

BÖDELI INFO

26. JAHRGANG
MAI 2023

A portrait of Werner Walti, a middle-aged man with short, light-colored hair, smiling warmly. He is wearing a light blue button-down shirt under a dark blue blazer. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and a building.

Werner Walti

«Wir leben Inklusion.»

SEITE 6



Schweiz erleben – das Museum im Freien



Familienfestival SA 13. & SO 14. Mai 2023

Ponyreiten, Kinderspiele, Märchen, süsse Esel und Berner Sennenhunde und ein Kinderkonzert von Roland Schwab und Shanky Wyser.

Muttertags-Brunch Sonntag, 14. Mai 2023

Es erwarten Sie hausgemachte Fleisch- und Brotprodukte, regionaler Käse und ein warmes Buffet mit Braten, Hamme und Fleischkäse.



Köhlern FR 26. Mai – FR 2. Juni 2023

Schauen Sie den Ballenberg-Köhlern Tag und Nacht bei der traditionellen Herstellung von Holzkohle über die Schulter.

6. April – 29. Oktober 2023
täglich 10.00 – 17.00 Uhr

ballenberg.ch

100 Jahre Dankbarkeit

Das Zentrum Artos feiert sein grosses Jubiläum

Vor hundert Jahren kaufte die Evangelische Gemeinschaft der Schweiz (heute Evangelisch-methodistische Kirche) in Interlaken die Schlossvilla mit dem Chalet Méléze an der Alpenstrasse und legte den Grundstein für das erste Altersheim in Interlaken. Daneben wurden im Chalet Méléze während den Sommermonaten Hotelgäste empfangen.

In den folgenden Jahren wurde der Betrieb laufend erweitert. Haben Sie gewusst, dass von 1942 bis 1964 das Kurhaus Abendberg als Dependance zu unserem Hotel- und Landwirtschaftsbetrieb gehörte? Oder dass einer der ersten Heimleiter die Villa Sonnenhof kaufte und einen Konkurrenz-Pflegebetrieb eröffnete? Heute gehört die Backpackers Villa Sonnenhof wieder dem Zentrum Artos und wird vom Verein Backpackers Villa Sonnenhof unter der Führung von Marianne und David Bühler als eines der weltweit besten Hostels erfolgreich betrieben.

Im Zentrum Artos sorgen über 180 Mitarbeitende für das Wohl der Gäste, Bewohnenden, Mieter und Kunden.

Apropos Mitarbeitende: schon früh lese ich in den Jahresberichten, dass es schwierig sei, gute und «rechtschaffene» Mitarbeitende zu finden. Heute ist diese Frage existenziell. Können wir in Zukunft für das Pflegezentrum noch genügend Fachpersonal rekrutieren, um so eine gute, qualitativ hoch-stehende Pflege zu

gewährleisten? Ideen sind gefragt und wir alle sind gefordert. Damals wie heute geht es darum, dass das Zentrum Artos als Ort der Begegnung von Generationen, für Menschen auf Reisen, mit oder ohne Behinderung und als geborgenes Zuhause für Menschen in jedem Lebensalter steht.

Es würde uns sehr freuen, Sie liebe Leserin, lieber Leser an unseren Festivitäten vom 1. bis 4. Juni 2023 am einen oder anderen Anlass zu begrüssen. Oder besuchen Sie ganz unverbindlich ab Mitte Mai die Bilderausstellung, welche einen interessanten Überblick über die letzten 100 Jahre vom Zentrum Artos gibt. Eine bewegende Geschichte, mit Pioniergeist und viel Gottvertrauen.

«Gott ist unsere Zuversicht und Stärke.»

Diese Inschrift trägt der Grundstein des 1923 gegründeten Zentrum Artos. (Psalm 46.2)



Lori Michel
Stv. Zentrumsleitung
Zentrum Artos Interlaken

Alpenblick

Hotel Restaurant Gourmet
Richard und Yvonne Stöckli
3812 Wilderswil-Interlaken

Jubiläum

Der Unspunnenpiess
mit Sauce der tausend Düfte
wird 40 Jahre alt !!!

In der rustikalen Bauernstube
und im Swiss Bistro verwöhnen wir Sie!

Die Familie Stöckli
und das Alpenblick Team freuen sich
**P.S. Der beste Platz für Ihr Familienfest oder
Ihren Vereinsanlass!**

Reservieren unter info@hotel-alpenblick.ch
Telefon 033 828 35 50



传统中医

Traditionelle chinesische Medizin

// Haben Sie Migräne, Kopfschmerzen oder Schwindel?
// Leiden Sie unter chronischen Schmerzen des
Bewegungsapparates?
// Plagen Sie Suchtprobleme (Rauchen, Esssucht)?
// Sind Verdauungsstörungen oder Wechseljahr-
beschwerden für Sie ein Thema?



Gratis Puls-/Zungendiagnose nach den Methoden der TCM

Aarmühlestrasse 8, Interlaken, Tel. 033 822 22 00
www.china-medizin-interlaken.ch

Inhalt

EDITORIAL

3 Lori Michel

INTERVIEW

6 Werner Walti
«Wir leben Inklusion.»



PUBLIREPORTAGE

- 11 Rexhepi AG
Fassadensanierung
- 13 Griwa Interior
Gutes Schlafen
- 15 Regionale Energieberatung
Änderungen im Energiegesetz
- 17 Goldschmiede Krauss
Trauringe



- 19 Oeschger Zahnärzte AG
Praxisübergabe
- 21 Niederhorn AG
Geheimtipp im Frühling

INFOSEITE

- 23 Rugenbräu AG
Genuss aus dem
Berner Oberland
- 25 Urfer Optik AG
Tränensäcke
- 27 Stedtli Apotheke Drogerie
Gicht
- 29 Zurbuchen Plattenbeläge
Verblender

- 31 Gosteli AG
Sieblöffel «Rotastar»
- 33 Jäck AG
Anstrichstoffe



- 35 Krebser AG
Buch-Tipp

KULTUR

- 37 Schlosskeller Interlaken
- 39 Interlaken Tourismus
- 45 Tell-Freilichtspiele Interlaken
- 46 Stadtkeller Unterseen
- 47 Stedtli-Leist Unterseen
- 48 Tourismusverein RiGoNi
- 49 Tourismuseum



