit Willy Fankhauser.** 20:00, Zentrum Artos, Alpenstrasse 45. Eintritt frei, Kollekte.
- 7. 15. Ried-Matinée-Konzert.** Mit Barbara Locher (Sopran) und Peter Baur (Klavier). Programm: Lieder und Klavierstücke von Felix Mendelssohn und Fanny Hensel-Mendelssohn. 11:15, Hotel Royal-St. Georges. Reservation: Tel./Fax 033 822 42 57.
- 10. «Splendid-Jazz» - Feierabendunterhaltung mit Funky Jazz.** 18:30–21:30, Buddy's Pub, Hotel Splendid. Eintritt frei.
- 12. Käsefonduefahrt auf dem Brienzensee.** Musikalische Unterhaltung an Bord mit dem Duo Les Charmeurs (Musik aus den 70er/80er Jahren). Schiffsstation Interlaken Ost ab 19:30. Reservation: Tel. 033 823 02 22.
- 13. Kleinkunsttag.** Nachmittags: Kinderprogramm im Stadtkeller, Aufführung von «Leierchischte» mit dem Wengener Ueli von Allmen. Abends: Konzert (irische Volksmusik) mit der Gruppe Keltones, im Schlosskeller Interlaken.
- 14. 1. MS Charity Challenge mit Oldtimern.** Aufstellung von 30–50 Oldtimer-Fahrzeugen von 09:00–09:30 auf der Höhepromenade. Aktivitäten bis um 12:00 auf der Höhepromenade wie Standaktionen, Taxifahrten mit Oldtimern, Publikumswettbewerb u.a.m..
- 14. Oberländischer Leichtathletik-Tag.** Auf den Sportplätzen BZI, Berufsschulzentrum Interlaken.
- 14.+ 28. Dampfbahn-Fahrt über den Brünig Pass.** Interlaken Ost (ab 09:43) – Brienz (ab 10:11) – Giswil (an 13:01). Rückfahrt: Giswil (ab 13:44) – Brienz (ab 16:47) – Interlaken Ost (an 17:13). Billette erhältlich bei Interlaken Tourismus.
- 14. Jazz Matinée mit Sháith Bailey and The Feeling Combo.** Ab 11:00, Restaurant Des Alpes.



# Namasté!

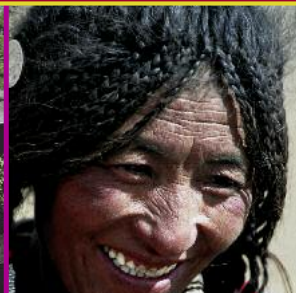
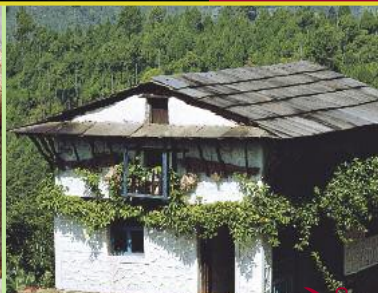
Bernhard Müller  
Martin Steffen  
Marlies Eggen Beer



69 Kochrezepte aus Nepal und Tibet

# Namasté!

69 Kochrezepte aus Nepal und Tibet



## Buchbestellung

\_\_\_\_\_ Ex. «Namasté» 69 Kochrezepte aus Nepal und Tibet.  
Preis pro Exemplar: Fr. 24.80 + Fr. 3.20 Versandkosten

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ist erhältlich in allen Buchhandlungen oder bei:  
Weber AG Verlag, Gwattstrasse 125, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56.  
Der Versand erfolgt mit Rechnung.



