

BÖDELI

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

8. Jahrgang
Januar 2005

Info

**Ein gesundes, glückliches
Dasein im 2005
wünscht Ihnen
das BödelliInfo-Team**

Lea Schenkel, Goldswil

Modemaktion 2005 (solange Vorrat)

„Kostenlos ins Internet“ über Ihre Kabel-TV-Dose

Modem Fr. 0.- / Lieferung Fr. 0.- / Inbetriebnahme Fr. 0.- / Aufsichtgebühr Fr. 0.-

Sie sparen Fr. 199.-

Wenn alles wie der Blitz geht und praktisch wie von selbst funktioniert, steckt garantiert Ihre Kabel-TV-Dose dahinter. Sie bringt Ihnen "QuickNet" Highspeed-Internet zum rasanten Surfen und Mailen, Gamen und Downloads für jedes Budget und jeden Bedarf und das bereits ab nur Fr. 29.- pro Monat, exkl. MwSt.

Bei QuickNet, inklusive kundenfreundlicher Support aus nächster Nähe ...

... "vo Lüt wo me kennt"



Schneller, günstiger, einfacher

Kabelfernsehen Bodeli AG, CH-3800 Interlaken
Tel. 033 822 06 22, Fax 033 822 03 09, www.quicknet.ch

**Kabelfernsehen
Bodeli**

IMPRESSUM

**Herausgeber/Realisation/
Datenannahme für alle Beiträge/Inserate**
Weber AG, Sibylle Dräyer, Gwattstrasse 125, 3645 Gwatt
Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56
e-mail: boedeli-info@weberag.ch
ISDN 033 336 66 66

**Redaktion Bodeliinfo
Inserate, Info- und Gewerbeseiten**
Doris Wyss-Theiler
Brunnengasse 163 E
3852 Ringgenberg
Tel. 033 822 33 54
Fax 033 822 03 54

Vertreter des Vereinskonzents
Albert Lüthi, Nöldy Baumann, Postfach 336, 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

Satz, Druck
Ilg AG, Cornelia Bühler, Hauptstrasse 11, 3752 Wimmis
Tel. 033 657 87 88, Fax 033 657 87 86, e-mail: boedeli@ilg.ch

Titelseite
Lea Schenkel, Goldswil

Fotografin
Luisa Maiello, Unterseen

Auflage: 14 500 Expl.

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

Inserate- und Redaktionsschluss für die Februar-Ausgabe:
Donnerstag, 13. Januar 2005

Das nächste Bodeliinfo erscheint am Montag, 31. Januar 2005

Eltern werden...

Einen Säugling in seinen ersten Lebensmonaten zu pflegen und zu betreuen, ist die natürlichste Sache der Welt, so scheint es. Dennoch verzweifeln viele Eltern an dieser Aufgabe und begeben sich auf die häufig erfolglose Suche nach kompetenter Fachhilfe.

Ist Elternsein heutzutage tatsächlich schwieriger geworden? Der Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft ist ein grosser Schritt in unserem Leben, oft verbunden mit Ängsten, da es nun gilt, sich mit der neuen Rolle als Mutter und Vater auseinander zu setzen. Was wenn unser Säugling nicht trinken will? Nicht an Gewicht zunimmt? Wenn er schreit? Hat er Schmerzen? Sind dies jetzt 3-Monats-Koliken? Hat er Fieber? Ist ihm zu kalt? Zu warm? Ist er einfach unzufrieden? Und und und...

Falls es uns gelingt, den Säugling – unser Kind – als kompetente Persönlichkeit zu erleben, seine Gefühle wahrzunehmen und zuzulassen, so werden wir sehr bald die Sprache des Säuglings verstehen. Was will er uns

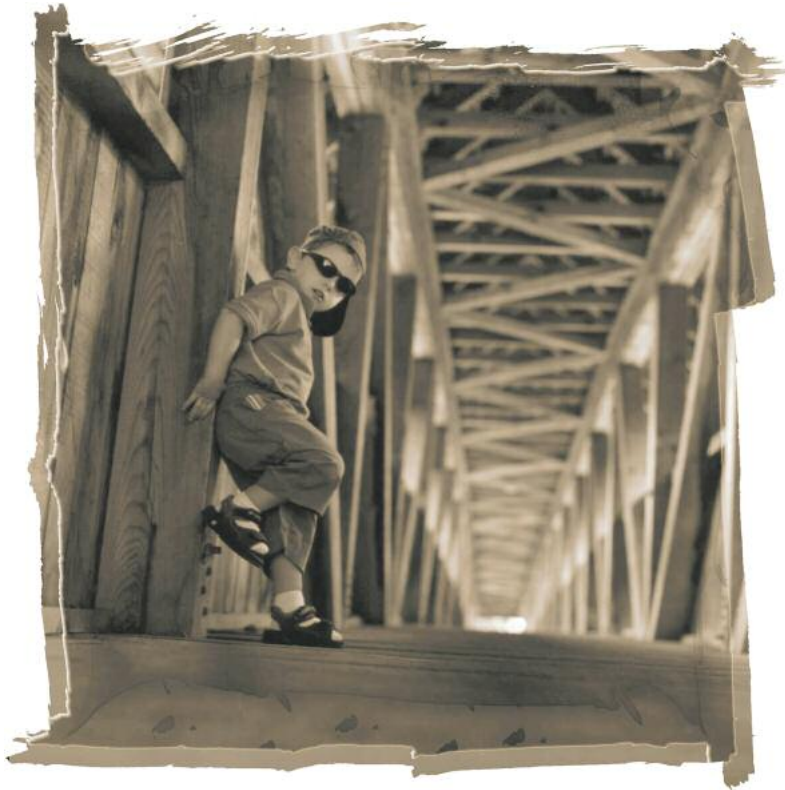
mit seinem Gesichtsausdruck, seiner Mimik, mit seinen Bewegungen, seinem Weinen und Schreien mitteilen? Naturgegeben ist die Mutter befähigt, diese Sprache sehr schnell zu verstehen, sofern sie sich erlaubt, auf ihre Gefühle zu hören. Aber auch der Vater kann dies sehr schnell lernen. Haben wir als Eltern gelernt auf unsere Gefühle zu hören und nach ihnen zu handeln, so werden wir unserem Kind gerecht, um es entsprechend betreuen und begleiten zu können.

Und vielleicht gerade in dem Augenblick, da wir als Eltern wirklich genug haben von unserem Säugling, nicht mehr weiter wissen, ratlos und hilflos sind und beinahe verzweifeln, da lächelt er uns an, gerade zur rechten Zeit um uns zu betören und zu signalisieren, danke vielmals, ich habe mir doch die besten Eltern ausgesucht.

Ruedi Grüning, Kinderarzt, Interlaken



Kinderfotos – einmal anders...



Ganz klar: am liebsten fotografieren Eltern den eigenen Nachwuchs, denn Babys und Kinder sind einfach umwerfend tolle Models! Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause oder suchen gemeinsam einen passenden Ort. Wir lieben Kinder und werden unser Mögliches tun, damit sie sich wohl fühlen. Rufen Sie uns doch einfach an, es erwartet Sie eine lustige und fröhliche Fotosession!

Das Foto-Dream – das sympathische Team.

Luisa und Paolo Maiello

Spitalweg 17, 3800 Unterseen
Tel. 033 823 31 86 oder 079 748 38 04

www.fotodream.ch

E-mail: info@fotodream.ch

Krankenpflege zu Hause

- Kostenlose Beratung • Verkauf und Vermietung
- AHV-/IV-/EL und Krankenkasse anerkannte Abgabestelle



- Elektro-Pflegebett
- Antidekubitusmatratze
- Patientenheber
- Badelift



- Rollstühle und Zubehör
- Elektro-Rollstühle
- Scooter
- Rollatoren
- Nachtstühle
- Gehhilfen



Apotheke Dr. Portmann AG
Höheweg 4, 3800 Interlaken
Tel. 033 828 34 36
Fax 033 828 34 30
www.portmann.ch



Silvester 04/05 im Des Alpes dem Treffpunkt in Interlaken:

- *Castello Plausch, DER gesellige Raclette, Grill- und Fondue chinoise Spass à discretion mit Dessertbuffet, ab 2 Personen, auf Voranmeldung; oder unser feines Silvestermenü - jeweils 63.-*

1.1.: 17.00h – 20.00h Steelband Oelwechsel,
Glühwein- & Grillstand, 18.00h: Feuerwerk
2.1.: Harder Potschete auch im Des Alpes!

Montag, 3.1.05 bis Samstag, 8.1.05 18.00h
wegen diverser Unterhaltsarbeiten geschlossen!

Ab 8. Januar: Österreichische Spezialitäten
Wettbewerb: „Katzen im Des Alpes“
Happy new year & herzlich willkommen!



RESTAURANT & BAR & TERRASSE

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

INHALTSVERZEICHNIS SEITE

VEREINE UND ORGANISATIONEN	9
Förderverein Trinkhalle	9
Stadtkeller Unterseen	11
IGS Bödeli und Umgebung	13
Schweiz. Tschechoslowakische Wolfshunde	15
Berner Heimatschutz Region Interlaken-Oberhasli	16
Damenturnverein Interlaken	17
Pro Senectute Berner Oberland	19
Wettbewerb	21
Schützengesellschaft Matten – Interlaken – Unterseen	23
Volkshochschule Oberhasli/Region Brienz	25
Samariterverein Interlaken und Umgebung	26
Folk-Club Interlaken	27
Handballgruppe Bödeli	28
Harder-Potschete Verein Interlaken	29
Kombinierte Bibliothek Ringgenberg-Goldswil	31
Eislaufclub Jungfrau-Interlaken	32
Jodlerklub Bönigen	33
GEWERBE-INFO	34
Sandra Wälti: Podologie	34–35
Daniel Rolli: Finanzplanungs-Tipp	37
Beat Schmocker: Multimedia	38
Rita Furrer: Wein des Monats	39
Jürg Schüpbach: Wellness & Co.	41
Marcel Gafner: Medizinische Massage	43
Jeannine Brunner-Gosteli: Blumenkreationen	45
Bernhard Frutiger: Japanische + Chinesische Akupunktur	47
Gino Keller: Computer	51
Monika Braun: Frisuren und Haarpflege	53
Heidi Häusler: Bücherecke	55
LIEGENSCHAFTSMARKT	58
Livta AG, Unterseen	58
VERANSTALTUNGEN	59, 60 + 63

BABYMASSAGE... BERÜHRUNG MIT RESPEKT

Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist die Nahrung für das Kind. Nahrung die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine.
Frédéric Leboyer

- Die Massage gegen Blähungen und Koliken.
- Wie Sie den Bindungsprozess stärken.
- Wir Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert.
- Entspannungstechniken für Sie und Ihr Baby.

Babymassage ist eine besondere Methode mit dem Baby zu kommunizieren und in tiefen Kontakt mit ihm zu sein. Bei der regelmässigen Massage haben Eltern die Möglichkeit, die Körpersprache ihres Babys kennen zu lernen!

Die Kurse richten sich an Eltern mit Kindern im Alter von ca. 4 Wochen bis 12 Monaten.

Information:

Melanie Kraus-Hössl
Erzieherin und Kursleiterin
des Schweiz. Verbandes
für Babymassage
033 823 08 38
079 751 57 60
www.ch.iaim.net



Lernen Sie die Ganzkörpermassage für Ihr Kind! (In Kleingruppen oder Einzelsitzungen)

In den Kursen lernen Sie:

- Die Grundkenntnisse der Ganzkörpermassage an Ihrem Baby.



**Aus kleinen Wünschen
werden GROSSE.**

Wir machen den Weg frei

Mit dem Raiffeisen-Jugend-Sparkonto lernen Kinder und Jugendliche, ihr Geld einzuteilen und zu sparen. Je früher, je besser. Lassen Sie sich bei uns beraten. Damit die Wünsche Ihrer Kinder bald in Erfüllung gehen.

Raiffeisenbank Interlaken-Unterseen

Geschäftsstellen in Matten, Bönigen und Unterseen
www.raiffeisen.ch/interlaken-unterseen



Loeb Kinderparadies

Modisch funktionale **Bébé- und Kindermode** finden Sie bei uns im **2. Stock**, kleine und grosse Geschenkideen in der **Spielwarenabteilung im 3. Stock**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Baby-Rose
Family's First Friend
Bébé - Fachgeschäft

Schaufelberger
Bälliz 26, Thun

Jeden Monat neuer Wettbewerb

**Ein Blick
in unser Schaufenster genügt
und Sie sind dabei!**



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

E guete Rutsch!
und vielen Dank für Ihre Treue wünschen
Jeannine Büttikofer & Bruno Dürig

**bruno's
pizza
kurier**

033 823 78 78

Öffnungszeiten: Dienstag bis Samstag ab 18.00 Uhr
Happy-Hour: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 21.00-22.00 Uhr (4 für 3)
Freitag + Samstag 22.00-23.00 Uhr (4 für 3)

Öffnungszeiten über die Festtage:
31. Dezember 2004 bis 1. Januar 2005: geschlossen
ab 4. Januar 2005 normal offen!

Fitpoint

Mit 50 Kraftstationen Ihr Studio in Interlaken
12 Mt. 600.— / 6 Mt. 400.— / 3 Mt. 250.—



Karatas ★ Security

Zutrittskontrolle - Personenschutz - Observation
Liegenschaftskontrolle - Ladenüberwachung



KaraTe Do InterLaken

Karate und Selbstverteidigung aus Japan
Kurse für Kinder und Erwachsene



079 311 13 45



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





- Hallenbad
- Freiluftbad
- Wellness
- Physiotherapie & Massage
- Fitness & Kurse
- Sporthalle
- Minigolf
- Restaurant

Freiluft- und Hallenbad Bödeli AG
CH-3800 Interlaken
T 033 827 90 90, F 033 827 90 91
info@boedelibad-interlaken.ch
www.boedelibad.ch

**BÖDELIBAD
INTERLAKEN**

«...weil ich mit regelmässiger Bewegung dem Alter ein Schnippchen schlage!»



**STADTKELLER
UNTERSEEN**

VEREINE · ORGANISATIONEN

THEATER 58

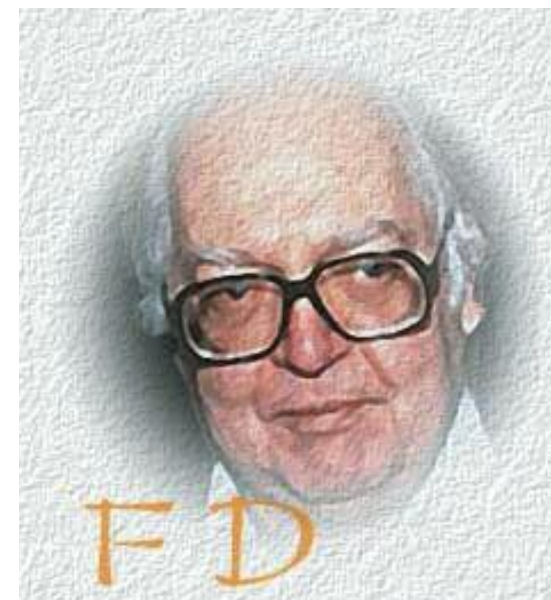
«Nächtliches Gespräch mit einem verachteten Menschen» und «Der Doppelgänger»

2 Einakter von Friedrich Dürrenmatt.

«Ein Kurs für Zeitgenossen» nannte Dürrenmatt sein «Nächtliches Gespräch». Der Schriftsteller begegnet dem Henker, der ihn umbringen soll. Das demütige Sterben ist die Binsenwahrheit, um die es im «Nächtlichen Gespräch» geht. Darin ist die Menschenwürde in aller Schlichtheit neu begründet.