SPORT

- 41 ProSenectute Kanton Bern
- 43 Handballgruppe Bödeli

AUSSTELLUNG

- 51 Kunsthaus Interlaken
- 53 Heimatverein Bönigen

MUSIK

- 55 Orchesterverein Interlaken
- 56 Musikverein Interlaken Unterseen
- 57 Haus der Musik
- 58 Schlosskonzerte Spiez

- 59 Jugendmusik Unterseen
- 61 Evangelische Brass Band
- 63 Kammermusik Konzerte

FAMILIE

- 62 KIBIO
- 64 Ferienpass Haslital-Brienz



- 69 Natürlich Schule

KIRCHE

- 65 Pfimi Interlaken

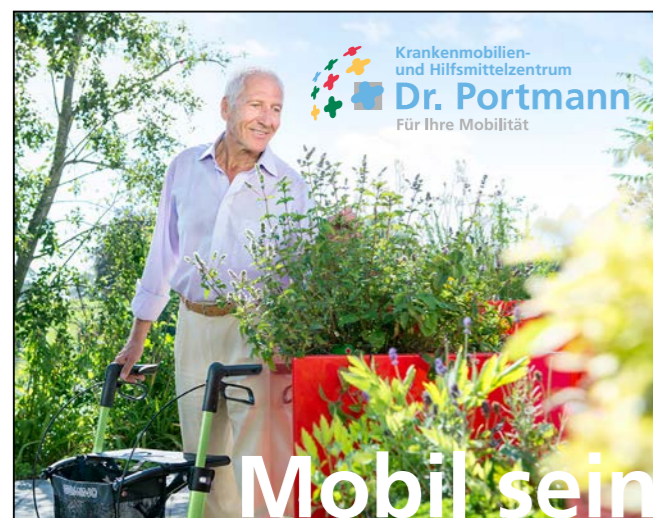
KURSE

- 66 Volkshochschule
Haslital / Region Brienz



UNTERHALTUNG

- 68 Wer ist unsere Mai-Person?
- 70 Suchspiel
- 71 Tiere suchen ein Zuhause
- 72 Veranstaltungen
- 75 Kolumne



Krankenmobilen-
und Hilfsmittelzentrum
Dr. Portmann
Für Ihre Mobilität

Mobil sein

Samstag, 3. Juni 2023 von 9 – 16 Uhr
Hilfsmittelausstellung
auf dem Marktplatz Interlaken



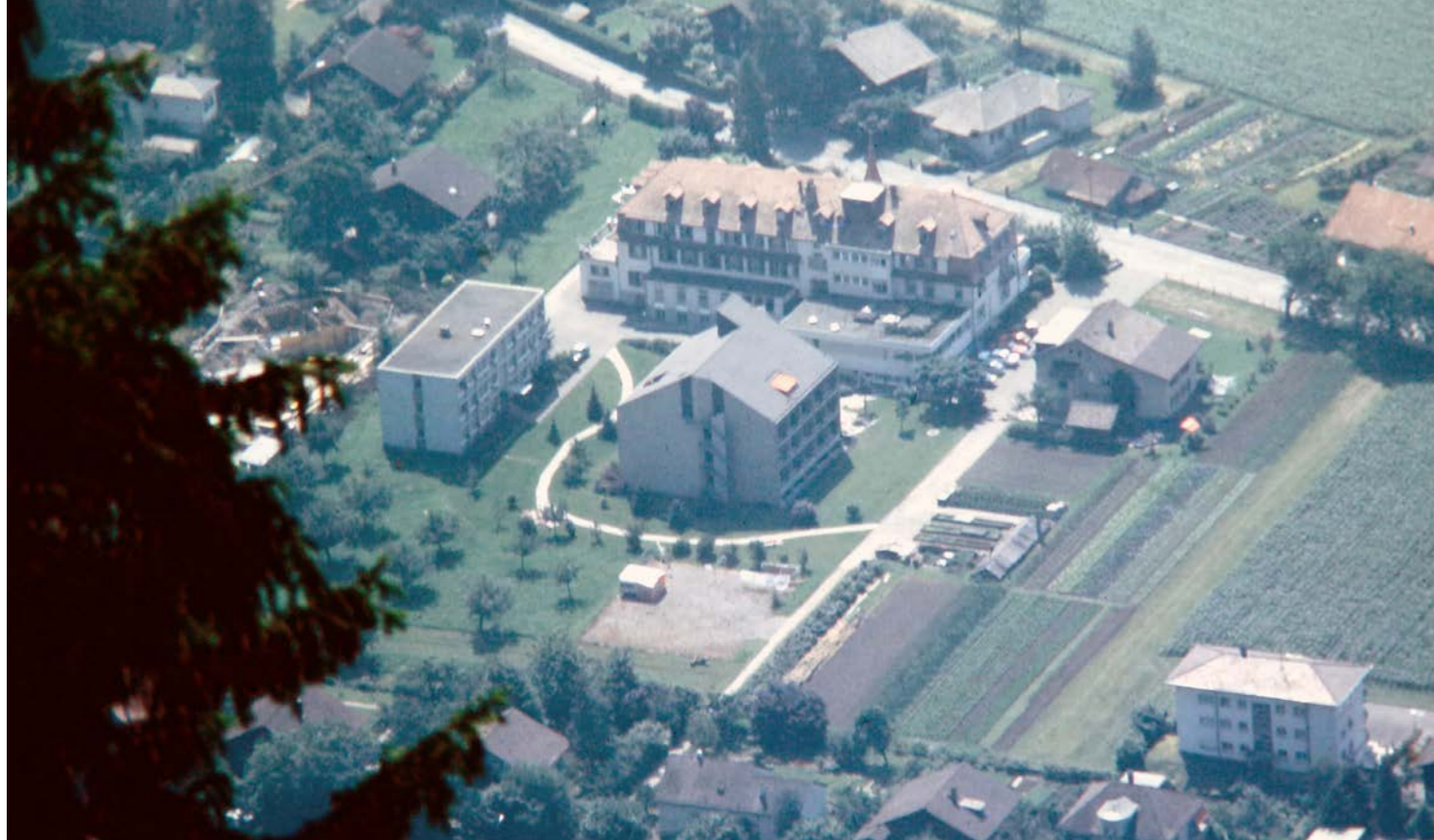
Tel. 033 828 34 34 | info@portmann.ch | www.portmann.ch

IHR MULDEN UND HEIZÖL- LIEFERANT AUS INTERLAKEN



Familie Beeler und Mitarbeiter

Seit 1970 Heizöl, Diesel, Benzin, Tankstellen und
Transporte aus der Region
Telefon 033 828 68 68, www.oeltrans.ch



Da war noch viel Platz rund um das Zentrum Artos.