## FORTSETZUNG VERANSTALTUNG IM SEPTEMBER

- 17. **Zauberlaterne-Vorstellung, Film zum Träumen** Beginn: 14:00 und 16:00. Einschreibung: Jugendarbeit Bödeli, Spielmatte 37, Unterseen. Mi, 08:30-11:30, Tel. 033 823 10 69 oder eine halbe Stunde vor der Vorstellung im Kino Rex.
- 18. **Tanznachmittag für Senioren.** 14:30–17:30, Casino Kursaal, Eingang Aareseite.
- 19. **Warenmarkt in der Marktgasse.** 09:00–17:00, Marktgasse.
- 19. **Ländlermusik-Unterhaltung mit dem Schwyzerörgeli-Quartett Gemsberg, Grindelwald.** Ab 17:00, Restaurant Falken, Unterseen.
- 19. **Unterhaltung mit der Steelband Oelwechsel.** 19:30, Restaurant Des Alpes.
- 19. **Tanzmusik gespielt von Daniel.** Rumba, Cha-Cha-Cha, Tango, Walzer, Standard und Latin. 20:30, Restaurant Brasserie Belvédère. Eintritt frei.
- 19. **Käsefonduefahrt auf dem Brienzensee.** Musikalische Unterhaltung an Bord mit Aschi & Dan (Country & Blues). Schiffsstation Interlaken Ost ab 19:30. Reservation: Tel. 033 823 02 22.
- 20.+ 21. **Grosse Pilzausstellung** organisiert vom Verein für Pilzkunde Interlaken und Umgebung. Einheimische Pilze naturgemäss präsentiert. «Die lustige Welt der Pilze» von Werner Meyer, Ringgenberg. Offen: Sa, 14:00-22:00 / So, 10:00-18:00. Festwirtschaft. Pilzspezialitäten. Im Schützenhaus Lehn, Unterseen.
- 21. **«Tag der offenen Tür» im Hallenbad Bödeli.** Spielen, ausprobieren, trainieren, Spass haben, sich verwöhnen lassen. Rabatt auf Abonnemente. 14:00–18:00, Hallenbad Bödeli, Unterseen.
- 21. **Bettagskonzert mit der Stadtmusik Unterseen.** 15:00, Casino Kursaal. Eintritt frei.
- 21. **Gospelkonzert mit dem Gospelchor «Get-Up» aus Zürich.** 17:00, Schlosskirche.
- 26. **Käsefonduefahrt auf dem Brienzensee.** Musikalische Unterhaltung an Bord mit der Geronimo Band (Oldies & Rock). Schiffsstation Interlaken Ost ab 19:30. Reservation: Tel. 033 823 02 22.
- 27. **Matten-Märt.** 08:30–12:30, vor der Boss-Scheune, Matten.



## KUNST/AUSSTELLUNGEN

- 1.9.–21.9. **Galerie Kunstsammlung Unterseen, Dachstock Stadthaus.** Ausstellung mit Bildern von Christoph Flück, Spiez; Martin Freiburghaus, Kaufdorf; Hans Gmünder, Gümligen und Anton Rittiner, Hondrich. Offen: Di bis So 15:00–18:00, zudem Do 19:00–21:00 und So 10:00–12:00.
- 11.7.–21.10. **Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, Interlaken.** Ausstellung «Tiergemälde» von Hans Jakob. Offen: Mo bis So, 14:00–20:00.
- 1.5.–12.10. **Touristik-Museum der Jungfrau-Region, Stadthausplatz Unterseen.** Darstellung der Entwicklung von Reise und Aufenthalt während den letzten 200 Jahren auf 3 Stockwerken. Zusätzliche Sonderausstellung: «Die Geschichte des Berggasthauses Faulhorn». Offen: täglich (ausser Mo), 14:00–17:00.
- 12.4.–15.10. **Zinnfiguren-Ausstellung im Schloss Interlaken (Propstei).** Darstellung der Welt- u. Kulturgeschichte in Zinn mit 30'000 Figuren in 150 farbigen Bildern. Offen: Täglich (ausser Mo), 14:00–17:00.
- 24.5.–31.12. **«Mystery Park», Areal Militärflugplatz.** Offen: Täglich, 10:00–17:30.
- 18.4.–19.10. **Modelleisenbahn-Ausstellung auf der Heimwehfluh.** Modelleisenbahn-Show täglich, 10:00–17:00.
- 6.9.–26.10. **Dorfmuseum Bönigen.** «Durchblicke und Einsichten», fotografische Arbeiten von Werner Wild. Offen: Do, 14:00–21:00 / Fr + Sa, 14:00–17:00 / 1. Sonntag im Monat, 14:00–17:00.
- 5.9.–14.9. **Dorfmuseum Schlossweid, Ringgenberg.** «Ros & Resli» – Ausstellung von handgemachten Porzellanpuppen von Anne Steiner, Lauterbrunnen, und Tonrosen-Dekos von Elsbeth Mägert, Goldswil. Offen: Täglich, 15:00–21:00 / So, 10:00–18:00.
- 19.9.–27.9. **Dorfmuseum Schlossweid, Ringgenberg.** «Form–Feuer–Erde», Raku-Keramik Ausstellung (Ton Skulpturen) von Käthy Imboden, Goldswil. Offen: Täglich 15:00–19:00.
- 13.4.–19.10. **Dorfmuseum «Alte Mühle», Wilderswil.** Sonderausstellung «Blösch – Der Kuh auf der Spur». Offen: Do, 19:30–21:30 / Sa, 15:30–18:00 / So, 10:00–12:00.

Änderungen vorbehalten



**Als Mitglied der  
Tafelgesellschaft zum Goldenen Fisch  
ist es uns eine Ehre Ihnen  
das Beste aus unseren heimischen  
Gewässern zu präsentieren:**

**Saibling, Flusskrebse und etwas Steinpilze  
um das Ganze zu veredeln.**

**Spezialitätenrestaurant Bellini**

**Höheweg 37, 3800 Interlaken**

**Tel: 033 828 66 66**

**[www.metropole-interlaken.ch](http://www.metropole-interlaken.ch), [mail@metropole-interlaken.ch](mailto:mail@metropole-interlaken.ch)**