«Der Doppelgänger», 1946 entstanden, ist als werdendes Theater gestalteter Text. Dürrenmatt will ein Gleichnis erzählen. Der Regisseur holt sich den Text aus dem halb widerstrebenden, halb neugierig sich fügenden Schriftsteller heraus. Es geht um die Schuld. Der Mensch ist sein eigener Richter. Damit er das vermag, trifft sich das Ich mit dem Sich, dem Doppelgänger. Er wird verwiesen auf den eigentlichen Richtplatz des Menschenlebens, die richtende, weil wissende Seele.

In der Regie von Andreas Löffel, im Bühnenbild von Tania Camenzind und den Kostümen von Maggie Zogg spielen Lisa Fuchs, Peter Buchta, Eric Haug, Remo Reinle, André Revelly.



Freitag, 14. Januar 2005, um 20.15 Uhr

**Eintritt: Fr. 22.–
Kinder/Jugendliche Fr. 14.–**

**Dropa Drogerie Günther
Bahnhofstrasse 25
3800 Unterseen,
Tel. 033 826 40 40**

**Filiale Zentrum
Interlaken Ost,
Tel. 033 823 80 30**



Lustvoll ins Neue Jahr

Wer jetzt sein Gewicht in die Hände nimmt, macht bereits in wenigen Wochen eine gute Figur! Das ohne zu hungern, ohne Zusatzmittel und ohne Spezialdiät.

Mit dem «Ernährungssystem E» von ParaMediForm nehmen unsere Kunden durch eine gesunde und unkomplizierte Ernährungsumstellung ab. Dadurch beschleunigt sich der Stoffwechsel, der Organismus kann die Nahrung besser verbrennen, man hat mehr Energie und der Blutzuckerspiegel stabilisiert sich. So verlieren Sie Kilogramm um Kilogramm und halten Ihr Wunschgewicht mit Leichtigkeit.

In den Instituten **Spiez** und **Interlaken** zeigen wir Ihnen unsere Methode, wie man schlank wird und schlank bleibt.

Zögern Sie nicht, rufen Sie noch heute an. Ein erstes persönliches Gespräch ist kostenlos und unverbindlich.



Institut für Gesundheit und Wohlbefinden

ParaMediForm ■ Sarah Kurz ■ Krattigstrasse 31 ■ 3700 Spiez und Dorfmatenstr. 12, C/o Praxis Dr. med. C. Decurtins ■ 3800 Unterseen
Tel. 033 654 64 65 ■ www.paramediform.ch



V.+W. Järmann B.+D. Wüste- feld



Tel. 026 674 18 25
Fax 026 674 37 19

Natel 079 310 00 65
E-mail: wuestefeld@bluewin.ch

Sehr geehrte Kunden-/innen

Vom 1. bis am 18. Januar 2005 sind wir nicht auf dem Markt. Es würde uns freuen, Sie ab dem 22. Januar wieder bei uns am Stand begrüßen zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes neues Jahr.

Familien Järmann + Wüstefeld

Markttage:

Dienstag: Marktplatz Interlaken
Bundesplatz Bern

Freitag: Fussgängerzone Bümpliz

Samstag: Marktplatz Interlaken
Bundesplatz Bern

jeweils ab 8.00 bis 12.00 Uhr



PROGRAMM 2. JÄNNER 2005

Ab 13.30 Uhr

Besammlung aller Potschen auf dem Sagiplatz (Marktplatz) zu Interlaken.
Aufnahme der Personalien der Kinderpotscheni
Platzkonzerte und Bereitstellung zum Umzug

Ca. 14.00 Uhr

Abmarsch Umzug: Marktgasse – Stadthausplatz – Räuberecke – Bahnhofstrasse – Höheweg – Grand Hotel Victoria Jungfrau und wieder zurück zum Sagiplatz

Ab 15.00 Uhr

Präsentation der Holzmasken auf dem Sagiplatz zu Interlaken
Konzerte und Vorstellung der Teilnehmer

Anschliessend

Unterhaltung in den Gaststätten, Beizencher der Potschen und der teilnehmenden Formationen

Auf dem Marktplatz

Heissi Marroni, die beliebte Potsche-Suppe, heissi Würscht, Rossi's Crêperie, Chäsbrätel, Chässchnitte, Glühwein, Apfelpunsch, Weisswein.
Holzmaskeli und 2. Jänner Knacker.

Gastformation 2005 Röllizunft Siebnen SZ



Mehr Informationen zum Brauchtum und zum Anlass unter

www.harderpotschete.ch



Veranstalten Sie manchmal Parties mit DJ oder Karaoke?

DJ Johnnie – Ein ausgezeichnete DJ mit guter Auswahl an verschiedener Musik für Pubs, Hochzeiten, Firmenfeste, Seminars, usw. Mit oder ohne PA-Anlage (Viel Erfahrung mit Hochzeiten)
Musik für alle Gäste jeden Alters.
Internet / Referenzen: www.wizz.ch
Tel. 033 821 11 92 / 078 766 54 04

Private Spitex

Sana-Team

- M. Anderegg
Natel 079 756 62 36
- E. Seiler
Natel 079 513 34 36
- B. Gilgen
Natel 079 517 62 19

Von allen Schweizer Krankenkassen anerkannt!

«Klein aber persönlich» – ist das Motto meiner Verwaltung für Stockwerkeigentum und Mietliegenschaften

Ich achte besonders auf diese Punkte:

- Kundennähe
- Flexibilität
- Übersicht

immoverwaltung

Regula Mumenthaler
Breitenweg 30, 3700 Spiez mumenthaler
033 650 98 86
www.immoverwaltung.ch
regula.mumenthaler@immoverwaltung.ch



Fondue-Plausch

Für Firmen, Vereine, Familienanlässe...
Wir liefern alles was Sie brauchen.

CHÄS-KÄPPELI
Käsehandel Ringgenberg

Tel. 033 822 00 48 / 079 210 08 03

MASSAGE

Sandra Beutler
ärztl. dipl. Masseurin &
Dorn - Therapeutin
Waldeggstrasse 33
3800 Interlaken
☎ 033 / 823 53 78
Natel 079 / 746 13 83



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.

Zahnprothesen und Gebissreparaturen Susanne Schorer-Grunder

Zahntechnisches Labor
Brunnackerweg 8,
3608 Thun-Allmendingen



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



SCHWEIZERISCHER CLUB FÜR TSCHECOSLOWAKISCHE WOLFSHUNDE SCTW

2005

Die Festtage sind schon fast vorüber und mancher fasst ein paar gute Vorsätze für das neue Jahr. Drum gönnen Sie Ihren Hunden im 2005 auch wieder etwas Spiel und Spass unter Freunden. Nach der Pause in der Altjahrswoche geht bei uns das Training pünktlich am 3. Januar 2005 wieder los.

Bis dahin wünschen wir allen eine gute Zeit; Euch und den Vierbeinern einen guten Rutsch ins 2005 und auf ein baldiges Wiedersehen.

We see you
Pacco, Brita, Kimo mit ihrer Freundin

Weitere Auskunft zum Mobility Training und Infos bei: Beatrice Michel, 078 723 28 24,
www.dogparadise.ch





Heimatschutz schafft Werte!

Heimat entsteht dort wo gelebt wird. Lebensraum erhalten, pflegen und weiterentwickeln ist unsere Aufgabe



**JANUAR – HÖCHSTE ZEIT,
GUTE VORSÄTZE UMZUSETZEN**

Tun Sie etwas Gutes

Machen Sie sich oder anderen ein Geschenk. Werden Sie Mitglied des Berner Heimatschutzes oder schenken Sie diese Mitgliedschaft jemandem aus Ihrem Bekanntenkreis.



Das Berner Oberland braucht einen starken Heimatschutz,

denn wir leben indirekt alle von unserer Landschaft und der Qualität unserer Ortsbilder, und wir profitieren von den beachtlichen Beiträgen, die dank der Vermittlung durch den Heimatschutz in unsere Region fließen.

Ein Verein wie der Berner Heimatschutz lebt von seinen Mitgliedern. Sie leisten einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Kulturlandschaft Schweiz und zur nachhaltigen Entwicklung unserer einmaligen Ortsbilder.

Der Vorstand der Regionalgruppe
Interlaken – Oberhasli



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



Ja, ich interessiere mich für die Mitgliedschaft im Berner Heimatschutz
Senden Sie bitte Unterlagen an folgende Adresse

.....
.....
.....

Bitte einsenden an: BHS, Kramgasse 12, 3011 Bern

Gerne erteilen wir Ihnen auch telefonisch Auskunft Tel. 079 292 40 65

www.bernerheimatschutz.ch
Regionalgruppe
Interlaken-Oberhasli
c/o Peter Vöggtli
Eigerstrasse 2
3800 Unterseen

**Auch im 2005 bieten wir unser vielfältiges Angebot, es hat für jedes Alter etwas dabei,
komm doch mal vorbei und turn einfach mit!**

JUGEND

MuKi/VaKi-Turnen Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr
Mutter/Vater und Kind ab 3 Jahren
Neu: Turnhalle Lindenallee

Kinderturnen Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr
5–7 Jahre
Turnhalle Gymnasium Interlaken Ost

Kunstturnen Montag 19.00 – 20.00 Uhr
ab 6 Jahren Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Gymnasium Interlaken Ost Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr

Jugendriege Montag 18.00 – 19.00 Uhr
Unterstufe 1.–4. Klasse
Freitag 18.30 – 20.00 Uhr
Oberstufe 5.–9. Klasse
Turnhalle Gymnasium Interlaken Ost

ERWACHSENE – Fitness für alle

Damen Dienstag 20.15 – 21.45 Uhr
Turnhalle Gymnasium Interlaken Ost

Frauen Mittwoch 20.15 – 21.45 Uhr
Turnhalle General-Guisan-Strasse Interlaken-West

Seniorinnen Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr
Turnhalle General-Guisan-Strasse Interlaken-West

Infos:
www.dtv-interlaken.ch oder 033 823 43 14, Andrea Rüegsegger

RelaxNight

PANORAMA HALLENBAD
BEATENBERG

- Eintauchen in Farbe, Licht und Klang
- Spezielle Atmosphäre durch gedämpfte Beleuchtung
- Unterwasser-Musik
- Entspannung pur
- Wassertemperatur 33 °C

Ausserdem: Gluschtige Drinks und knackige Snacks

**Jeden Donnerstag
vom 23.12.2004 – 10.03.2005
jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr**

Aufpreis zum Hallenbadeintritt:

Erwachsene Fr. 8.-
Jugendliche Fr. 5.-

Begrüssungsdrink gratis

Hallenbad Beatenberg
Telefon: 033 841 14 59



KURSPROGRAMM 1. HALBJAHR 2005

- | | | |
|---|---------------|-----------------------------------|
| • Sturzprophylaxe
11.1.2005, 16.00–16.55 Uhr, 3 mal, Fr. 60.–, Hotel Metropole, Interlaken | Nr. 051.06.01 | Schnupperkurs |
| • Feldenkrais
14.1.2005, 9.30–10.30 Uhr, 9 mal, Fr. 167.–, Sport+Fit-Center, Interlaken | Nr. 051.01.05 | Fortsetzungskurs |
| • Pflegend begleiten
17.1.2005, 14.00–17.30 Uhr, 6 mal, Fr. 220.–, Zentrum Artos, Interlaken | Nr. 051.04.02 | Für pflegende Angehörige |
| • English conversation
18.1.2005, 9.30–11.00 Uhr, 3 mal, Fr. 61.–, Hotel Villa Europe, Interlaken | Nr. 051.16.11 | Schnupperkurs |
| • Hatha-Yoga
20.1.2005, 16.00–17.15 Uhr, 3 mal, Fr. 48.–, Sport+Fit-Center, Interlaken | Nr. 051.03.07 | Schnupperkurs |
| • Beckenboden-Gymnastik
26.1.2005, 10.00–11.00 Uhr, 4 mal, Fr. 74.–, Physio Artos, Interlaken | Nr. 051.09.02 | Einsteigerkurs |
| • Kennen Sie Ihre Bibliothek?
27.1.2005, 9.30–11.00 Uhr, 1 mal, Fr. 12.–, Bödéli-Bibliothek, Interlaken | Nr. 051.14.03 | Besichtigung |
| • Mobil telefonieren
8.3.2005, 14.00–17.00 Uhr, 1 mal, Fr. 35.–, Zentrum Artos, Interlaken | Nr. 051.11.05 | Eigenes Handy erforderlich |
| • Abschied, Verlust, Trauer...
9.3.2005, 18.00–20.00 Uhr, 1 mal, Fr. 10.–, FMI Spital, Interlaken | | Vortrag |
| • Abschied, Verlust, Trauer...
22.3.2005, 13.45–16.45 Uhr, 3 mal, Fr. 103.–, FMI Spital, Interlaken | Nr. 051.14.01 | Gesprächsnachmittag |

Verlangen Sie bitte unsere Detailausschreibung oder senden Sie uns Ihre Anmeldung bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn.

Name: _____ Vorname: _____
Strasse: _____ PLZ/Ort: _____
Telefon: _____ Jahrgang: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

PRO SENECTUTE BERNER OBERLAND
Zweigstelle Interlaken, Strandbadstrasse 3, 3800 Interlaken
Telefon 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78

z fadenschla

Habkern hat in seiner Vergangenheit ein ausserordentlich interessantes Kapitel Dorfgeschichte vorzuweisen:

die Weberei

Die Interessengemeinschaft Ortsgeschichte Habkern hat das Thema aufgegriffen und lässt damit ein Stück Dorfgeschichte wieder aufleben.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse.

IG Ortsgeschichte Habkern

Altes Schulhaus Habkern
Dienstag, 28. Dezember 2004,
20.00 Uhr und
Samstag, 8. Januar 2005,
14.00 Uhr

Einstige Weberei in Habkern – Geschichte und Technik

Altes Schulhaus Habkern
Sonntag, 20. Februar 2005,
14.00 Uhr und
Samstag, 5. März 2005,
14.00 Uhr

Halbleinen oder Helly Hansen?

Altes Schulhaus Habkern
Freitag, 18. März 2005, 20.00 Uhr

Habkern – Peking – Ankara einfach

Altes Schulhaus Habkern
Samstag, 22. Januar 2005,
20.00 Uhr und
Sonntag, 6. Februar 2005,
14.00 Uhr

Das Leinen rein, dein Stolz soll's sein. Frauen die es pflegen, sind dem Land ein Segen.



Altes Schulhaus Habkern Heimatmuseum

Mit einem Beitrag können auch Sie mithelfen, das Projekt «Altes Schulhaus» Habkern am Leben zu erhalten:

Raiffeisenbank Ringgenberg,
Kontonummer 49606.34, IGOH
www.habkern.ch, igoh@bluewin.ch

KENNEN SIE MICH?



Wenn Sie den Namen von dieser Frau aus Matten wissen, sie beschäftigt sich seit sieben Jahren mit Kindern in Ringgenberg, ihre Hobbies sind Klettern und Musik, dann senden Sie die Lösung mit Ihrer **Adresse** und **Telefonnummer** an:
BödeliInfo, «Wettbewerb»,
Brunnengasse 163E, 3852 Ringgenberg.