«Wir leben Inklusion.»

Das Zentrum Artos Interlaken feiert sein 100-Jahr-Jubiläum. Der Zentrumsleiter Werner Walti erzählt von der Geschichte des Hauses und verrät uns, was alles für das grosse Fest geplant ist.

Schildern Sie uns doch zu Beginn, wie das Zentrum Artos entstanden ist.

Die Evangelische Gemeinschaft der Schweiz (heute Evangelisch-methodistische Kirche) suchte 1923 einen Ort, wo sie ein Altersheim bauen kann. Um die 40 Standorte in der ganzen Schweiz hat sie besichtigt und schliesslich entschieden, dass hier in Interlaken der richtige Ort dafür ist. Auf dem Gelände befand sich eine Villa, die zum Altersheim umgebaut wurde, und das Chalet Mèlèze, das im Sommer als Hotel betrieben wurde. So entwickelte sich Schritt für Schritt die Pflege hier auf dem Bödeli. Man hat laufend erneuert und ausgebaut. Heute ist das Zentrum Artos ein eigenständiger Verein und konfessionsneutral, ist aber nach wie vor vom Gedankengut der Evangelisch-methodistischen Kirche inspiriert.

Wie ist das Zentrum aufgebaut?

Wir haben drei Standbeine: Das eine Standbein sind die 70 Wohnungen, die entweder mit oder ohne Dienstleistungen, also beispielsweise mit Mittagessen oder hauswirtschaftlichen Diensten, angeboten werden. Vielen älteren Menschen wird ihr Haus zu gross, sie suchen etwas Kleineres und schätzen die Nähe zum Pflegezentrum.

Das zweite Standbein ist der Bereich Hotel. Wir haben inzwischen 120 Hotelbetten im Drei-Sterne-Superior-Bereich, und ins Haus sind Physio, Wellness und Seminarräume integriert. Gerade der Wellnessbereich, den wir im nächsten Frühjahr ausbauen werden, zeichnet uns aus – das ist das ist für ein Hotel in dieser Kategorie nicht selbstverständlich.

Das dritte Standbein ist das Pflegezentrum mit seinen rund 100 Bewohnenden. Die drei Bereiche stehen unter einer Leitung.

Ist es nicht schwierig, all diese Bereiche unter einen Hut zu bringen?

Für die Individualgäste mag es manchmal etwas überraschend sein, wenn sie hier ankommen und von einer Person mit einer kognitiven Beeinträchtigung angesprochen werden oder an vielen Orten Rollatoren stehen – aber es funktioniert sehr gut. Wir leben so Inklusion im wahrsten Sinn des Wortes. Noch in den 70er-Jahren hat man die Altersheime alle an den Waldrand gebaut. Bei uns sind die Bewohnenden mitten im Zentrum, und mit all den unterschiedlichen Gästen läuft sehr viel. Das Leben pulsiert hier drinnen, nicht nur draussen.

Wie wird das 100-Jahr-Jubiläum gefeiert?

Wir machen vier Tage lang Party (lacht). Am 31. Mai ist die Generalversammlung des Vereins mit anschliessendem Galadinner für geladene Gäste. Am 1. Juni ist der Tag der Bewohnenden. Je nach Gesundheitszustand gibt es ein entsprechendes Programm. Eine Gruppe fährt mit einem alten Postauto aus – wohin darf ich noch nicht verraten. Für die zweite Gruppe geht es für ein schönes Mittagessen mit dem Dampfschiff «Lötschberg» nach Brienz. Die Bewohnenden, die das Haus nicht verlassen können, werden von Marcel Briand, einem Clown und Pflegefachmann, unterhalten.

Am Abend führt Ruedi Josuran durch eine Diskussionsrunde mit dem Motto «Glücksmomente in einem langen Leben». Am 2. und 3. Juni ist Tag der offenen Tür. Auf dem Areal sind dann 16 Stände mit altem Handwerk verteilt – von Klöppeln über Schnitzen bis hin zu Scherenschnitten. Am Abend des 2. Juni zeigen wir alte Stummfilme mit Livemusik, und am Abend des 3. Juni tritt das Trio Anderscht (Appenzeller Hackbrett) auf.

«Am Jubiläum machen wir vier Tage Party!»

Am Sonntag, dem 4. Juni, feiern wir einen Festgottesdienst. Ab Anfangs Mai an haben wir zusätzlich eine grosse Bilderausstellung, die die Geschichte des Zentrums Artos abbildet. Wie wir im Jubiläumslogo zum Ausdruck bringen, sind wir für die 100 Jahre Zentrums-Geschichte sehr dankbar. Möglich wird ein solches Jubiläum nur dank engagierten Mitarbeitenden – gestern wie heute!

Was sind die grössten Herausforderungen für die Zukunft?

Ich muss ehrlich sein, mir macht die Zukunft des Bereichs Pflege Sorgen. Wir haben momentan etliche offene Stellen und fischen in einem leeren Teich. Wir können momentan freierwerbende Betten nicht mehr belegen, weil uns das Fachpersonal fehlt. In vielen anderen Institutionen zeigt sich dasselbe Bild. Es werden zu wenig Personen ausgebildet, viele Fachkräfte steigen aus der Branche aus oder sind in einem Alter, in dem sie pensioniert werden. Wir unter-

nehmen wirklich alles, um an den unterschiedlichsten Orten Fachkräfte zu rekrutieren. Dabei ist es so ein schöner Beruf! Ich habe in meinem ganzen Leben nie so viel Wertschätzung erfahren wie während meiner Zeit als Pflegefachmann.

Im Bereich Hotel erleben wir dagegen sehr gute Zeiten. Wir haben viele Gäste aus der ganzen Welt und letztes Jahr über 36 000 Übernachtungen.

Weiter wollen wir das Angebot an Wohnungen mit Dienstleistungen ausbauen. Ich bin überzeugt, dass dies eine Wohnform ist, die sich ganz viele ältere Personen wünschen.

Wie sind Sie in dieser Branche gelandet?

Ich war neun Jahre lang ein fauler Schüler (lacht). Weil ich nicht wusste, was ich lernen soll, bin ich als sogenannter Haus- und Küchenbursche nach Neuenburg – ich musste also Teller waschen, das WC putzen usw.

Werner Walti

Jahrgang: 1961

Zivilstand: verheiratet

Hobbys: Bergsport (Sommer und Winter), Pilze sammeln, campen (VW-Bus)

Beruflicher Werdegang: Koch, Gastromanagementausbildung, Pflegefachmann, eidg. dipl. Institutionsleiter, Angehörigen- und Freiwilligen-support (DAS), Suizid und Suizidprävention (CAS)

Webseite: www.artos.ch



100-jährig wird man nicht alle Tage – feiern Sie mit uns das grosse Jubiläum!

Herzlich
willkommen!

JUBILÄUMSVERANSTALTUNG

Donnerstag 1. Juni 2023 Tag der Bewohnenden

19:30 Uhr • Öffentliche Forumdiskussion mit Ruedi Josuran zum Thema Glücksmomente

Freitag 2. Juni 2023 Tag der offenen Tür

Samstag 3. Juni 2023 Tag der offenen Tür

Freitag und Samstag von 10 bis 17 Uhr

- Haus-Rundgang
- Bilderausstellung zur 100-jährigen Geschichte Zentrum Artos
- Stände mit altem Handwerk, Essen, Trinken
- Tombola, Karussell, musikalische Darbietungen

Freitag, 2. Juni 2023

- 16.00 Uhr Konzert der Musikschule Oberland Ost
- 19.30 Uhr Stummfilm mit Livemusik mit Wieslaw Pipczynski

Samstag, 3. Juni 2023

- 16.00 Uhr Angels Share (Gospel)
- 19.30 Uhr Konzert Trio Anderscht (modernes Appenzeller Hackbrett, Contrabass)

Sonntag 4. Juni 2023 Fest-Gottesdienst 10.00 Uhr



Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken /
033 828 88 44 / mail@artos.ch / www.artos.ch

Im selben Betrieb habe ich anschliessend Koch gelernt. Insgesamt sieben Jahre habe ich auf diesem Beruf gearbeitet. Im Welschen lernte ich dann meine Frau kennen, die dort als Au-pair arbeitete und dann den Pflegeberuf lernte. Nach einiger Zeit als Koch entschied ich mich, ebenfalls den Pflegeberuf im Spital Interlaken zu erlernen.

Ich habe in unterschiedlichen Bereichen und Einrichtungen gearbeitet, mich weitergebildet und dann die Leitung verschiedener Pflegeheime übernommen. Seit 2021 bin ich nun Zentrumsleiter im Artos.

«Ich habe in meinem ganzen Leben nie so viel Wertschätzung erfahren wie in meiner Zeit als Pflegefachmann.»

Was bedeutet Ihnen die Arbeit in dieser Branche?

Ich liebe die Arbeit mit älteren Menschen und empfinde diese als sehr wertvoll. Schon im Spital arbeitete ich viel lieber in der Medizin als in der Chirurgie. Ich beschreibe diese Arbeit gerne als «mit alten Leuten unterwegs sein» - das hat mein Leben geprägt. Weil das Zentrum Artos so gross ist, habe ich jetzt leider etwas

weniger Umgang mit den Bewohnenden, aber ich suche diesen Kontakt nach wie vor.



Grundsteinlegung beim Grossumbau 1993.
(Baukomm. P.& R. Baur) Anlage Heute

Anekdote

Im Frühjahr 1923 erlebte ich die Einweihung des Alters- und Erholungsheim Abendruh in Interlaken, in welchem ich als Köchin angestellt war. Einmal fielen mir circa 80 Bratwürste vom Rost des Kochherdes auf den Boden. Ich war verzweifelt. Schnell sammelte ich die Würste wieder zusammen und legte sie auf den Rost. Nach dem Essen kam Frau Verwalter Gurtner und sagte, dass die Würste sehr gut gewesen seien. Es gäbe Gäste, die mein Rezept wollten. Aus: «65 Jahre Hotel Artos, Alters- und Pflegeheime Abendruh/Sonnenhof». Text von Frau Anna Zenger-Zybach (1904), redigiert von Ernst Schär (Verwalter von 1967-1989).

Text: David Heinen
Bilder: Andrea Abegglen, zvg

Zukunft machen. Zukunft feiern.

Das erste 2291 Festival ist Landebahn für neue Themen, die heute – jetzt – in der Gestaltung der Zukunft mehr Beachtung verdienen. Hier entsteht, was morgen die Schweiz verändern wird.

Bestelle
jetzt Dein
2291 Festival-
Ticket.

**FEST
IVAL**
23.5.2023

Lass dich von Schweizer Persönlichkeiten in eine unvorstellbare Zukunft schicken. Hier das Festival-Ticket und das 2291 Buch bestellen: sekretariat@weberverlag.ch



Fassadensanierung

Der Zustand einer Gebäudefassade bestimmt, wie viel Wärme beim Heizen verloren geht. Wird die Erneuerung mit einer Wärmedämmung kombiniert, lassen sich bis 30 Prozent des bisherigen Energieverbrauchs einsparen.



Sven Nepple, Projektleiter
Gelernter Stuckateur-/ Trockenbauer
Diplomierter Stuckateur-/ Trockenbaumeister

Der Aufwand für eine Fassadenerneuerung hängt vom Bausystem, der Geometrie und der Dämmqualität ab. Eine energetisch sanierte Fassade verbessert den Wärmeschutz und hilft, den Heizaufwand und die Heizkosten zu senken. Eine gut gedämmte Fassade ergibt auch einen bauphysikalischen Nutzen und verbessert den Wohnkomfort: Das erneuerte Gebäude ist weniger anfällig auf Feuchteschäden, und die Innenwände strahlen keine unangenehme Kälte nach Innen ab.

Die Verbesserung der Fassadendämmung ist deshalb in mehrfacher Hinsicht vorteilhaft:

- Geringerer Heizenergieverbrauch und -kosten
- 30 bis 80 Prozent weniger Wärmeverlust, abhängig von der Dämmschicht, die zwischen 14 cm und 24 cm dick sein kann. Ersteres entspricht dem gesetzlichen Minimum; letzteres dem Minergie-Standard.
- grösserer Wohnkomfort
- gesteigerter Immobilienwert
- weniger Feuchteschäden am Gebäude
- Beitrag zum Umweltschutz

Wir von der Rexhepi AG sanieren Ihre Fassade und frischen das Äussere mit neuen Materialien auf. Sei es mit Natursteinplatten wie Slate Lite, einem farbig auf Ihre Wünsche abgestimmten Verputz oder mit einem Neuanstrich Ihrer Holzfassade.