Einsendeschluss: Donnerstag, 13. Januar 2005

Die Auflösung des Wettbewerbs und der Gewinner werden in der Februar-Ausgabe bekannt gegeben.

**Kafi Wärcchstatt
Bödeli**
Hauptstrasse 5, 3800 Unterseen

**Ihr Partner für
Kaffeemaschinen und Zubehör**
**Ausstellung und eigene Werkstatt
Verkauf / Service / Reparaturen**
Tel. 033 821 24 69 / Fax 033 821 61 22

Unterstützt wird der Wettbewerb von:

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

Praxis rund ume Fuess
Fuesspflege / Pedicure
3812 Wilderswil
079 315 51 31 Nathalie Fuhrer

Auflösung Wettbewerb Dezember

Der Name vom gesuchten Schweizer Stein:
Rubin, aus dem Val Traversagna (GR)

Die Gewinnerin des Wettbewerbes:
Ruth Mutti, Leissigen

Herzliche Gratulation!

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

SYDECA
Partyservice &
Dekorationen
Tel. 033 650 93 00 ~
Fax 033 650 96 33
E-mail: info@sydeca.ch
www.sydeca.ch

Erholung pur

Wellness im Hotel Artos Interlaken



**Gönnen Sie sich erholsame Stunden
in unserem Wellness-Bereich «Bijou»
mit Whirlpool, Duft- und Massagedusche,
Tepidarium, Sauna und Dampfbad.**

Öffnungszeiten:
Montag bis Sonntag: 14 bis 21 Uhr
Mittwoch und Freitag: 14 bis 17 Uhr für Damen
Dienstag: 14 bis 17 Uhr für Herren
Übrige Zeit: Damen und Herren

Eintritt: Fr. 20.-; 11er Abonnement Fr. 200.-
Jahresabo: Fr. 500.-; Paare Fr. 950.-

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Hotel Artos Interlaken

Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken
Telefon 033 828 88 44
www.artos-hotel.ch, mail@artos-hotel.ch

LOTTO-MATCH

im Hotel Alpina, Matten

Samstag, 8. Januar 2005
15.00–19.00 Uhr und ab 20.00 Uhr

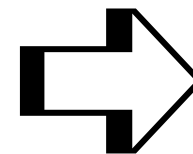
Sonntag, 9. Januar 2005
15.00 Uhr durchgehend bis ca. 22.00 Uhr

Kartenpreis: Nur Fr. 1.– / pro gekaufte Karte eine Gratiskarte

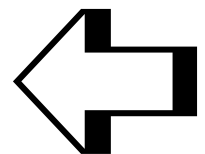
Schöne Preise: Fleisch, Käse, Bernerplatte, Fruchtkörbe, usw.

Freundlich laden ein:

Schützengesellschaft Matten–Interlaken–Unterseen
und Familie Geringer-Zimmermann



**Das Inserat gilt als 1 Gratiskarte
im Wert von Fr. 1.–**



Niederhorn
Beatenberg

Das abenteuerlich-romantische
Schlittelerlebnis vom Niederhorn
zur Mittelstation Vorsass

Schlittenmiete bei der Bergstation
Niederhorn möglich

Spezialangebot: bequem mit dem Bus
ab Interlaken-West

Gruppen auch an anderen
Wochentagen möglich

Die Drahtseilbahn Thunersee-Beatenberg ist vom 25. Oktober 2004 bis Ende Juni 2005 wegen Umbau geschlossen.

«Ä fätzige Abe
mit Stärneschlittle
u Fondueplusch
uf em Niederhorn»

Jeden Freitagabend
vom 24. Dezember 2004
bis 18. März 2005



Anmeldung:
Telefon 033 841 0 841
www.niederhorn.ch



Den Erfolg
im 2004 haben wir Ihnen zu verdanken.
Ein herzliches Merci! Das BödeliInfo-Team

Steindruck von Ernst Hauke, Ringgenberg

vhs-up zib

VOLKSHOCHSCHULE
OBERHASLI/REGION BRI-
ENZ



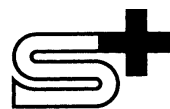
ARENA DI VERONA

28.–31. Juli 2005

Lassen Sie sich von der einmaligen Atmosphäre und der Musik von Puccini mit
«La Bohème» und von Ponchielli mit «Gioconda» verzaubern.

KursleiterIn	Anneliese Zimmermann & Urs Nufer
Reisedatum	Donnerstag bis Sonntag, 28.–31.7.2005
Einführungsabend	Donnerstag, 20.1.2005 um 20.00 Uhr in Meiringen
Preise	DZ Fr. 580.– / EZ Fr. 670.– (HP)
Inbegriffen	Car-Fahrt und Unterkunft/HP + 2 Eintritte + 2 Ausflüge (Venedig/Hinterland von Verona)





NOTHILFEKURS

mit den neuen attraktiven Ausbildungsmodulen!

17., 18., 19., 24., 25. Januar 2005, von 19.30–21.30 Uhr
 Kursort: Ausbildungszentrum Spital Interlaken
 Kosten: Fr. 130.– inkl. Ausweis
 Anmeldung: Helene Horisberger, Tel. 033 822 63 03

anschliessend

SAMARITERKURS

14., 15., 17., 21., 22., 24., 28. Februar 2005, von 19.30–21.30 Uhr
 Kursort: Ausbildungszentrum Spital Interlaken
 Kosten: Fr. 100.–
 Anmeldung: Helene Horisberger, Tel. 033 822 63 03
 Kosten für beide Kurse: Fr. 200.– inkl. Ausweis

Schnäppchen- Preise im Loeb!

Jetzt Sonderverkauf! Viele tolle Angebote und Schnäppchenpreise warten auf Sie.

Auso, los geht's, profitieren Sie!



IN CONCERT

Samstag, 29. Januar 2005, 20.30 Uhr, im Gemeindesaal Unterseen
 (beim Stadthausplatz)

Kristi Bartleson & Reddesert, CH
 World Music

Kraftvoller und farbiger Sound mit Harfe und exotischen Instrumenten

Die Singer/Songwriterin Kristi Bartleson aus Colorado, USA, schlägt mit ihrem virtuosen Harfenspiel, ihrer charismatischen Stimme sowie ihrem sicheren Gespür für Hooks eine einladende Brücke zwischen World- und Pop-Musik. Zusammen mit den Musikern Sandro Friedrich (ethnische Blasinstrumente), David Zopfi (Bass), Marc Draeger (Drums/Percussion) und Katja Mair (Gesang) schafft Kristi gleichermaßen eingängige wie exotische Klangbilder – inspiriert aus Folk, Pop, Klassik, Rock und Jazz.

Kristi Bartleson erwarb an der Eastman School of Music, NY, das Konzertdiplom für Klassische Harfe. Mit dem Select Eastman Orchestra trat sie in der Carnegie Hall in New York auf und begleitete mit dem Colorado Symphony Orchestra so legendäre Acts wie The Who, Crosby, Stills & Nash und The Moody Blues. Seit 1994 lebt und musiziert Kristi in der Schweiz, wo sie ihr Flair fürs Komponieren und Texten entdeckte.

Der Sound von Kristi Bartleson & Reddesert ist ein einzigartiger Spaziergang durch die verschiedensten Stil- und Klanglandschaften. Im Zentrum stehen Kristis Harfenkunst, der zweistimmige Gesang der beiden Frauen sowie Friedrichs exotische Instrumente. Das Repertoire beinhaltet fast ausschliesslich eigene Kompositionen und bietet sowohl schwebende, langsamere Nummern als auch rockigere Stücke mit Power.

Ein kraftvoller und farbiger Sound!



Eintritt: Fr. 20.00
Vorverkauf: Peter Hablützel
 Goldschmiede-Atelier
 Marktgasse 14
 Interlaken
 Telefon 033 823 88 80

Mit einem Beitritt zum Folk-Club Interlaken (Jahresbeitrag Fr. 30.00) erhalten Sie regelmässig alle Programme mit ausführlichem Konzertbeschrieb. Informationen erhalten Sie unverbindlich von Heidi Blatter, Lehnweg 16 A, 3800 Unterseen, Telefon 033 822 96 14, heidi_blatter@bluewin.ch



ZWISCHENBILANZ SAISON 04/05

1. Mannschaft: Mitte Oktober 2004 startete die 1. Mannschaft der HG Bodeli die Meisterschaft gleich mit drei Auswärtsspielen in Serie. Nach einer langen und harten Vorbereitung durfte man gespannt sein, wie sich die verjüngte Equipe präsentieren würde. In den ersten beiden Auswärtsspielen konnte man Muri Bern wie auch Handball Emme deutlich bezwingen.

Die Oberländer wirkten in den beiden Spielen schon recht abgeklärt. Vor allem konditionell war man beiden Mannschaften klar überlegen. Im dritten Spiel gab es das Derby in Steffisburg. Die Steffisburger, welche mit diversen Nationalliga B erprobten Spielern auftraten, gaben sich keine Blöße und fügten den Bodelern eine schmerzhaft 33:19 Niederlage bei. Die HG Bodeli liess sich durch diese Niederlage nicht aus dem Tripp bringen und nur eine Woche später gab es den ersten Heimspiel gegen Handball Emme. Die Emmener versuchten mit ihrer überaus zu harten Gangart, die zum Teil noch jungen Bodeler aus dem Konzept zu bringen. Das Heimteam liess sich aber nicht provozieren und gewann am Schluss deutlich mit 29:17. Bald darauf fand das zweite Heimspiel gegen den TV Steffisburg statt. Nach einer gut gelungenen ersten Halbzeit, wo die Bodeler bis zu fünf Tore in Führung lagen, musste man sich am Schluss einem starken und ausgeglichenen Steffisburg beugen. In den letzten drei Spielen folgten noch drei weitere Siege. So spielte man sich relativ sicher und ohne Probleme in die Finalrunde.

Das Ziel von Trainer Wanner in der Finalrunde ist, noch weiter junge, hungrige Handballer in die 1. Mannschaft einzubauen. Die Bodeler sind sich bewusst, dass es in der Finalrunde keine leichten Spiele mehr geben wird. Man wird sicher versuchen den Favoriten das Leben möglichst schwer zu machen, und sogar den einen oder anderen Punkt zu ergattern.



Hinten v.r.n.l.: Wanner Martin (Trainer), Bhend Janick, Guerra Dimas, Schneider Stefan, Schild Christian, Fiechter Jonas, Stadler Tony
Vorne v.r.n.l.: Frutiger Marcel, Tamazian Hanri, Dreyer Thomas, Gafner Beat, Eggler Bruno, Eugster Marc

2. Mannschaft: Das «Zwöi» der HG Bodeli, welches sich in der 4. Liga aufhält, konnte von den ersten fünf Spielen vier gewinnen. Die Mannschaft stellt sich aus Spielern zwischen den Jahrgängen 1947 (Margot Simon) und 1988 (sein Sohn, René) zusammen. Es ist ein bunter «Haufen» aus erfahrenen, ehemaligen Nationalliga B-Spielern und jungen U17 Spielern, welche ihre Karriere noch vor sich haben. Es zeigt sich in jedem Spiel, dass die jungen, motivierten Junioren noch viel von den Oldies lernen können. Höhepunkt der Vorrunde war der Match in der Lenk, wo man erst fünf Minuten vor dem Spiel in der Halle stand. Grund war ein geografisches Problem zwischen Hanri und Stuvi. Nach einer kurzen, heftigen Diskussion hatte man sich geeinigt, Frutigen zu verlassen und in das andere Tal zu wechseln. Und prompt, im Simmental fand man dann den schönen Ort Lenk...

Damen: Nach einem harzigen Start mit zwei verlorenen Auswärtsspielen fingen sich die Twister-Girls wieder und konnten die beiden folgenden Heimspiele für sich entscheiden. Erfreulicherweise zeigt die Tabelle nach 6 Spielen, dass wir an dritter Stelle platziert sind. Es sind alle Mannschaften nahe beisammen und es ist keineswegs Euphorie angesagt. Aber wir nehmen das letzte Vorrundenspiel am 11.12.2004 gegen den starken Gegner Münsingen zuversichtlich in Angriff und wollen dem Favoriten ein Bein stellen.

U-17: Kurz vor Abschluss der Vorrunde steht das Tenne-Team auf dem sehr guten dritten Tabellenrang! Sieben Spiele, davon fünf Siege, das die erfreuliche Bilanz. Trotzdem bedarf es noch mancher Verbesserung. Zum Beispiel mit der Verteidigungsarbeit, oder aber auch im technischen Bereich bleibt noch viel zu tun. Doch auch im Berner Cup sind die Oberländer noch dabei, hier wird der Viertelfinal am 11.12.2004 gegen BSV Muri Bern 2 gespielt.

U-15: Eine fast neue Mannschaft bestritt die Vorrunde bei den U15 der HG Bodeli. Der Start gelang mit einem Sieg gleich im ersten Spiel recht gut. Doch die Ernüchterung kam postwendend mit sechs Niederlagen in Folge. Auch das frühe Aus im Cup gab der Mannschaft um die Trainer Marcel Frutiger und Beat Gafner einen Rückschlag nach dem anderen. Doch die jungen Spieler zeigten Moral und mit spielerischen Mitteln kehrten sie wieder auf die Siegesstrasse zurück. Und so können wir der Weihnachtspause und der Rückrunde etwas gelassener entgegen sehen.

U-13: Beim U13-Team läuft es zurzeit gut. Hier konnte das erste Turnier in Steffisburg gegen Mannschaften von Wacker Thun und Steffisburg gewonnen werden. Noch wichtiger ist aber, dass die jungen Spielerinnen und Spieler in jedem Training mit viel Freude und Eifer mitmachen.

POLYSPORTIVER JAHRESKURS 2005

Der polysportive Jahreskurs bringt jungen Mädchen und Knaben auf spielerische Art die Welt des Sportes näher. Während einem Jahr können die Kinder mehr als 10 Sportarten kennen lernen. Fachtrainer und professionelle Sportlehrer der verschiedenen Sportvereine begleiten die Kids während dem ganzen Jahr.



TENNIS FUSSBALL
UNIHOCKEY EISLAUF
HANDBALL
SCHWIMMEN
LEICHTATHLETIK
VOLLEYBALL SQUASH
EISHOCKEY KLETTERN
UND WIEDER
PARAGLIDING

Wer: Mädchen und Knaben aus der 1.–3 Klasse
Wann: Jeden Mittwoch von 16.30–17.45 Uhr während der Schulzeit gemäss Ferienplan der Gemeinde Interlaken
Wo: **Sporthalle Bodelibad** (beim Freiluftbad in Unterseen) oder je nach Sportart in der Kletterhalle, Eishalle, Hallenbad, oder in der Luft
Infos: 079 632 76 70, **Jahresbeitrag:** Fr. 100.–
Leitung: technische und sportliche Leitung: **Renfer Heiner**, Sportlehrer
administrative Leitung: **Baumann Nöldy**, Präsident IGS

Anmeldung und 1. Training:
Mittwoch, 19. Januar 2005, um 16.30 Uhr
in der Sporthalle Bodelibad

Auf viele aktive Kinder freuen sich die Leitung IG Sport Bodeli und die Sportvereine

VERANSTALTUNGEN 1. HALBJAHR 2005

JAN.

28.1.05
20.15 h
LA FOLIA
Musik aus Rumänien, Bulgarien, Griechenland,
anderswo und Eigenes

FEB.

18.2.05
20.15 h
ANGKLUNG-DUO KLUNG FOU
klung fou ist ein überraschendes, virtuos und äusserst
witziges Musikspektakel

MÄRZ

18.3.05
20.15 h
SOUND AGREEMENT
Vier- bis sechsstimmig und mit verschiedenen Soloeinsätzen
begeistern die Sängerinnen und Sänger mit A-capella-Gesängen
aus der Sparte des Pop, Musical, Evergreen und Gospel

APRIL

28.4.05
29.4.05
20.15 h
HEUSTRICH-THEATER
Ein Theaterspektakel mit vielen Überraschungen von und mit
den BewohnerInnen der Stiftung Bad Heustrich

MAI

27.5.2005
20.15 h
MAGIC FALSO
Music-Comedy und Zauberei

JUNI

24.6.2005
20.15 h
INSPIRACION
Die allerbesten Gipsy Kings vom Berner Oberland

Stiftung Bad Heustrich Telefon 033/655 80 40 info@badheustrich.ch
3711 Emdtal Fax 033/655 80 41 www.badheustrich.ch
Ab 18.00 Uhr Beizli und Verkaufsausstellungen unserer Werkstätten geöffnet.



**BEGEGNUNG UND LESUNG mit
Dr. Jürg Reinhard, Arzt, Physiker und Bergführer**

Er liest aus seinem neuen Buch

GEOSOPHIE ERDWESENSKUNDE

**Ausschnitte und Kapitel vor. Die Möglichkeit der Fragestellung zum
Hintergrund des Werkes und der Bedeutung für uns Menschen ist
Teil dieser Lesung.**

**Mit musikalischer Umrahmung von
Willi Schnyder (Keyboard), Wege Wüthrich (Sax)**

**Donnerstag, 20. Januar 2005, 20.00 Uhr
Ort: Kombinierte Bibliothek im Schulhaus Ringgenberg**

Interessierte sind dazu herzlich eingeladen! Eintritt frei/Kollekte

**Eine Veranstaltung der Kombinierten Bibliothek Ringgenberg-Goldswil
und «schwerzmann DER Gesundheitsladen» Interlaken**



6. JUNGFRAU- CUP

Bereits zum 6. Mal findet am Samstag, 29.1.2005, von 8.00–17.00 Uhr der Jungfrau-Cup der Eiskunstläuferinnen und Eiskunstläufer auf der Kunsteisbahn in Matten statt. Wie bereits im vergangenen Jahr wurde der Cup gesamtschweizerisch ausgeschrieben.

Nicht nur die Läufer/Innen des Eislaufclubs Jungfrau Interlaken werden sich über ein grosses Publikum freuen, auch die auswärtigen Teilnehmer/Innen haben für Ihre Leistungen einen Applaus verdient.

Der Eintritt ist frei, um Ihr Wohlergehen kümmert sich die Restauration des Eislaufclubs Jungfrau Interlaken.

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Eislaufclub Jungfrau Interlaken



KIRCHENKONZERT IN BÖNIGEN

Samstag, 29. Januar 2005
20.00 Uhr

Eintritt frei
Kollekte am Ausgang

Mitwirkende

**Vokalenensemble
Voskresenije
St. Petersburg**
Leitung: Jurij Maruk

**Instrumental-Duo
Samuel und Beni Hess,
Bönigen**

Jodlerklub Bönigen
Leitung: Geri Tomantschger



ERNÄHRUNG FÜR SCHÖNE FÜSSE



Ausgewogene, vollwertige Ernährung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen nicht nur für das allgemeine gesundheitliche Befinden, sondern auch für die Gesundheit von Haut und Nägeln. Defizite können

zu Haut- und Nagelveränderungen führen; sogar Wundheilungsstörungen sind unter Umständen die Folge.

Schützende Hülle

Mit rund 1,5 bis 2 Quadratmetern ist die Haut das grösste Organ des Menschen. Ihr Gewicht macht etwa ein Sechstel des Körpergewichts aus. Als schützende Hülle umgibt die Haut den Körper und erfüllt zahlreiche lebenswichtige Funktionen:

- Als Sinnesorgan registriert sie Druck, Schmerz, Berührung, Juckreiz, Hitze und Kälte.
- Als äussere Hülle schützt sie den Körper vor mechanischen Schäden. So findet man aufgrund der hohen mechanischen Belastung an den Fusssohlen eine besonders dicke Oberhaut mit gut ausgebildeter Hornschicht. Gleichzeitig wirkt das Unterhautfettgewebe an den Fusssohlen wie ein Polster.

- Wie ein Schutzschild verhindert sie das Eindringen von Schmutz, Giften und Krankheitserregern. Zusätzlich dient der Säureschutzmantel der Bakterienabwehr.
- Bei der Abwehr mancher Allgemeininfektionen, wie z.B. Masern oder Windpocken, unterstützt sie das Immunsystem.
- Mithilfe der Blutgefässe trägt sie zur Regulation der Körpertemperatur bei: Die Blutgefässe der Haut erweitern sich, wenn Wärme abgegeben werden soll und verengen sich, um eine Wärmeabgabe zu vermindern. Temperaturregulierend wirken zudem die Schweißdrüsen, die mit der Produktion von Schweiß für Verdunstungskälte sorgen.
- Die Haut bewahrt den Körper vor dem Austrocknen und verhindert zugleich, dass Wasser von aussen eindringt.
- Sie schützt durch Bräunung (Pigmentbildung) vor den UV-Strahlen der Sonne.
- Sie speichert in der Unterhaut Energie in Form von Fett für Notzeiten.

Stark gefordert: Die Haut der Füsse

Vor allem die Füsse – meistens verpackt in Strümpfe und Schuhe – sind ein Bereich, in dem die Haut besonders starken Belastungen ausgesetzt ist. Doch angesichts der zahlreichen Hautfunktionen wird schnell deutlich, dass nur eine gesunde, unverletzte Haut, die von aussen gut

gepflegt und von innen gut genährt ist, all diesen Aufgaben gerecht werden kann. Ist Letzteres nicht der Fall, reagiert die Haut empfindlich auf Unterversorgung mit Nährstoffen. Ernährungsdefizite können sich dabei in einem breiten Spektrum klinischer Symptome bemerkbar machen.

Nährstoffdefizite

Eine Reihe von Ursachen kann für ein Ernährungsdefizit verantwortlich sein:

- Aufgrund der Hektik und Stress essen heute viele Menschen nur noch «schnell was nebenher». Ausserdem prägen Fast Food und Fertiggerichte moderne Essgewohnheiten.
- Vor allem junge Mädchen und junge Frauen kasteien sich der schlanken Linie wegen immer wieder mit einseitigen, oft sogar extremen Diäten, die zu Ernährungsdefiziten führen können. Weitere mögliche Ursachen für eine Fehlernährung können Störungen in der Verwertung von Nährstoffen sein, wie sie etwa bei einem chronischen Durchfall oder einer Atrophie der Darmschleimhaut vorkommt; aber auch chronisch hoher Zigaretten- und Alkoholkonsum, maligne Erkrankungen oder unzureichende pränterale Ernährung. Ein erhöhter Nährstoffbedarf, der gedeckt werden muss, besteht darüber hinaus während des Wachstums, in Schwangerschaft, Stillzeit und bei Hochleistungssportlern.

Alte Menschen oft mangelernährt

Vor allem im hohen Lebensalter und in der Geriatrie ist eine Malnutrition, eine kombinierte Kalorien- und Nährstoffunterversorgung, weit verbreitet. Risikofaktoren hierfür sind unter anderem:

- nachlassender Appetit
- Beschwerden beim Kauen und Schlucken

- Geschmacksdefizite
- Vereinsamung

Bei geriatrischen Patienten wird die Situation noch verschärft durch Krankheiten wie Diabetes, Herzinsuffizienz, Arthrose oder Demenzerkrankungen.

In der Anfangsphase einer Unterernährung sind die Symptome eher unspezifisch. Sie zeigen sich in Schwäche, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Halten die Energie- und Nährstoffdefizite an, kommt es zu spezifischen Krankheitsbildern, Funktionsstörungen und Mangelsymptomen. Unter anderem ist das Risiko für Wundheilungsstörungen erhöht. Neben dem Mangel an Energie und Eiweiss begünstigt das Fehlen lebenswichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, insbesondere Zink, das Dekubidusrisiko.

Lesen Sie in der März-Ausgabe wie Sie mit einem ausgewogenen, abwechslungsreichen Speiseplan einer Fehlernährung vorbeugen können.

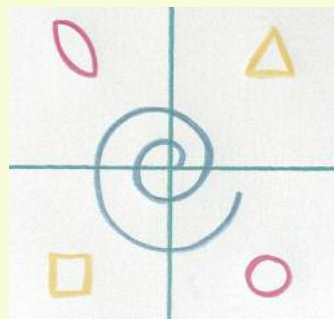


LEBENS AUSDRUCK DURCH MALEN



Susanna Fuchs-Steffen
Dipl. Malpädagogin /
Maltherapeutin

Atelier für Ausdrucks malen
Anhöhe
3852 Ringgenberg



Picasso oder van Gogh, ist oftmals das Erste, was den Menschen zum Thema «Malen» in den Sinn kommt. Andere verbinden es mit schlechten Erinnerungen an den Malunterricht in der Schule. Den Satz: «Ich kann nicht malen» habe ich schon oft gehört und hat meistens etwas mit Leistung zu tun, welche beim früheren Malunterricht nicht erfüllt wurde.

Ausdrucks malen hat jedoch nichts mit Kunst im eigentlichen Sinne und auch nichts mit «Leistungen erbringen» oder «Anforderungen erfüllen» zu tun.

Aus meinem Bekanntenkreis erinnerte sich jemand zum Thema «Malen» an die unzähligen Farbkreiden, welche sie als Kind verbraucht hat, um die Strassen mit verschiedenen Symbolen zu bemalen.

Dies hat schon eher mit Ausdrucks malen zu tun. Es ist der «Ur-Drang» der Menschheit, sich ungewollten auszudrücken. Einfach Spuren im Sinne von Symbolen und Formen, welche durch Bewegung entstehen, zu hinterlassen.

Jeder Mensch verfügt über «innere Bilder». Sie sind Teil von uns und entstehen durch Erlebtes, Ängste, Träume, Wünsche, Vorstellungen oder auch Ideen.

Ausdrucks malen ist im Groben nichts Anderes, als mit Farben, diese inneren Bilder auszudrücken. Diese Art von Malen ist eine prozessorientierte Arbeit, deshalb ist es wichtig, dass die Malenden über längere Zeit malen. Entwicklungsprozesse sind Teil vom Leben und brauchen Zeit.

Jeder Mensch drückt sich anders aus. Dies ist auch ein Grund, wieso Bilder niemals analysiert und schon gar nicht bewertet werden. Es gibt keinen Massstab und auch kein Richtig oder Falsch.

Spannend und oft auch wegweisend, sind die verschiedenen Erfahrungen, welche bei der Entstehung des Bildes gemacht werden. In dieser wichtigen Zeit unterstützt die Malpädagogin / Maltherapeutin die Malenden ganz individuell auf ihrem Weg. Sie begleitet jegliche Menschen in verschiedenen Lebensphasen.

Durch das Ausdrucks malen ...

- ...lerne ich mich besser kennen
- ...kann ich die Konzentrationsfähigkeiten steigern
- ...kann ich Wahrnehmungen sensibilisieren
- ...stärke ich das Selbstvertrauen



Kontaktadresse für

- Prospekt mit aktuellen Kursen für Erwachsene, Kinder und Senioren
- Detaillierte Infos
- Unverbindliche Besichtigung des Ateliers

Susanna Fuchs-Steffen
Dipl. Malpädagogin / Maltherapeutin
Juheigässli 15
3800 Matten
033 822 70 67 oder 079 387 03 57
E-Mail: susanna.fuchs@tiscali.ch

VORSÄTZE



Daniel Rolli, neutraler und unabhängiger
Finanzplaner mit eidg. Fachausweis
Bahnhofstrasse 37
(Stedtli-Zentrum) 3800 Unterseen
Telefon 033 823 60 53

Zum Jahresende tauchen Sie auf, die guten Vorsätze fürs neue Jahr... Haben Sie schon einmal Vorsätze betreffend Ihren Finanzen und Ihrer persönlichen Vorsorge formuliert? Warum nicht?

Fragen wie die Folgenden sollten Sie nicht nur zum Jahresende beschäftigen: Sind meine Familie und ich gegen Arbeitsunfähigkeit und Tod genügend abgesichert? Welche Leistungen kann ich aus der Pensionskasse erwarten? Wie kann ich meinen Wunsch nach einem Eigenheim finanzieren? Soll ich die Hypothek amortisieren? Lohnt sich für mich eine Festhypothek? Habe ich alle Möglichkeiten zur Steueroptimierung ausgeschöpft? Kann ich mir eine (Früh-) Pensionierung überhaupt leisten? Wie kann ich meine Liebsten bei meinem Tod maximal begünstigen?

Sie müssten eigentlich Versicherungsexperte, Anlageberater, Steuerexperte und Jurist sein, um fachgerecht handeln zu können, beziehungsweise all diese Fachleute befragen, um seriöse Antworten zu erhalten... Suchen Sie professionellen Rat! Wählen Sie einen Finanzplaner aus, der Ihnen ganzheitlich die anstehenden Fragen beantworten kann und Ihnen bei deren Umsetzung zur Seite stehen wird.

Achten Sie auf folgendes bei einer Beratung:

Nicht der Verkauf eines Bank- oder eines Versicherungsproduktes steht im Vordergrund, sondern Ihre **persönlichen Wünsche, Anliegen und Bedürfnisse**. Der Finanzplaner wird zudem von Ihnen diverse Unterlagen wie Steuererklärung, Versicherungspolice, Wertschriftenauszüge, Ehevertrag, Liegenschaftsangaben, usw. benötigen. Nur so ist es ihm möglich, Ihre persönliche finanzielle Lage kennen zu lernen, Ihnen anschliessend Vorschläge auszuarbeiten und zu unterbreiten, damit Sie Ihre finanziellen Ziele erreichen können. Sie können jederzeit frei entscheiden, ob Sie diese Lösungsvorschläge umsetzen wollen. Möchten Sie Ihre Vorsätze im neuen Jahr umsetzen? Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Weil wir für keine Bank oder Versicherung arbeiten, erhalten Sie von uns garantiert eine neutrale und unabhängige Beratung.

Weitere Tipps, siehe:
www.rolli-finanzplanungen.ch

GUTSCHEIN

für ein kostenloses
Informationsgespräch

Name _____
Vorname _____
Strasse / Ort _____
Telefon _____

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

CASABLANCA SOLITAIRE – DAS VOLLAUSGESTATTETE HIGHEND- VIDEOSCHNITTSYSTEM!