Gerne beraten wir Sie auch mit Mustervorschlägen, welches Dämmsystem für Ihr Gebäude das Richtige ist.

Rexhepi AG

Kammstrasse 11
3800 Interlaken
info@rexhepi.ch
033 841 00 23
www.rexhepi.ch

HOTEL
Seiler au Lac

am romantischen Brienzensee

Wir freuen uns Sie schon bald wieder bei uns begrüßen zu dürfen.



mittags und abends geöffnet.
(Montag, Dienstag - Ruhetage)



Im April 2023 - Montag und Dienstag ab 11.30 - 22.30 mittags und abends offen.

Freitag, Samstag und Sonntag ab 17.00 abends offen
(Mittwoch und Donnerstag - Ruhetage)

Bönigen
am Brienzensee

Wir freuen uns auf Ihre Reservation
Das Seiler au Lac Team und Stefan Zingg
033/828 90 90 | hotel@seileraulac.ch |
www.seileraulac.ch

LUNCH-CHECK

Gutschein

Ein Apéro für zwei Personen

Gültig: bis Ende Juni 2023



Gutes Schlafen - ein anhaltender Trend

Einen Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir mit Schlafen. Gut schlafen bedeutet «fit sein für den kommenden Tag».

GRIWA INTERIOR
RÄUME UND MÖBEL



Die meisten von uns haben wahrscheinlich bereits einmal in einem Boxspring-Bett geschlafen. In den schönen, gehobenen Hotels gehören diese heute zum guten Standard.

Welche Vorzüge bieten Schramm-Betten und warum ist Schramm ein wichtiger Partner für Griwa Interior?

Schramm bietet einen unübertroffenen Schlafkomfort eines Zwei-Matratzen-Systems, beruhend auf dem Synergieeffekt einer hochelastischen, flexiblen Obermatratze und einer stabilen, kraftvoll reagierenden Untermatratze.

Das **Schramm**-Schlafsystem berücksichtigt konsequent die anatomische Form des menschlichen Körpers

durch Taschenfederkerne mit mehrfach differenzierter Federkraft über die ganze Matratzenlänge verteilt. Die Verwendung von natürlichen Polstermaterialien garantiert ein optimales Schlafklima. All das bedeutet mehr Druckausgleich, weniger Ausweichbewegungen, hohen Schlafkomfort, entspanntes Schlafen - Erholung pur.

Mit den unzähligen Kombinationsmöglichkeiten von Kopfteilen, Unterbauten, Matratzen, Stoffen und Füßen helfen wir Ihnen, Ihr persönliches Bett zu gestalten!

Jetzt bei uns die neuen **Schramm**-Betten probeliegen, Voranmeldung erwünscht - weil eine gute Beratung

immer auch eine sorgfältige Bedürfnis-Analyse voraussetzt. Aktuell in unserer Ausstellung: das Jubiläumsbett 100 Jahre **Schramm** zum Spezialpreis von CHF 4090.-.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Ausstellung beim Bahnhof Interlaken Ost.

Text und Bilder: zvg

GRIWA INTERIOR AG

Marco Niederberger, Geschäftsführer
Untere Bönigstrasse 8, 3800 Interlaken
Tel. 033 828 61 11
info@griwainterior.ch
www.griwainterior.ch
ehemals Wohncenter von Allmen



herkömmliche Gläser

polarisierende Gläser

Mee(h)r sehen für Ihre Sicherheit!

Beim Kauf einer Sonnenbrille mit polarisierenden Korrekturgläsern schenken wir Ihnen ein Brillenglas.

50% Rabatt

auf polarisierende Korrekturgläser vom 1. April bis 31. Juli 2023

weltmode. spitzenqualität. bestpreise.

Import Optik

Adliswil | Brig | Brunnen | Ebikon | Egerkingen | Einsiedeln | Goldau
Interlaken | Sissach | Sursee

www.import-optik.swiss

Die wichtigsten Änderungen im Berner Energiegesetz

Anpassungen von Gesetzen und Verordnungen sind nichts Neues. Dennoch sollte genauer hingesehen werden, um nicht plötzlich vor Überraschungen zu stehen.

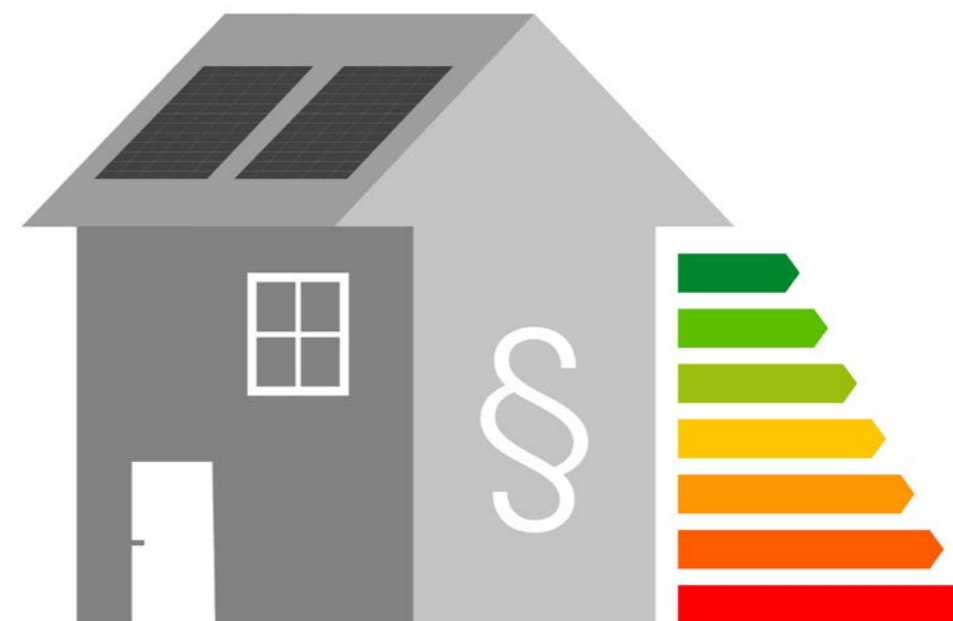


Bild: Das revidierte Berner Energiegesetz trat per 1. 1. 2023 in Kraft und unterstützt die Zielerreichung der Energiestrategie.