Casablanca Solitaire ist das ultimative System für die Videonachbearbeitung. Die neue Hardware-Architektur sorgt zusammen mit dem Echtzeit-Betriebssystem VxWorks für einen Quantensprung in der Bearbeitungsgeschwindigkeit. Das ideale System also für alle anspruchsvollen Anwender in den Bereichen professioneller Schnitt, Effekte und Audio. Casablanca Solitaire ist in zwei Varianten erhältlich, die sich in der Speicherausstattung und der Festplattenkapazität unterscheiden. Sehen Sie hier die Leistungen im Überblick:

- Modernste Hardware-Architektur mit besonders leistungsstarkem 3GHz Prozessor, 512 MB bzw. 1024 MB Arbeitsspeicher.
- Hohe Speicherkapazität mit wechselbarer 160 GB bzw. 300 GB Festplatte.
- HD-Backup System zur Sicherung des gesamten Datenmaterials auf der zusätzlichen Backup-Festplatte per Knopfdruck. Die Backup-Festplatte hat eine Kapazität von 160 GB bzw. 300 GB.
- Neuester Pioneer DVD-Brenner mit 8-facher Schreibgeschwindigkeit.
- Zusätzlicher Einschub für die Aufnahme einer optional erhältlichen mobilen DV-Festplatte von CitiDISK, oder einer weiteren Wechsel-Festplatte.
- Statusdisplay mit sofortiger Anzeige des Betriebszustandes.
- Hochwertiges Gehäusedesign mit Glasfronten und intelligenten Öffnungsmechanismen.
- Extrem niedrige Betriebsgeräusche mit Whisper-Edit.
- Front-Eingänge inkl. Mikrofon Eingang



redaktion
sehr gut

- Drei Firewire Schnittstellen (eine an der Vorderseite, eine an der Rückseite und eine für das optionale CitiDISK)
- CASABLANCA SMART EDIT 4
- inkl. 3D-Shapes Professional.
- SMART RENDERING: automatische Hintergrundberechnung von Effekten.
- DVD Arabesk 2 mit Double-Layer DVD-Brenner und DVD DICON Technologie.
- Zukunftssicherheit HDTV: Casablanca Solitaire ist mit modernster Hardware-Architektur ausgestattet und somit vorbereitet für HDTV-Nachbearbeitung. Die entwickelten Codecs sind bereits zum jetzigen Zeitpunkt in der Lage, hochauflösende Video-Streams zu verarbeiten.

Die Casablanca Videoschnittsysteme sind bei Amadeus an der Marktgasse 35 in Interlaken vorführbereit zu bestaunen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Beat Schmocker, «Amadeus»
Marktgasse 33–35, Interlaken
Tel. 033 821 03 80
E-Mail: interlaken@amadeus-ag.ch
www.amadeus-ag.ch

RAUDII IGT NEGRAR 2001



Rita Furrer
Benacus Piazza del Vino
Stadthausplatz
Unterseen
Tel. 033 821 20 20

Beschreibung: Rubinrot mit Granatreflexen; das Bukett ist würzig mit Vanillenoten und Düften nach Kirsche; im Geschmack weich und rund mit milden Tanninen, die perfekt mit dem Gewebe des Weines verschmelzen; der lange Abgang wird von würzigen Noten begleitet.

Traubensorten: 80% Corvina, 20% Merlot
Konsum: 2006
Hersteller: Cantina Valpolicella, Negrar
Region: Veneto

Da es sich bei der Cantina Valpolicella Negrar um eine Genossenschaft handelt, kann man eine sorgfältigere Selektion der Trauben treffen und dadurch bedeutendere Qualitätsweine erzeugen, um auch die anspruchsvollste Kundschaft zufrieden zu stellen.

Beim «Raudii» handelt es sich um einen ausgezeichneten Tischwein. Macht Spass zu einem Teller Pasta oder mit dem Liebsten bei Kerzenlicht.





AKTION ZWEIMONATS-ABO

Wollen Sie **gezielt Ihre Fitness verbessern**, ein paar Pfunde verlieren oder einfach die Zeit geniessen? Wir offerieren Ihnen mit dem zweimonatigen Schnupperabonnement ein einmaliges Spezialangebot!

Inklusive

- Umfassende Einführung und Betreuung durch qualifizierte Sportlehrer und Physiotherapeuten
- Spa Fit-Test
- Persönliches Trainingsprogramm
- Uneingeschränkte Benützung der gesamten Infrastruktur (Schwimmbad, Solebad, Sauna, Dampfbad, Ruheraum)
- Freie Teilnahme an sämtlichen Lektionen (Tai Chi, Pilates, Power Yoga, Speeding, Step Aerobic, Bodyforming, Stretch & Relax, Wassergymnastik, etc.)

Preis: CHF 400.-, gültig: Februar/März 2005,
Öffnungszeiten: Montag – Freitag 7–22 Uhr, Samstag/Sonntag 7–20 Uhr

Rufen Sie uns für ein **unverbindliches Probetraining** an.
Unsere Spa Réceptionistinnen informieren Sie gerne über das attraktive Leistungspaket.



Victoria Jungfrau



Swiss Deluxe Hotels

VICTORIA-JUNGFRAU GRAND HOTEL & SPA · 3800 INTERLAKEN
TEL. 033 828 27 10 · www.victoria-jungfrau.ch · spa@victoria-jungfrau.ch
ECHTE GASTFREUNDSCHAFT AUCH UNTER www.palace-luzern.ch

Members of
*The Leading Hotels
of the World*

JETZT ODER NIE!



Jürg Schüpbach, Geschäftsführer
Victoria-Jungfrau Spa
e-mail: j.schuepbach@victoria-jungfrau.ch

«Wie viele Male schaut der Wille durchs Fenster, ehe die Tat durchs Tor geht.»

(Erasmus von Rotterdam)

Sie kennen das: Die guten Vorsätze sind schnell gefasst, deren Umsetzung bietet dagegen unvergleichlich mehr Schwierigkeiten. Meistens beginnt der Prozess mit dem Eingeständnis, in der Vergangenheit den Bedürfnissen des eigenen Körpers zu wenig Beachtung oder Zeit geschenkt zu haben. Besserung wird gelobt, im neuen Jahr wird alles anders (besser)! Wer zur Einsicht gekommen ist, dass sein eigener Lebensstil zu stressig, einseitig und körperfeindlich geworden ist, hält nach Korrekturmöglichkeiten Ausschau. Dem Körper mehr Bewegung und Entspannung gönnen, heisst die unumstrittene Devise. Mit einer Mitgliedschaft im Victoria-Jungfrau Spa können Sie alle Aspekte optimal abdecken, um Ihren Körper wieder besser ins Gleichgewicht zu bringen: Effizientes Trainieren von Muskulatur und Ausdauer im Fitnessraum, Spass, Rhythmus und viel Bewegung in unserem breiten Lektionsangebot, sowie Entspannung und Erholung im Solebad und in der Sauna. Die Verpflichtung für ein Jahr und der entsprechende Preis ist eine zusätzliche Hürde auf dem Weg zur Besserung. Diese Hürde können Sie jetzt elegant überfliegen, indem wir Ihnen einmalig ein Zweimonats-Abo zur Umsetzung Ihrer guten Vorsätze anbieten (siehe Inserat). Zwei Monate sind eine überblickbare Zeitspanne und trotzdem genügend lang, um bei regelmässigem Besuch Veränderungen und Erfolge zu spüren und zu sehen. Probieren Sie es aus, Gründe für regelmässige Bewegung und aktive Erholung gibt es genug!

Positive Auswirkungen regelmässigen Sporttreibens

Psyche

- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Erhöhung der physischen und psychischen Stresstoleranz
- Positive Grundstimmung (Wohlbefinden, Kontakte)
- Erholsamer Schlaf
- Gesteigertes Aktivitätsniveau («Lebenskraft»)

Herz-Kreislauf

- Ökonomisierung aller Herzfunktionen (Puls, Blutdruck, Koronardurchblutung)
- Vergrösserung der max. Sauerstoffaufnahmekapazität
- Infarktvorbeugung

Stoffwechsel

- Bessere Durchblutung und Versorgung der Organe und der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen
- Verbesserung des Cholesterinspiegels
- Blutzuckerstabilisierung
- Verbesserung der Appetitregulation

Bewegungsapparat und Muskulatur

- Bessere Stützfunktion durch Muskelkorsett und Muskulatur
- Auffangen von Haltungsschwächen und Überlastungsschäden
- Verbesserung der Belastbarkeit des Bewegungsapparates
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Beweglichkeit



Donnerstag, 27. Januar 2005
19.30 Uhr im Schulhaus

Informations- abend

10. Schuljahr
– Berufswahlschule mit Praktikum
– Mittelschulvorbereitung
– NOSS kreAktiv
– NOSS oekologisch

9. Schuljahr
– Real- und Sekundarschule

Handel/KV
– Hotel-Handelsschule SHV
– Handelsschule VSH
– KV-Abschluss (B- und E-Profil)

berufsbegleitend
– Bürofachdiplom VSH
– Handelsdiplom VSH
– ECDL-Abendkurse

Weiteres Datum
Mittwoch, 16. März 2005



Schulzentrum Spiez NOSS
Schlosslistrasse 7
3700 Spiez
Tel. 033 655 50 30

www.noss-spiez.ch



Gratis Autobahn-Vignetten

3.–28. Januar 2004

Montag bis Freitag

6.20 und 7.20 Uhr

Anruf genügt!

96.8 MHz

www.RadioBeO.ch / www.BeO.FM

Krankenkassen
anerkannte Praxis
von Marcel Gafner,
med. Masseur Fa SRK

Gartenstrasse 5
3800 Unterseen
Tel. 079 500 50 63
www.med-massage.info



GEWERBE-INFO



MEDIZINISCHE MASSAGE

Die 4-jährige Ausbildung zum med. Masseur mit Fachausweis gehört dem Schweizerischen Roten Kreuz an.

Die Therapien:

- med. klassische Massage
- med. Lymphdrainage
- Elektrotherapie
- Sportmassage
- med. Bindegewebsmassage

sind bei den Krankenkassen (Zusatzversicherung Komplementärmedizin/Alternativmedizin) **anerkannt.**

Leiden Sie unter: **Migräne, aufgeschwollenen Beinen, rheumatischen Erkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem...? Lymphdrainage, die sanfteste aller Massagen.**

Durch sanfte, pumpende Griffen wird der Rückfluss der Lymphflüssigkeit angeregt. Die rhythmischen Handbewegungen führen zu einem Zustand vollkommener Entspannung. Die Lymphdrainage führt zur Entstauung. **Diese Massagetechnik ist ideal gegen Kopfschmerzen, geschwächtes Immunsystem, rheumatischen Erkrankungen, aufgeschwollene/schwere Beine und nach Krebsoperationen, wenn Lymphknoten entfernt wurden.** Mit Hilfe der Lymphdrainage lässt sich der Lymphfluss fördern und Wasseransammlungen im Gewebe werden abgeleitet.

Das lymphatische System stellt eigentlich kein getrenntes System des Körpers dar. Man betrachtet es als Teil des Kreislaufsystems, da es aus Lymphe besteht, einer beweglichen Flüssigkeit, die aus dem Blut stammt und über die lymphatischen Gefässe wieder dorthin zurückkehrt. Die Lymphe transportiert Nährstoffe durch den Körper. Ausserdem verteilt sie weisse Blutzellen, die Krankheitserreger bekämpfen und abtöten. Durch den Filterungsprozess werden Bakterien, und andere Infektionserreger daran gehindert, ins Blut zu gelangen und sich über den gesamten Kreislauf auszubreiten. Müssen z.B. bei einer Brustkrebsoperation Lymphknoten entfernt werden, kann es zum Rückstau der Lymphe bis in den Zwischenzellraum kommen. Es entsteht ein Lymph-Ödem. Bei unsachgemässer oder ausbleibender Behandlung kommt es zwangsläufig zu einem immer grösser werdenden Lymph-Ödem und zu Eiweissablagerungen dies führt zu einer heranwachsenden Aufschwellung. Mit Hilfe der Lymphdrainage werden die Lymphgefässe aktiviert. Somit verbessert sich der Abfluss der Lymphflüssigkeit und das Ödem bildet sich zurück.

In den 30-er Jahren erkannte der dänische Biologe Emil Vodder die vielfältige Funktion des Lymphgefässsystems und entwickelte die Manuelle Lymphdrainage. Er war damit seiner Zeit weit voraus; erst in den 60-er Jahren griff man seiner Methode der Manuellen Lymphdrainage auf. In den folgenden Jahren setzten sich dann verschiedene Wissenschaftler mit der Erforschung und Bedeutung des Lymphgefässsystems auseinander und schufen ein wissenschaftlich fundiertes Behandlungskonzept.

Telefonische Voranmeldung unter Tel. 079 500 50 63

Öffnungszeiten auch über Mittag und am Abend

Januar-Aktion

Waschautomat Elektrolux EWF 1480

Fr. 2 100.–

Jetzt profitieren!

Vögeli wär äch süsch...



Pferdewagenfahrten Frau Klara Wolf
 Kupfergasse 21 • 3800 Matten bei Interlaken



- Rundfahrten • Vereinsfahrten • Hochzeitsfahrten
- Kinder-Party • Fondue-Plausch einmal anders, Fondue auf dem Pferdewagen ab 4 bis max. 12 Personen (täglich möglich) Anmeldung unter Tel. 033 822 20 47 (K. Wolf)

WÖSCH HUUS *Neu eröffnet*
 Telefon 033 822 55 00
 Jungfraustrasse 74 Interlaken

Neu: A. Blaser
 Montag-Freitag, 8.00 – 19.00 Uhr
 Samstag, 9.00 – 14.00 Uhr

Beruflich ausgelastet? ...und dann noch der Wäscheberg...
 Freizeit ist kostbar!
 Kompetent und zuverlässig verarbeite ich Ihre **Privat-, Gäste-, Restaurations- und Hotelwäsche**

Eröffnung Kosmetik-Studio
Lipstick

- Gesichtsbehandlungen
- Wimpern- / Brauenfärben
- Manicure / kosm. Fusspflege
- Körpermassage
- Enthaarung mit Wachs
- Make-up

Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin telefonisch ab 18.00 Uhr oder sprechen Sie auf den Telefonbeantworter.

Barbara Michel
 Schloss-Strasse 1, 3800 Unterseen
 Tel. 033 822 33 40



jost Gartenbau + Beratung
 Gartenunterhalt
Ihr Garten liegt uns am Herzen
 3806 Bönigen

Telefon 033 - 822 34 30
 Telefax 033 - 822 34 75

Samuel Jost Natel 079 - 311 81 20


Integral

Hilfeleistung bei Hypoventilation
 Ängsten und phobischen Beschwerden
 Arno Smits
Atemtherapeut
 Interlaken & Waldegg
 Telefon 033 841 00 13
 Mobile 079 691 68 82

- Atemtherapie
- Psycho-soziale Begleitung
- Phobiebegleitung
- Rat und Begleitung bei Medikamentengebrauch
- Ratgebung in Bezug auf Verhaltenstherapie

Termine nach Vereinbarung
Montag-Freitag 10-18 Uhr

passaparola
 MARKTGASSE 177 CH-3800 INTERLAKEN



passendes Geschenk hausgemachter Glacé feiner Kaffee

Pap STYLO
 PAPETERIE

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

Gutschein für 10% Rabatt
 (Inserat mitbringen)

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

BLUMENKREATIONEN

WINTERLICHER ZAPFENKLANZ



Jeannine Brunner-Gosteli
 H. Gosteli AG, Blumenladen
 3800 Matten, 033 822 21 08

Die Floristin Jeannine Brunner-Gosteli gestaltet einen winterlichen Türkranz mit Föhrenzäpfchen.



Material:

- Strohunterlage
- Cocosfaser
- Mühlebeckenrangen
- Föhrenzapfen
- Band, Kordel
- Schmuckaccessoires wie Glöckli und grosse Dekoperlen
- Heissleim

Als Erstes wird die Strohunterlage mit der Cocosfaser abgedeckt. Dies verhindert das Durchschimmern des hellen Stroh.

Stück für Stück werden nun die Zapfen aufrecht auf die Unterlage geklebt. Wichtig ist, relativ eng zu arbeiten und die Zapfen ineinander zu verkeilen. Dies ergibt die notwendige Stabilität die erforderlich ist, weil der Kranz – falls an der Haustüre aufgehängt – Wind und Wetter ausgesetzt ist und länger als ein paar Tage halten sollte! Die Unterseite des Kranzes bleibt frei und wird mit Mühlebeckenrangen abgedeckt, damit es sauber aussieht. Als Dekorationselement werden Band, Kordel und Schmuckaccessoires verwendet, welche dem schlichten Kranz die gewisse Spannung verpassen.



Ich wünsche Ihnen sonnige Wintertage...

Jeannine Brunner

Die grösste Ausstellung im Berner Oberland

**Profitieren Sie!
Sonderrabatte bis 30%
auf Ausstellungsöfen
+ 1 Kaminbesteck gratis!**

**Wärme und offenes Feuer
Gemütlichkeit**

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 h 13.30 – 18.30 h
Samstag 10.00 – 16.00 h

- Grosse Auswahl an Cheminéeöfen, Cheminées 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!**



Heizen und Kochen



Tradition trifft Zukunft



Design-Cheminée-Öfen

**JAPANISCHE UND CHINESISCHE
AKUPUNKTUR**

JAPANISCHE AKUPUNKTUR

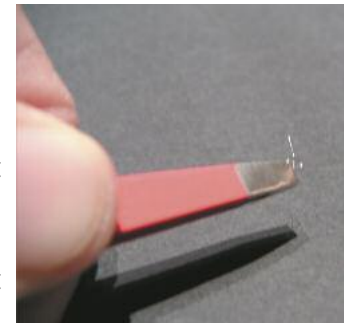
Die Japanische Akupunktur entspringt einer sehr langen Geschichte, in welcher sich Erfahrung und philosophische Theorien vermischt haben. Über Jahrhunderte ist ein fundiertes und stabiles Therapiekonzept gewachsen, das bis heute nichts an seiner Richtigkeit eingebüsst hat. Die grundlegende Theorie der Akupunktur basiert auf den beiden sich ergänzenden Polaritäten von Yin und Yang.

Laut der Daoistischen Weltbetrachtung formen sich Yin und Yang aus dem grossen Nichts (Wu Ji). Aus Wu Ji entsteht Tai Ji (das Allumfassende). Aus der Leere entsteht Dualität: oben/unten, Licht/Dunkelheit, Tag und Nacht. Yin und Yang bilden die fundamentalen Naturgesetze dieser Erde. Sie stehen in Interaktion, Polarität, Relativität und Ergänzung zu einander. Wie eine Schaukel balancieren Yin und Yang unseren Organismus.

In der Japanischen Akupunktur werden über vier Diagnoseverfahren die Dysbalancen zwischen Yin und Yang beurteilt und anschliessend korrigiert. Die Japanische Akupunktur benutzt ein äusserst fein entwickeltes System, das dem Therapeuten während der Behandlung Aufschluss über Reaktion, Prognose und Erfolg der Therapie gibt. Die Balance zwischen Yin und Yang ist fundamental in der Behandlung von chronischen wie akuten Erkrankungen.

Die Japanische Akupunktur verfügt über eine An-

zahl Techniken, welche gerade in der Behandlung akuter Erkrankungen hoch effizient sind. Eine dem Japanischen System eigene Technik ist die Verwendung



von Intradermalnadeln. Kleinste Nadeln (0.12 mm x 2 mm) werden schräg in die oberste Hautschicht gelegt und mit einem Pflaster festgehalten. Eine Technik die in der Behandlung von Problemen im Bewegungsapparat nicht wegzudenken ist. Das Einsetzen der Nadel ist wie jede Technik der Japanischen Akupunktur völlig schmerzfrei.

Die Japanische Akupunktur umfasst ein ganzheitliches Konzept an Behandlungsstrategien und Techniken, die bei chronischen als auch bei akuten Problemen Therapie-Effektivität zeigen.

Bernhard Frutiger
kant. appr. Akupunktur
Japanische / Chinesische Akupunktur SBO-TCM
3800 Interlaken
Telefon 033 821 61 56

berufsbegleitend studieren

Zürich - Bern - Basel - Brig

Neu in Interlaken

www.fernfachhochschule.ch

Bachelorstudiengänge

Nachdiplomstudiengänge/
Executive Master

- Betriebsökonomie
- Informatik
- Wirtschaftsinformatik
- Wirtschaftsingenieurwesen

- Exportökonomie
- Informatik
- Wirtschaftsingenieurwesen

Nachdiplomkurse

Unternehmensspezifische
Weiterbildungen

- Informatik
- Mehrwertsteuer-Experte
I und II
- Personalmanagement mit
Vertiefung in
Sozialversicherung
- Projektmanagement
- Teledozent
- Wirtschaftsrecht

- EU-Verwaltungsmanagement
- Innovationsmanagement
- Sozialkompetenz
- Wissensmanagement

SUPSI

Teilschule der
Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana

FERN
FACH
HOCHSCHULE
SCHWEIZ

ffhs@bzi-interlaken.ch, Telefon 033 828 11 27



Hess Bestattungen

Ihre Vertrauensfirma im Amtsbezirk Interlaken
Neuenstrasse 13, 3806 Bönigen, Tel. 033 826 63 40

von Bestattungen Stähli zu Hess Bestattungen

Wir haben uns entschieden, den Firmen-
namen auf das Jahr 2005

von «Bestattungen Stähli, Inh. Kurt J.
Hess» auf «Hess Bestattungen» zu ändern.
Es sind bereits zehn Jahre her, dass ich die
Bestattungsfirma «Bestattungen Stähli» von
Godi Stähli in Matten übernommen habe.
In den vergangenen zehn Jahren durfte ich
immer auf die kompetente Unterstützung
meines Vorgängers und Ausbildners zählen.
Auch spürte ich das nötige Vertrauen in
der Bevölkerung des Amtsbezirks Interlaken
in meine Arbeit. Ab dem Jahr 2005 kann ich
auf die Mithilfe meines Sohnes Samuel Hess
zählen. Wir beide verstehen die Arbeit des
Bestatters als eine Dienstleistung aus
Berufung, werden auch in Zukunft den
traditionellen Werten nachleben und lassen
immer wieder auch neue Strömungen in
unsere Arbeit einfließen. Kurt Hess



v.l.: Inhaber Kurt Hess, Firmengründer Gottfried Stähli und Sohn Samuel Hess.

Kurzübersicht unserer Dienstleistungen

Wir sind für Sie da...

und beraten und unterstützen Sie
kompetent bei Todesfällen.

Wir gehen auf ihre Wünsche ein...

und sehen es als unsere Pflicht, den Willen
der Trauerfamilien und auch der
Verstorbenen zu respektieren und nach
Möglichkeit zu erfüllen.

Formalitäten und Administratives

Wir besorgen sämtliche Formalitäten und
administrativen Arbeiten im Zusammenhang
eines Todesfalles, auch international.

Organisation der Abdankungsfeier
und Beisetzung

Gemeinsam mit Ihnen kontaktieren wir den
Pfarrer / die Pfarrerin bzw. den Pastor / die
Pastorin Ihrer Kirchgemeinde oder Freikirche.
Wir organisieren ebenfalls die musikalische
Umrahmung der Abdankungsfeier nach
Ihrem Wunsch.

Grabmale

Nach Ihren Wünschen fertigen oder bestellen
wir das Grabmal in Holz oder Stein.

Vorsorge

Aus unserer Erfahrung heraus und
auf vielfachen Wunsch haben wir
ein Vorsorgeblatt ausgearbeitet.
Gerne senden wir Ihnen dieses,
bewusst einfach gehaltene Dokument,
das dafür vorgesehen ist, im Familien-
büchlein jederzeit griffbereit und
sofort findbar aufbewahrt zu werden.



100 Jahre Beatushöhlen-Genossenschaft

Hans Schild



Gerne bestelle ich den Jubiläumsband «100 Jahre Beatushöhlen-Genossenschaft», 92 Seiten, 200 farbige Abbildungen, ISBN-Nr. 3-909532-19-5

___ Ex. zum Preis von Fr. 39.– inkl. MWSt. (zuzügl. Versandkosten Fr. 8.–)

Vorname _____

Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

Einsenden an:

Weber AG Verlag, Telefon 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56, www.weberag.ch



DIE MODERNEN PIRATEN SIND DA!



Gino Keller
Inhaber der AIS-Keller AG
Informatik Center Berner Oberland
Tel. 033 826 11 22
ais@ais-computer.ch
www.ais-computer.ch

Ohne Augenbinde und Holzbein, jedoch mit CD/DVD-Brenner, MPEG-Player und Internetanschluss findet man sie in Familien und Geschäften. Ob bewusst oder «unbewusst», Marken- und/oder Produktpiraterie ist kein Kavaliersdelikt und hat weitreichende Konsequenzen.

Welches ist der Schatz der Begierde?

Markenpiraterie = ist das illegale Verwenden von Zeichen, Namen und Logos.

Produktpiraterie = ist u. a. das verbotene Nachahmen und Vervielfältigen von Waren, für welche die rechtmäßigen Hersteller Erfindungs-, Design- und Verfahrensrechte haben.

Wer schützt den Inhalt der Schatztruhe?

Das Bundesgesetz über das Urheberrecht / verwandte Schutzrechte zählt Software ausdrücklich zu den urheberrechtlich geschützten Werken (URG 1996). Danach hat nur der Hersteller das Recht, diese zu vervielfältigen, zu ändern und zu verbreiten. Dritte dürfen dies nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Rechtsinhabers. Einzige Ausnahme bilden Handlungen, die zum «bestimmungsgemässen Gebrauch der Software erforderlich sind».

Die Perlen gehören Ihnen gar nicht!

Mit dem Kauf einer Software erwerben Sie eine Lizenz, ein meist unbefristetes Nutzungsrecht. Die Software selbst bleibt zu jeder Zeit im Besitz des jeweiligen Herstellers!

Es gilt: pro Computer eine installierte Softwarekopie bzw. pro Anwender eine Lizenz! Bei Netzwerk- / Firmenlizenzen ist die

Anzahl der lizenzierten Kopien im Lizenzvertrag festgelegt. Von jeder Software dürfen Sie nur für sich selber eine Sicherungskopie anfertigen.

Nur Fälscher und Hacker, oder auch Sie?

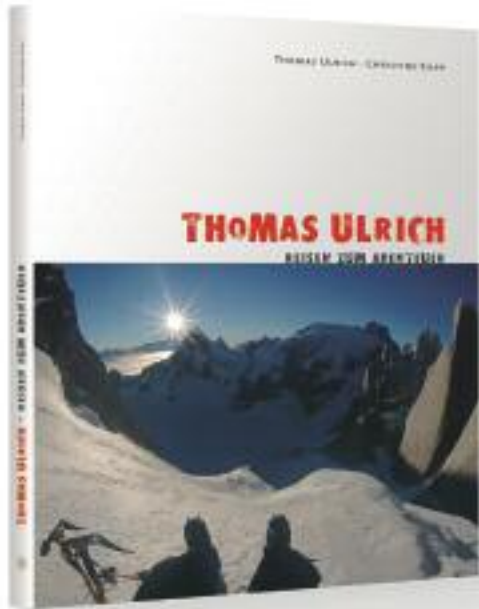
Wer Kopien an Freunde weitergibt, in der Schule Spiele tauscht oder in der Firma mehr Softwarekopien einsetzt als er Lizenzen erworben hat, verstösst gegen das Urheberrecht. Auch bei Musik- und Filmmaterial gibt es Regeln (Infos unter www.ais-computer.ch). Jeder, der Software über die Lizenzbestimmungen hinaus kopiert oder raubkopierte Software einsetzt, verhält sich illegal und riskiert Verfolgung durch die Behörden - ob Fälscher, Händler oder Anwender, ob privat oder in Unternehmen!

Auswirkung vor allem für Jungpiraten!

Softwarekopieren spart Geld! Aber wer bezahlt dafür? Zuerst einmal die Softwareindustrie. Das ist aber nicht alles. Jeder Arbeitsplatz bei einem Softwarehersteller bedeutet weitere 6,7 Arbeitsplätze in verbundenen Industrien! 2002 lag die Raubkopierate bei Standardsoftware in der Schweiz bei 32 Prozent dadurch entstand der Softwareindustrie ein Schaden von rund 103 Mio. Franken. Eine Studie der IDC kommt zu dem Ergebnis, dass bis zu 7 000 Arbeitsplätze in der IT-Branche geschaffen werden könnten, wenn die Raubkopierate um 10 Prozent gesenkt wird. Das heisst: Jeder, der Software ohne Lizenz kopiert oder sich wertvolle Programme kostenlos aus dem Internet lädt, schadet der schweizer Wirtschaft und vielleicht sich selber, wenn es zu wenig Lehrstellen oder Arbeitsplätze gibt (wer kein Job hat, konsumiert fast nichts).

Legal oder Illegal, dies ist die Frage!

Das AIS-Team ist in Lizenzfragen gut ausgebildet. Gerne beraten wir Sie über das günstigste, legale Lizenzierungsmodell.



Dieser Bildband zeigt erstmals eine grosse Auswahl von Thomas Ulrichs Fotografien aus verschiedenen Gebieten: Ein «Best of», das sensationelle Eindrücke aus Bergsportarten mit spektakulären Reise- und Expeditionsgeschichten vereint. ■

THOMAS ULRICH

Reisen zum Abenteuer

THOMAS ULRICH (Fotos)

CHRISTINE KOPP (Text)

24 x 32 cm, 240 Seiten, vierfarbig,
über 400 farbige Bilder, gebunden

Verlag: Weber AG, CH-3645 Thun

ISBN-Nr. 3-909532-14-4

FR. 59.-

BUCHBESTELLUNG

■ Bitte senden Sie mir _____ Ex. des Buches **THOMAS ULRICH** Reisen zum Abenteuer

zum Preis von Fr. 59.- 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



FRISUREN UND HAARFLEGE

BUSSINESSLIKE



Alex Böhni, Flamatt



Floriano Collazzo, Spiez



Natalie Tschanz, Unterseen

Die Zeiten, wo die Frisuren brav und bieder sein mussten, sind auch in der Geschäftswelt vorbei, im Gegenteil, kecke und modische Schnitte sind heute am Bankschalter oder in der Buchhaltung gefragt. Das Image der Firmen soll jung und innovativ sein und da gehört auch das Aussehen der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen dazu. Allzu flippig geht es natürlich immer noch nicht zu und her aber modern ist grundsätzlich «in».

Sehen Sie drei Beispiele junger Frauen und Männer, die seriöse aber trotzdem modische Frisuren tragen, die sich überall sehen lassen und nach denen man sich auch umschaute. What a feeling!