Per 1. Januar 2023 ist das revidierte kantonale Energiegesetz (KE nG) mit der ebenfalls revidierten kantonalen Energieverordnung (KE nV) in Kraft getreten. Die Massnahmen des KE nG zielen darauf ab, den Energieverbrauch zu reduzieren, den schädlichen CO₂-Ausstoss zu verringern, die Nutzung von erneuerbaren Energien zu erhöhen, die Auslandsabhängigkeit zu reduzieren und die Versorgungssicherheit zu stärken.

Ein Element dieser Teilrevision betrifft den Ersatz von Wärmereizern. Neu muss jeder Wärmereizer-

gerersatz via eBau an die Gemeinde gemeldet werden, unabhängig vom Heizsystem oder von der Gebäudekategorie. Als Ersatz eines Wärmereizers gilt, wenn entweder der gesamte Wärmereizer, der Kessel, der Brenner (sofern der Kessel älter als 10 Jahre ist), der Kamin oder der Öltank ersetzt wird. Bei bestimmten Gebäudekategorien gelten zudem Anforderungen, sofern das Gebäude älter als 20 Jahre ist.

Soll beispielsweise der 1:1-Ersatz einer Gasheizung in einem mehr als 20-jährigen Haus erfolgen, gibt es

drei Möglichkeiten, die Anforderungen zu erfüllen: ein gültiges Minergie-Zertifikat, die GEAK-Gesamtenergieeffizienz «D» oder die Umsetzung einer Standardlösung – zum Beispiel «erneuerbares Gas aus der Schweiz», sofern der Gasversorger ein entsprechendes Produkt anbietet.

Mit der Teilrevision des KE nG wurde auch das kantonale Baugesetz ergänzt. Demzufolge ist bei Neubauten ein angemessener Teil der Parkplätze mit Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge vorzubereiten oder auszustatten. Weitere Änderungen bei Neubauten gelten aufgrund dringlichem Bundesbeschluss zur Nutzung der Sonnenenergie: Bei einer Gebäudefläche von mehr als 300 m² muss eine Solaranlage installiert werden.

Diese Eigenenergieerzeugung kann ebenso bei der Einhaltung des neuen gesetzlichen Grenzwerts der geforderten Gesamtenergieeffizienz geltend gemacht werden.

Viel Neues? Die Regionale Energieberatung hilft gerne weiter.

*Text: Regionale Energieberatung
Bild: zvg WEU, Amt für Umwelt und Energie*



Regionale Energieberatung Oberland-Ost

Jungfraustrasse 38
3800 Interlaken
033 821 08 68

energieberatung@oberland-ost.ch
www.oberland-ost.ch

Weitere Informationen:

www.be.ch/keng – Revidiertes kantonales Energiegesetz
geak.ch – Gebäudeenergieausweis
erneuerbarheizen.ch – Heizen mit erneuerbarer Energie



Pflegen Sie eine Angehörige oder einen Angehörigen?

Wir bezahlen Sie dafür!

EDEN CARE - darauf haben pflegende Angehörige in unserer Region lange gewartet!



Das EDEN ist seit Jahrzehnten in der stationären Pflege sehr erfolgreich tätig. In all den Jahren sind wir immer wieder der Problematik begegnet, dass Angehörige unentgeltlich und mit grossem Aufwand ihre Liebsten pflegen.

Mit der neuen Betriebsbewilligung als Spitex Organisation starten wir nun das Projekt „EDEN CARE“. **Wir können pflegenden Angehörigen einen angemessenen Stundenlohn ausrichten.** Sie werden von unserem Fachpersonal geschult und begleitet. Sogar Ferienablösungen können organisiert werden.

Nutzen Sie die Chance mit EDEN CARE. Bestellen Sie noch heute den Info-Flyer unter Tel. 033/8281800 oder info@reha-pflegeklinik.ch. Wir freuen uns Sie persönlich kennen zu lernen!

Ihr EDEN und CARE Team



Einzigartiger Herzens-Schmuck: Trauringe

goldschmiedekrauss
alles ausser gewöhnlich

Es ist eine althergebrachte Sitte, und doch scheint sie wieder zeitgemäss: Trauringe markieren den Lebens-Bund, den man in der Ehe eingeht. Sie sind darüber hinaus Symbol für dessen erwartete Dauer: Eine Hoffnung und ein Versprechen der Treue.



Trauringe, individuell und einzigartig: Ausgewählt aus «100 000 Ideen» der Goldschmiede Krauss.

Solch ein Lebens-Bund ist Ausdruck dafür, dass wir nur gemeinsam dem Leben eine ganz einmalige Qualität verleihen können. Und die Ringe, die dazugehören, drücken schon durch ihr beständiges Material Verlässlichkeit und bleibenden Wert aus. Noch mehr: Sie sind Ausdruck eines tiefen Vertrauens in den geliebten Menschen.

Gestaltungsprozess und Trauringe sind einmalig
Doch Trauringe sind so einmalig wie ihre Trägerinnen und Träger! Das ist die Philosophie der Goldschmiede Krauss: Einzelstücke für einzigartige Menschen!

Damit das wahr werden kann, entwerfen die Gestalter der «Goldschmiede» in Spiez schon seit Langem individuelle Ringe: Nicht die Serienfertigung, nicht das «schnell und billig», steht dabei im Vordergrund, sondern die Aussagekraft des Einzelstücks.

Das Vorgehen der Spiezer Goldschmiede ist dabei in sich einzigartig: Zunächst werden mit Bleistift-Skizzen die möglichen Varianten und Wünsche der Kunden herausgearbeitet. Dann kommen handwerkliche Fähigkeiten und eine Fülle von Designideen hinzu. Und viele davon können schon über ein 3D-Druckverfahren modelliert oder hergestellt werden.

Kunden als Mit-Gestalter

Es sind dabei oft die eigenen Ideen der späteren Träger, die in die Gestaltung der Goldschmiede einfliessen. Welche vielfältigen Unikate dabei entstehen, das sieht man eindrucksvoll auf der Website der Goldschmiede goldschmiedekrauss.ch.

Das Design der gemeinsam mit den Kunden erarbeiteten Trauringe wird dabei zum Träger einer nicht wiederholbaren, unverwechselbaren Botschaft, einzigartig wie das Paar, das sie trägt.