Coiffure Braun Monika
Gurbenstrasse 15
3800 Unterseen
Telefon 033 822 72 30

z'BÄRG IM FRUTIGLAND

Wege zum Alpkäse
BAND 3

Ernst Roth
Beat Straubhaar

Jetzt bestellen!

Der Wanderbegleiter «z'Bärg – Wege zum Alpkäse» ermöglicht Bekanntschaft mit Landschaften, Menschen und Tieren auf den Alpen im Amt Frutigen. Er liefert eine Fülle von Daten der 65 beschriebenen Alpen und ihrer 130 Sennten, gibt Auskunft über deren genauen Standort, über Eigentümer, Bewirtschafter und übriges Alpperpersonal des Sommers 2003 sowie über die Käse- und Spezialitätenproduktion.

Format 140x210 mm,
448 Seiten, mit 1200 farbigen
Fotos und Kartenausschnitten.

65 Käsealpen des Amtes Frutigen
Ein Wanderbegleiter für
Alp- und Käseliebhaber

BESTELLUNG

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

- ____ Ex. «z'Bärg im Frutigland», Bd. 3, zum Preis von Fr. 49.– + Versandkosten (ab 18. Juni)
____ Ex. «z'Bärg im Amt Interlaken», Bd. 2, zum Preis von Fr. 49.– + Versandkosten (sofort lieferbar)
____ 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

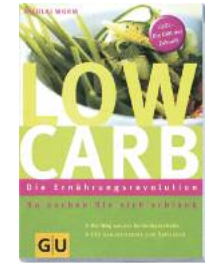
BÜCHERECKE

GEWERBE-INFO

SCHLANKSCHLEMMEN IST ANGESAGT!

Nicolai Worm / Doris Muliari

Low Carb – Die Ernährungsrevolution



Endlich wieder mit gutem Gewissen und ohne Figursorgen geniessen? Das geht ganz einfach!

Mit der neuen, sanften LowCarb-Ernährung essen Sie sich ganz ohne Stress und Jojo-Effekt zum Wunschgewicht.

LowCarb nach der LOGI-Pyramide ist keine neue Diät, sondern ein bahnbrechendes Ernährungskonzept. Wenn Sie sich daran orientieren, dürfen Sie den Teller immer üppig füllen.

Und weil Sie sich clever satt essen, kommen Hungersignale und Gelüste erst gar nicht auf. Dafür stellt sich immer öfter gute Laune ein, und die Pfunde purzeln.

Zum Einstieg gibt's eine 7-Tage-Powerwoche, damit die ersten Kilos schnell dahinschmelzen.

Worm, Nicolai/Muliari, Doris: Low Carb, 176 Seiten, farbige Abbildungen, CHF 26.80

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



THOMAS RUBIN BESTATTUNGSDIENST



Wir beraten Sie gerne
nach telefonischer
Vereinbarung bei Ihnen
zu Hause oder an der

Rugenparkstrasse 9
3800 Interlaken

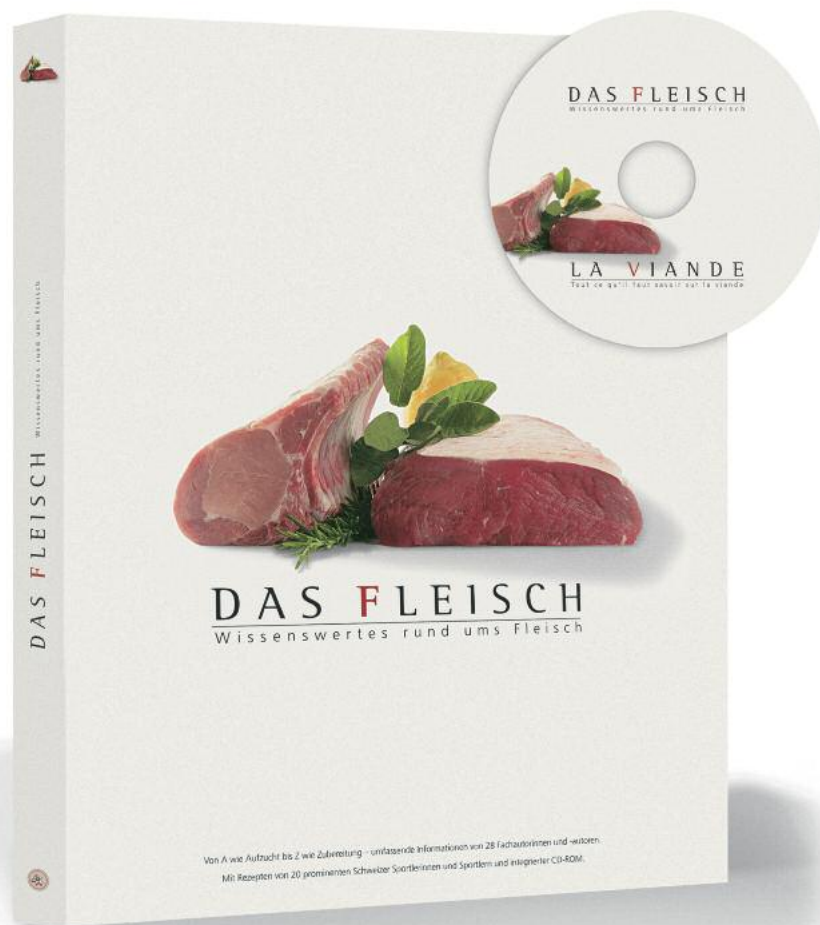
Telefon 033 823 30 35
www.thomasrubin-bestattungen.ch

Rose-Marie Ruprecht, Thomas Rubin, Stefan Willen und Daniel Abegglen

DAS FLEISCH

Wissenswertes rund ums Fleisch

Das informative und umfassende Basiswerk über die Geschichte vom Fleisch, über Fleischproduktion, Nutztierhaltung, Verarbeitung und Genuss, sowie Rezepte von 20 prominenten Schweizer Sportlern. Mit CD-ROM.



24 x 32 cm, 180 Seiten,
vierfarbig,
über 500 farbige
Bilder und Tabellen, in
deutscher oder
französischer Sprache,
gebunden.
Mit CD-ROM.
ISBN-Nr. 3-909532-10-1

Fr. 49.–

BUCHBESTELLUNG

Bitte senden Sie mir _____ Ex. deutsch, «DAS FLEISCH» mit CD-ROM zu Fr. 49.–, inkl. MWSt., exkl. Versandkosten Fr. 8.–.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ PLZ/Ort: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Bestelltalon einsenden an: **Proviande**, Postfach, CH-3001 Bern, Tel. 031 309 41 41, Fax 031 305 22 79. Besten Dank!

MYSTERY PARK

INTERLAKEN / SWITZERLAND



NEU - NEU - NEU
Unsolved Mysteries -
Originale aus der Urzeit
eine sensationelle Präsentation
nur vom 5. November 2004 bis 7. März 2005
im Mystery Park Interlaken
Weitere Infos unter: www.unsolved-mysteries.net

Eine Reise in die Welt der Faszination und des Staunens -
inmitten des wunderbaren Alpenpanoramas der Schweiz.
Der weltweit einzigartige Themen- und Freizeitpark
präsentiert die grossen Rätsel unserer Welt.

Ganzjährig geöffnet von 10.00 bis 18.00 Uhr und Allwetter tauglich - Besuchszeit ca. 5 Std.

Weitere Infos: Obere Bönigstrasse 100, CH-3800 Interlaken, Tel. 0848 50 60 70
Fax 033 827 57 58, E-Mail: info@mysterypark.ch, www.mysterypark.ch



LIVTA AG - UNTERSEEN

Tel. 033 823 24 25 - www.livta.com - 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



In Form wie
nie,
frag mich wie!



Hansjürg Schmid
www.produkteinformation.com
Tel 033 823 88 72

Ihr selbständiger Herbalife-Berater

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!



AUSZUG AUS DEM VERANSTALTUNGSPROGRAMM
VON INTERLAKEN, MATTEN UND UNTERSEEN
JANUAR 2005

Die Veranstaltungsdaten können für die Februar-Ausgabe bis am 13. Januar 2005 an folgende Adresse gesendet werden: INTERLAKEN TOURISMUS, Höheweg 37, 3800 Interlaken
Telefon 033 826 53 00, Telefax 033 826 53 90
Internet: <http://www.interlaketourism.ch>, E-Mail: mail@interlaketourism.ch



VERANSTALTUNGEN

- Täglich** **Sonderausstellung «Unsolved Mysteries» im Mystery Park.**
Originale aus der Zeit. Über 300 Artefakte: Mysteriöse Versteinerungen, geheimnisvolle Kristallschädel, ungewöhnliche Leuchtobjekte und Nachweise für vorzeitliche High-Tech-Kenntnisse. Offen: Täglich, bis 7.3.05 (ausser 25.12. + 1.1.), 10:00-18:00. Besuchsdauer ca. 2½ Std. Internet Info: www.unsigned-mysteries.info
- Täglich** **«Magical Oberland» – Filmpräsentation im Mystery Park.**
Spektakulärer Film mit Front- und Bodenprojektion. Reise mit dem fliegenden Teppich über das Berner Oberland. Täglich (ausser 1.1.), 17:15-18:00, im Themenpavillon Nazca. Billette sind am Info-Desk erhältlich. Weitere Infos: Tel. 033 827 57 57.
- Jeden Mo** **Raclette-Abend mit volkstümlicher Unterhaltung.**
Ab 19:00, Brasserie Belvédère, Hotel Hapimag. Res.: Tel. 033 828 91 00 oder 033 828 91 35.
- Mo – Fr** **Schokolade-Show.**
Interessierte erleben live wie aus flüssiger Masse feinste Schokolade-Spezialitäten entstehen und dürfen sich selbst als Chocolatiers versuchen. Mo bis Fr, um 16:00, 17:00, 18:00. Ort: Restaurant Schuh. Weitere Infos: Tel. 033 822 94 41.
- Jeden Di** **Folklore-Abend mit dem Duo Stägreif.**
Solojodlerin Margrit Amacher und Alphornbläser Armin Sigrist. 19:30-22:00, Rest. Chalet, Hotel Oberland. Eintritt frei.
- Jeden Fr** **Sternenschlitteln auf dem Niederhorn.**
Mit Busfahrt organisiert ab Interlaken. Fondueplausch auf dem Niederhorn und Glühwein im Bergrestaurant Vorsass. Abfahrt Busstation Interlaken West 18:45, zurück um 23:30. Anmeldung bis spätestens 15:00 am Durchführungstag. Mindestteilnehmerzahl 25 Pers.. Info-Band betr. Zustandekommen ab 16:00, Tel. 033 841 14 20. Anmeldung bei Interlaken Tourismus, Höheweg 37, Tel. 033 826 53 00.
- Fr, Sa, So** **Rundfahrten durch Interlaken mit dem «Bodelino-Zügli».**
30-minütige Rundfahrten mit Hinweisen auf historische + aktuelle Sehenswürdigkeiten. Die Eindrücke werden durch geschichtliche und wissenswerte Hintergrundinformationen über eine Lautsprecheranlage abgerundet. Abfahrtsstelle: gegenüber Hotel Victoria-Jungfrau. Fahrplan: Fr + Sa, 14:00, 15:00, 16:00 / So + Feiertage, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00 (von Weihnachten bis 9.1. täglich Rundfahrten). Bei Regen und Schnee können die Fahrten ausfallen. Bitte Infotafel an der Abfahrtsstelle beachten. Weitere Infos: Tel. 079 220 61 73.
- bis 2.1.** **Unterhaltung + Tanz mit dem Duo Jenny & Jörgen.**
Täglich, 21:00-01:00, Restaurant Chalet, Hotel Oberland. Eintritt frei.
- bis 4.1.** **Abendessen und Unterhaltung mit dem Ronto Quartett.**
Innovative Küche mit Schweizer Produkten. Täglich, ab 18:30, Jungfrau Brasserie, Grand Hotel Victoria-Jungfrau. Res.: Tel. 033 828 28 28.
- bis 4.1.** **Swing/Jazz-Unterhaltung mit dem Annetta Zehnder Trio.**
Täglich, 21:00-24:00. Victoria Bar, Grand Hotel Victoria-Jungfrau.
- bis 4.1.** **«English Afternoon Tea» und leichte klassische Musik mit dem Ronto Quartett.**
Täglich, 15:00-17:00. Victoria Bar, Grand Hotel Victoria-Jungfrau.
- 1.** **Grosses Neujahrfeuerwerk / Openair-Konzert mit Plüsch.**
18:00, auf der Höhematte. Unterhaltung (ab 17:00) und zahlreiche Verpflegungsmöglichkeiten entlang des Höhewegs und in Gaststätten laden zum Verweilen ein. Unterhaltung mit der Bödeli Rasselbande, den Trychlerklubs Matten und Unterseen und mit dem Alphorn-Quartett Harzis. Nach dem Feuerwerk Gratis-Openair-Konzert mit der einheimischen Rockgruppe «Plüsch».