Goldschmiede Krauss
Oberlandstrasse 13, 3700 Spiez
Telefon 033 654 64 74
info@goldschmiedekrauss.ch
www.goldschmiedekrauss.ch

INTERNATIONAL

TRUCKER FESTIVAL COUNTRY INTERLAKEN

23. – 25. JUNI 2023

★ HOWDY! ★

SCHLAGER NIGHT
FREITAG, 23. JUNI 2023

ANDREA BERG
DE

SUPPORT-ACT
BERMUDAS
CH

AB CHF 75.–

AMERICAN COUNTRY NIGHT
SAMSTAG, 24. JUNI 2023

THE MAVERICKS
USA

JESSICA LYNN
USA

DOUG ADKINS
USA

AB CHF 69.–

TICKETS ★ INFOS

TRUCKERFESTIVAL.CH

See TICKETS

MUSIC ★ SHOWS ★ LINE DANCE ★ TRUCKS ★ BIKES ★ WESTERN CITY

• 3-TAGES-FESTIVALPASS CHF 139.– (inkl. Westerndorf & Festzelt)
• TAGESTICKETS WESTERNDORF (nur Tageskasse) FR: CHF 15.–/SA: 20.–/SO 10.– • KINDER UNTER 10 JAHRE KOSTENLOS
NEU: SUNDAY = FAMILY DAY! (diverse kostenlose Aktivitäten für die kleinen Cowgirls und Cowboys)

Wenn Träume wahr werden! – Praxisübergabe

Nach 30 Jahren Praxistätigkeit wird die Zahnarztpraxis Dr. Christiane und Dr. Thomas Matter an Dr. Corinne und Dr. Elias Oeschger übergeben.



«Für uns geht ein Traum in Erfüllung» meinen Dr. Christiane Matter, Allgemeinzahnärztin und Dr. Thomas Matter, Fachzahnarzt für Kieferorthopädie. «Mit dem Zahnärzte Ehepaar Dr. Corinne und Dr. Elias Oeschger können wir unsere beiden Praxisbereiche weitergeben und die Praxis läuft wie gewohnt weiter».

«Wenn Träume wahr werden» heisst es auch für das Zahnärzte Ehepaar Dr. Oeschger. «Seit Jahrzehnten sind wir in unserer Freizeit in Grindelwald verwurzelt und haben nun die Möglichkeit den Lebensmittelpunkt unserer Familie ins schöne Oberland zu verlegen.»

Mit grosser Zufriedenheit und vielen schönen Erinnerungen schauen Matters auf ihre höchst interessante Berufszeit in Interlaken zurück. In den 30 Jahren Berufstätigkeit knüpften sie gute Kontakte zu den anderen Zahnärztinnen und Zahnärzten im Berner Oberland. Diese waren nicht nur fachlicher, sondern auch privat Natur. Das gemeinsame Organisieren der legendären schweizerischen Zahnärzte Kongresse in Interlaken und zahlreiche Feste verband sie mit den Berufskolleginnen und -kollegen der Region. Frau Dr. Corinne Oeschger, Allgemeinzahnärztin und Fachzahnärztin für Oralchirurgie SSO, übernimmt den Praxisteil der allgemeinen Zahnmedizin, Herr Dr. Elias Oeschger, Fachzahnarzt für Kieferorthopädie (CH), denjenigen der Kieferorthopädie. Beide bringen eine fundierte Ausbildung und lang-

jährige Erfahrung mit. Sie werden beide Praxisbereiche weiterführen und um das Gebiet der Oralchirurgie und Mundschleimhautrekrankungen erweitern. «Mit Oeschgers fachlichem Können und ihrer sympathischen Art wissen wir unsere Patientinnen und Patienten in besten Händen» berichten Matters. «Es ist uns eine Herzenssache, die qualitativ hochstehende Zahnmedizin, die Matters praktiziert haben weiterzuführen.» ergänzen Oeschgers.

Ein grosses Dankeschön

Dr. Christiane und Dr. Thomas Matter danken allen Patientinnen und Patienten für das Vertrauen und die Treue, die ihnen entgegengebracht wurde. Ein Dank geht auch an sämtliche Kolleginnen und Kollegen für die sehr angenehme und kollegiale Zusammenarbeit. Und nicht zuletzt geht ein grosses Merci an alle Praxisangestellten, die massgeblich zum Erfolg der Praxis beigetragen haben.

Oeschgers freuen sich mit dem bestehenden Team die Praxis ab dem 1. Juli 2023 weiterzuführen und freuen sich auf das Leben mit interessanten Begegnungen im Oberland.

Oeschger Zahnärzte AG

Jungfraustrasse 1
3800 Interlaken
Tel: 033 823 53 00
info@oeschger-zahnaerzte.ch

Hochsensibel - Neurosensitiv?

Fühlen Sie unmittelbar, wie es anderen geht und sind Sie bestrebt, Harmonie herzustellen? Kennen Sie Gedankenkreisen und stellen Sie sich tiefgehende Fragen? Sind Sie rasch überreizt, öfter erschöpft, leiden Sie gar an psychosomatischen Symptomen? So erkennen Sie sich vielleicht im Spektrum der Hochsensitiven.

Hochsensitivität ist keine Diagnose, sondern ein Wesensmerkmal im Bereich des Gesunden. Dies zeigt sich so verschieden, wie es Menschen gibt. Doch allen Hochsensitiven gemeinsam ist ein Nervensystem, das innere und äussere Reize wie durch einen Verstärker wahrnehmen lässt.

In unserer Gesellschaft ist das belastend: Leistungsdruck, Tempo und Reizüberflutung überfordern.

Es gibt viele Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken - oder besser: in Einklang mit sich zu kommen. Denn je nach Energielevel zeigt sich Hochsensitivität als Bürde oder auch als Gabe. Falls dieses Thema bei Ihnen anklingt: Weniger ist mehr! Achten Sie auf das Mass bei (Freizeit-) Aktivitäten, Ernährung, Arbeit, Sport. Schaffen Sie Rückzugsorte, stärken und achten Sie Ihren Körper, finden Sie Ihr Gleichgewicht, leben Sie Ihre kreative Seite. Resilienz ist lernbar, also dehnen Sie Ihre Komfortzone stetig Schritt für Schritt aus.

Seit ich mich selber unter diesem Begriff erkannt habe, kann ich gezielt meine Sonnenseiten leben; die Verletzlichkeit ist in den Hintergrund getreten. Dank dieser Erfahrung habe ich mich auf dem Gebiet spezialisiert. Gerne teile ich mein Wissen und begleite Sie oder Ihr Kind, sowie Schulen und Institutionen mit allen Fragen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten zu diesem Thema. Der nächste Vortrag **Hochsensible Kinder, reizoffen & gefühlsstark** findet am 5. Mai 2023 statt. Infos dazu und mehr entnehmen Sie meiner Homepage.