- bis 4.1. «English Afternoon Tea» und leichte klassische Musik mit dem Ronto Quartett. Täglich, 15:00–17:00. Victoria Bar, Grand Hotel Victoria-Jungfrau.
-
1. Neujahrsbrunch mit musikalischer Unterhaltung. Schlemmerei begleitet von Pianoklängen. 10:00–14:00, Hotel Beausite, Unterseen.
-
1. Unterhaltung mit der Steelband «Oelwechsel». Glühwein- und Grillstand. 17:00–20:00, Restaurant Des Alpes.
-
- 2.. Neujahrs-Konzert mit dem Symphonischen Orchester Liechtenstein. Solistin: Iris Egger, Sopran (Migros Preisträgerin). Thema «Tanz». Werke von Rossini, Chaminade, Verdi, Künneke, Dostal, Strauss und Waldteufel. 10:30, Casino Kursaal. Vorverkauf: beo-tickets.ch Interlaken, Tel. 0848 38 38 00 / Online Res. www.beo-tickets.ch / Direktverkauf bei den beo-tickets-Vorverkaufsstellen, u.a. Interlaken Tourismus und Bahnhof Interlaken West. (Tageskasse im Kursaal offen ab 09:00)
-
2. «Harder-Potschete», alter Volksbrauch mit Umzug. Als Berggeister verkleidete Jugendliche ziehen in einem Umzug begleitet von Trychlerklubs, der Selve Musig, Rameli Chlöis und Tambourengruppe durch das Zentrum (Route: Marktgasse–Stadthausplatz–Räuberecke–Bahnhofstrasse–Postplatz–Grand Hotel Victoria-Jungfrau–Marktplatz. Gastformation 2005: Maskengruppe «Röllli-Zunft», Siebenn. Beginn um 14:00. Anschliessend Maskenprämierung auf dem Marktplatz.
-
2. «Harder-Potschete-Party» mit den Rockbands «Lava» (D) und mit der Bieler Mundart Funfunk-Band «QL». Ab 21:00, Restaurant Goldener Anker. Vorverkauf: Tel. 033 822 16 72.
-
2. Harder-Potschete Fest – Unterhaltung mit der Gruppe «Knopf & The Troublemakers». Erstes Konzert um 16:00 / zweites Konzert 21:00–01:00. Im Restaurant Brasserie 17.
-
2. «Potschetag» – Maskerade und Unterhaltung mit Frytigs Jazzband. Ab 15:00, Hotel Sonne, Matten. Eintritt frei.
-
2. Volkstümliche Unterhaltung mit dem Original Bergkristall-Duo Peter & Maya. Ab 15:00 bis in den späten Abend. Im Restaurant Falken, Unterseen. Eintritt frei.
-
6. «Fette Duette» – Jazzrosinen von Latin bis Swing. Mit Wege Wüthrich und Willy Schnyder. 20:00, Brasserie Belvédère, Hapimag. Eintritt frei.
-
6. Konzert mit der Fade to Gray Band. 21:00, Restaurant Brasserie 17. Eintritt frei.
-
8. Eishockey Meisterschaft 1. Liga SCUI – SC Thun. 17:30, Eissportzentrum Bödéli, Matten.
-
8. Winterzauber der besonderen Art «Feuer, Schnee + heisser Tee». Open-air in Beatenberg organisiert von Vereinigung Pro Stadtkeller + Kulturpunkt Beatenberg. Ab 19:00. Weitere Infos: Tel. 033 033 822 99 12 oder 033 841 12 30.
-
- 11.+ 12. 3. Alpensymposium mit den Referenten Tom Peters und Jürgen Höller. Programm: 11.1., «Brand 'U'» und «Leadership & Motivation» mit renommierten Referenten Tom Peters / 12.1., «Mit Begeisterung zum Verkaufserfolg» mit Bestsellerautor Jürgen Höller. Im Lindner Grand Hotel Beau Rivage. Info + Anmeldung: Griwa Consulting GmbH, 3818 Grindelwald, Tel. 033 853 17 92 / Internet Info: www.alpensymposium.ch
-
13. Konzert mit The Coverbirds, feat. Alex Künzli. 21:00, Restaurant Brasserie 17. Eintritt frei
-
14. «Theater 58 Zürich» – Aufführung von zwei Theaterstücken von F. Dürrenmatt. «Der Doppelgänger» und «Nächtliches Gespräch mit einem verachteten Menschen». Zwei Frühwerke des Autors über Würde, Schuld und Unschuld des Menschen und über die richtende, weil wissende Seele. 20:15, Stadtkeller Unterseen. Vorverkauf: ab 7.1.05, Droga Drogerie Unterseen, Tel. 033 826 40 40.
-
- 14.–16. 75. Internationales Lauberhorn-Skirennen in Wengen. Freitag, 9:30, Start zum Slalom der Super-Kombination / Freitag, 13:00, Abfahrt der Super-Kombination / Samstag, 12:30, Start zur Lauberhorn-Abfahrt / Sonntag: Slalom um 09:45, Slalom 1. Lauf / 12:45, Slalom 2. Lauf.
-
15. Puppentheater Demenga-Wirth «Sticheli und Stacheli». Eine Wunderwelt, die Jung + Alt verzaubert. Organisation: Pro Schlosskeller Interlaken. 15:00, Schlosskeller Interlaken, hinter Schlosskirche. Vorverkauf: ab 8.1.: Buchhandlung Krebsler, Tel. 033 822 35 16.
-
19. Zauberlaterne-Vorstellung, Film zum Lachen. Beginn: 14:00 + 16:00. Einschreibung: Jugendarbeit Bödéli, Spielmatte 37, Unterseen. Mi, 08:30–11:30, Tel. 033 823 10 69 oder eine halbe Stunde vor der Vorstellung im Kino Rex.
-
- 19.–22. 62. Internationales Inferno Skirennen in Mürren. Grösstes Amateur Skirennen der Welt. In 15 Min. vom Schilthorn (2970 m) hinunter ins Tal (796 m). Länge: 15,8 km.
-
20. Tanznachmittag für Senioren. 14:30–17:30, Casino Kursaal.
-
20. Vortragskurs der Volkshochschule «Palliative Care». Unheilbar krank, was ist zu tun? Referentin: Regula Seiler, Pflegefachfrau AKP. 20:00, Aula Sekundarschule Interlaken. Keine Anmeldung nötig.

Villa Heimgarten

Festtagsmenu

(auch vegetarisch)

4-Gänge-Menu Fr. 45.– 3-Gänge-Menu Fr. 36.–

Montag Ruhetag

Di–Fr 9.00–21.00 Uhr • Sa–So 18.00–22.00 Uhr

Nur auf Vorbestellung, Tel. 033 821 09 63

Parkplätze: vis-à-vis Brocki, General Guisan-Str.
Bernastrasse 7, 3800 Interlaken



WINTER-ERLEBNISSE

Langlaufkurse (Skating)

Sonntag, 9. + 23. Januar / Sonntag, 6. + 27. Februar 2005
Fr. 120.– (3 Stunden Kurs)

Schneeschuhwanderungen

Samstag, 8. + 15. + 29. Januar 2005
ab Fr. 58.– (verlangen Sie unser Programm)

Infos und Anmeldung:

Tel. 033 821 10 03 www.actionsport-interlaken.ch

www.rikiverlag.ch

Bücher und Lehrmittel online bestellen

portofreie Zustellung auf dem Bödéli

Elsi's KIOSK & PAPETERIE

FISCHEREIARTIKEL

Toto / Lotto / Lose Fotoaufnahme Bastelartikel

NEUJAHRSFEUERWERK

schauen Sie vorbei!

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



ILG AG WIMMIS
Druckerei und Verlag
3752 Wimmis
Telefon 033 657 87 87
Telefax 033 657 87 86
info@ilg.ch



Von der Idee
zum Druck –
wir sind für Sie da!



Foto: S. Stiefen



sternenschlitteln 04'05

BEATENBERG – NIEDERHORN, MIT BUS AB INTERLAKEN



FÜR NACHTSCHWÄRMER UND SCHLITTEL-FANS ORGANISIERT INTERLAKEN TOURISMUS IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEN NIEDERHORNBAHNEN UND LOWA EINMAL PRO WOCHE DAS ANGEBOT "STERNENSCHLITTELN AUF DEM NIEDERHORN".

FONDUEPLAUSCH AUF DEM NIEDERHORN UND EIN GLÜHWEIN IM BÄRGRESTAURANT VORSASS INKLUSIVE. ZUSÄTZLICH HABEN SIE IM BERGRESTAURANT DIE GELEGENHEIT, GRATIS DIE NEUEN WINTERSCHUHE VON LOWA ZU TESTEN. FAHREN SIE DAMIT DIE SCHLITTELPISTE HINUNTER, IHRE SCHUHE WERDEN FÜR SIE ZUR TALSTATION TRANSPORTIERT (ANZAHL SCHUHE LIMITIERT). SCHLITTEN WERDEN BEREITGESTELLT.



Programm, jeden Freitag, 24. Dezember 2004 – 18. März 2005

- 18:45 Abfahrt mit Bus ab Bahnhof Interlaken West
- 19:15 Abfahrt Niederhornbahn ab Beatenberg
- 19:30 – 21:20 Fondue im Berghaus Niederhorn, Lowa Schuh-Testing
- 21:30 Schlittenfahrt Niederhorn – Vorsass (Schlusskontrolle)
- 22:20 – 22:40 Glühwein im Bärrestaurant Vorsass
- 22:50 Abfahrt Niederhornbahn ab Vorsass
- 23:00 Abfahrt Bus ab Beatenberg
- 23:30 Ankunft Bus in Interlaken West

Option
Anstelle des Fondues ist eine zweite Schlittenfahrt möglich (ca. 20:15 ab Vorsass).

Information/Reservation

Reservation erforderlich bis jeweils am Freitag bis 15:00.
(Max. Teilnehmerzahl 40 Pers., Mindest-Teilnehmerzahl 25 Pers.)
Interlaken Tourismus, Höheweg 37, 3800 Interlaken

Preis
Erwachsene CHF 49.00
Kinder 6 – 12 CHF 29.00 (in Begleitung 1 Erw.)

Inbegriffen
Bus- und Bahnfahrt, Fondue im Bergrestaurant Niederhorn (exkl. Getränke),
Glühwein im Bärrestaurant Vorsass, Schlittenmiete, Führung.

Teilnahme auf eigene Verantwortung.



SUPPORTED BY

LOWA

...simply more



Winterbekleidung und gute Schuhe sind obligatorisch. Schlittelpiste nicht beleuchtet. Bei zweifelhaftem Wetter, Sturm oder zu wenig Anmeldungen, gibt das Infoband ab 16:00 Auskunft, Tel. 033 841 14 20.

INFORMATION UND RESERVATIONEN

INTERLAKEN TOURISMUS
HÖHEWEG 37, POSTFACH 369
CH-3800 INTERLAKEN
TEL. +41 (0)33 826 53 00
FAX +41 (0)33 826 53 75
MAIL@INTERLAKENTOURISM.CH
WWW.INTERLAKENTOURISM.CH



VERANSTALTUNGEN

- 21. **Diaschau «Abteuer Yukon» von Andreas Zimmermann.** 20:00, Kirchgemeindehaus Matten.
- 28. **Jazzfreunde-Konzert mit der Jazzband «Mistura Fina».** Kompositionen der wichtigsten Komponisten des Choro: Waldyr Azevedo, Magda Santos, Pixinguinha, Avena de Castro, Jacob de Bittancourt, Ernesto Nazareth. 20:30, Restaurant Harder-Minerva.
- 29. **Folk-Club-Konzert mit Kristi Bartleson & Reddesert (CH).** World Music, kraftvoller und farbiger Sound mit Harfe und exotischen Instrumenten. 20:30, Gemeindesaal Unterseen, Stadthausplatz. Vorverkauf: P. Hablützel, Goldschmiede-Atelier, Marktgasse 14, Tel. 033 823 88 80.
- 29.+ 30. **6. Jungfrau Cup, Eislauf-Wettkampf.** Mit Eiskunstläufern/innen aus der ganzen Schweiz. Organisation: Eislaufclub Jungfrau Interlaken. 08:00–17:00, Eissportzentrum Bödeli, Matten. Eintritt frei.
- 30. **Brunch + Film-Sonntag im Schiffsrestaurant Interlaken Ost.** Vorführung des Films «Ueli dr Chnächt». Ab 14:00, Schiffsrestaurant, Ländte Interlaken Ost.



AUSSTELLUNGEN

- 11.12.–9.1.05 **Galerie Kunstsammlung Unterseen. Stadthaus Unterseen (Dachstock).** Weihnachtsausstellung der Kunstgesellschaft Interlaken mit Kunstschaffen aus der Region (Bilder, Plastiken, Objekte). Sonderplatz: Kant. Fachschule für Holzbildhauerei Brienz. Gast: Robert Indermaur, Almens. Offen: Mi bis So, 14:00–18:00 / zusätzlich Do 18:00–21:00 und So 10:00–12:00 (1.1. geschlossen).
- 5.12.–16.1. **Gastro-Galerie Schiffsrestaurant, Ländte Interlaken Ost.** Ausstellung von Elisabeth Gfeller, Gümli: Porzellanmalerei und Bilder in Mischtechnik. Offen: Dienstag bis Freitag und Sonntag, 09:30–18:00 / Sa, 09:30–24:00.
- 23.1.–6.3. **Gastro-Galerie Schiffsrestaurant, Ländte Interlaken Ost.** Ausstellung von Jost von Allmen: Scharzweiss-Fotografie. Offen: Dienstag bis Freitag und Sonntag, 09:30–18:00 / Samstag, 09:30–24:00.
- 29.10.–20.1. **Zentrum Artos, Alpenstrasse 45.** Bilderausstellung «Berge – Felsen – Wasser» von Peter Stähli, Gsteigwiler. Offen: Täglich, 14:00–20:00.
- 13.1.–20.4. **Hotel Hapimag-Belvédère.** Ausstellung von Günter Bendowski «Impressionen aus dem Berner Oberland und dem Tessin aus der Sicht eines Kunstmalers. Offen: Täglich, 09:00–22:00.

Täglich



«Mystery Park», Areal Militärflugplatz.
Erich von Däniken's einzigartiger Erlebnispark. Die grossen Geheimnisse des Universums werden in 7 Pavillons präsentiert. Offen: Ganzes Jahr (ausser 25.12. + 1.1.), 10:00–18:00. 5.11.04.–7.3.05: Sensationelle Sonderausstellung «Unsolved Mysteries».

RESTAURANTS MIT LIVE-MUSIK

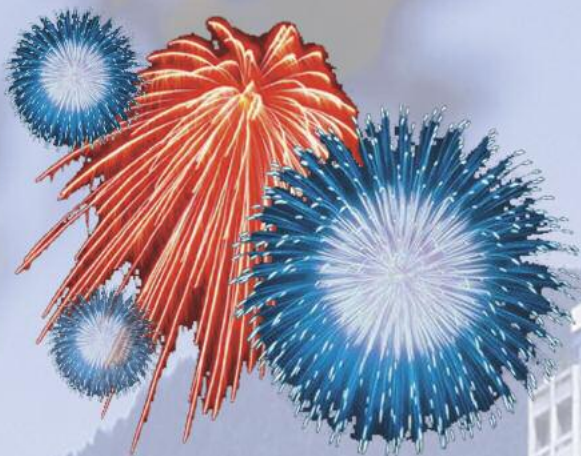
- Restaurant Schuh. Unterhaltung mit Pianist. Täglich, 15:00–22:30.
- Hotel Metropole. Unterhaltung mit Barpianist. Täglich, 17:00–19:00 und 21:00–24:00.
- Victoria-Bar, Victoria-Jungfrau Grand Hotel. Unterhaltung mit Barpianist MARIO RUZZENE. Täglich, 18:00–20:00 und 21:30–02:00.
- Intermezzo-Bar, Victoria-Jungfrau Grand Hotel. Unterhaltung mit Barpianist ADRIANO NALLI. Täglich, 18:00–19:30 und 22:30–23:30.
- Restaurant Chalet, Hotel Oberland. Unterhaltung + Tanz mit dem Duo Jenny & Jörgen. Täglich vom 17.12.–2.1., 21:00–01:00. Eintritt frei.
- Brasserie Belvédère, Hotel Hapimag. Raclette à discrétion mit volkstümlicher Musik. Jeden Mo, ab 19:00.
- Restaurant Chalet, Hotel Oberland. FOLKLORE-ABEND. Jeden Dienstag, 19:30–22:00. Eintritt frei.
- Restaurant Brasserie 17, Rosenstrasse 17. Live Musik. Jeden Donnerstag, ab 21:00. Eintritt frei.
- Brasserie Belvédère, Hotel Hapimag. Piano-Unterhaltung mit PETER JORDAN. Jeden Freitag + Samstag, ab 19:00.

www.asdesign.ch

Auch im 2005
lassen wir
Sie sitzen !



as design
wohn-kultur die belebt



Prosit Neujahr

Ab 17.30 Uhr Buffet mit Schweizer Spezialitäten
im Panoramarestaurant Top o'Met
Fr. 78.– pro Person
Fr. 113.– pro Person inkl. Wein

Ab 18.00 Uhr bester Ausblick auf das alljährliche
Neujahrs-Feuerwerk

2005

Alles Gute im neuen Jahr wünschen Ihnen

**Sandra und Stéphane Graul-Humig
und das Metropole-Team**

Harder Potschete am 2. Januar

Geniessen Sie dieses einmalige Schauspiel bei einem
wärmenden Glas Glühwein sowie
einem typtischen «Chäsbrätel».

Glühwein Fr. 4.– / Chäsbrätel Fr. 7.–

Potschete-Duo Fr. 9.– (Chäsbrätel und Glühwein)



METROPOLE HOTEL
★ ★ ★ ★
INTERLAKEN