In unserer Praxisgemeinschaft finden Sie wunderbare Angebote, mit denen ein hochsensitiver Mensch sich Gutes tun kann. Schauen Sie vorbei!

Annetta Würsch

www.naturheilkunde-interlaken.ch



Praxisgemeinschaft Höhe13
Höheweg 13, Interlaken
hoehe13.ch



Annetta Würsch
Kant. app. Naturheilpraktikerin
079 533 34 05
naturheilkunde-interlaken.ch



Christina Teutsch
Certified Bodytalker CBP
079 595 98 37
flurdavida.ch



Violaine Seiler-Penta
Kant. app. Naturheilpraktikerin
078 690 40 07
natürlechsund.ch



Savina Tilmann
Traumasensibles Coaching
079 855 37 63
mivedo.ch



Sabine Dombrowski
Komplementärtherapeutin mit
eidg. Diplom Methode Shiatsu
076 432 13 00
shiatusabine.ch



Patricia Odermatt
Dipl. Naturheilpraktikerin
076 516 80 95
purpur-interlaken.ch



Irène Wyss-Gerber
Hypnosetherapeutin VSH/NGH
MindTV angeleitete
Visualisierung 076 378 15 26
ananda-interlaken.ch



Silvia Jakob
Dipl. Kunsttherapeutin ED
Fachrichtung Gestaltungs- und
Maltherapie
079 431 75 12
kunsttherapie-malatelier.ch



Mirjam Strahm
Komplementärtherapeutin
mit eidg. Diplom Methode
Craniosacral Therapie
079 573 52 87
mirjamstrahm.ch



Ines Schumacher
Beratung und Coaching
079 745 19 45
ines-schumacher.ch

Ein echter Geheimtipp im Frühling

das Krokusmeer auf dem Niederhorn!



Das majestätische Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau erhebt sich eindrücklich über dem leuchtenden Krokusmeer. Hunderte kleine, violette und weisse Blüten läuten den Frühling auf dem Niederhorn ein. Ein atemberaubender Anblick, welcher sich jedes Jahr viele Wanderer nicht entgehen lassen wollen.

Bereits auf dem Weg vom Niederhorn Richtung Burgfeldstand lachen einem die ersten kleinen Vorboten entgegen. Sie machen neugierig auf den Anblick des Blütenmeers weiter unten. Das Plätschern eines kleinen Baches kündigt die Schneeschmelze oben auf dem Gemmenalphorn an, sie durchtränkt die Wiesen entlang des Wanderweges. Je nach Jahr liegen zwischen den Grünstreifen zudem grössere und kleinere Schneefelder, welche den Weg nicht ganz so einfach machen. Doch die kleinen Anstrengungen lohnen sich, denn weiter unten beim Oberburgfeld hat sich der Schnee bereits verabschiedet und hunderte von Krokussen blühen unter der milden Frühlingssonne. Welch eine Belohnung ist der atemberaubende Anblick dieses leuchtenden Krokusmeeres!



Mehr Informationen zur Krokusblüte und der Wanderung finden Sie unter:



niederhorn.ch/specials

Niederhornbahn AG
Schmockenstrasse 253
3803 Beatenberg
Tel. 033 225 13 13
www.niederhorn.ch

1. BERNER OBERLÄNDER

WEIN TAGE

DIE KLEINE UND
FEINE WEINMESSE
IM BERNER OBERLAND

Produzenten und Anbieter aus der Region
stellen eine grosse Auswahl Weine vor.

Freitag, 12. Mai 2023 16.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 13. Mai 2023 14.00 – 18.00 Uhr

Im Schalander, c/o Rugenbräu AG
Wagnerenstrasse 40, 3800 Matten b. Interlaken

AUSSTELLER

- * Rugen Wy-Chäller Interlaken
www.rugenbraeu.ch/de/wy-chaeller
- * Rebbau Genossenschaft Oberhofen
www.oberhofner.ch
- * Spiezer Alpine Weinkultur –
Rebbau Spiez Genossenschaft
www.alpineweinkultur.ch
- * Rebbau Steffisburg / Wygarte
wygarte.ch
- * Wyparadies Wimmis
wyparadies.ch
- * Scala Vini - Scala Gusti Leissigen
www.s-fabrik.ch
- * Weinhandlung Ritschard Interlaken
www.salgescher-weinkeller.ch/weinhandlung-ritschard



SCALA VINI | SCALA GUSTI

**RUGEN
WY-CHÄLLER**
INTERLAKEN

Rugenbräu AG
Wagnerenstrasse 40, 3800 Matten b. Interlaken
033 826 46 61, rugenbraeu.ch

In der Flasche, in der Dose oder im Offenausschank

Für jeden Geschmack – Genuss aus dem Berner Oberland.



RUGENBRÄU

INFO / GENUSS



Immer passend!

Bier ist wohl das Getränk, welches am besten in den Frühling und Sommer passt. Natürlich gibt es für jede Jahreszeit ein passendes Bier. Doch jetzt, im Berner Oberland, schmeckt ein Feierabendbier am See, als Stärkung bei einer Wanderung oder nach einem schönen Ausflugstag besonders gut. Die Rugenbräu AG mit ihrem breiten Biersortiment bietet das passende Bier zu jeder Gelegenheit und für jeden Geschmack.

Wie das Bier in die Dose kam

Eigentlich keine Überraschung – aber die erste Getränkedose wurde 1933 in den USA eingesetzt: Eine Brauerei füllte ihr Bier in Konservendosen ab, ganz nach dem Vorbild anderer Lebensmittel in Dosen. Getränkedosen bestanden in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts meist aus Schwarzblech, bis 1958 erste Aluminiumdosen auf den Markt kamen. In der Schweiz wird Bier seit

1961 auch in Dosen verkauft. Im Jahr 1983 machten die Dosen erst 0.5 Prozent der Gebinde aus, legten dann laufend zu und kamen bis ins Jahr 2021 auf 43.9 Prozent. Gründe dafür sind u.a. das leichte Gewicht der Aluminiumdosen, die entgegen geläufiger Meinung gute Ökobilanz sowie der Lichtschutz, welcher Geschmacksveränderungen verhindert.

Für jeden Geschmack

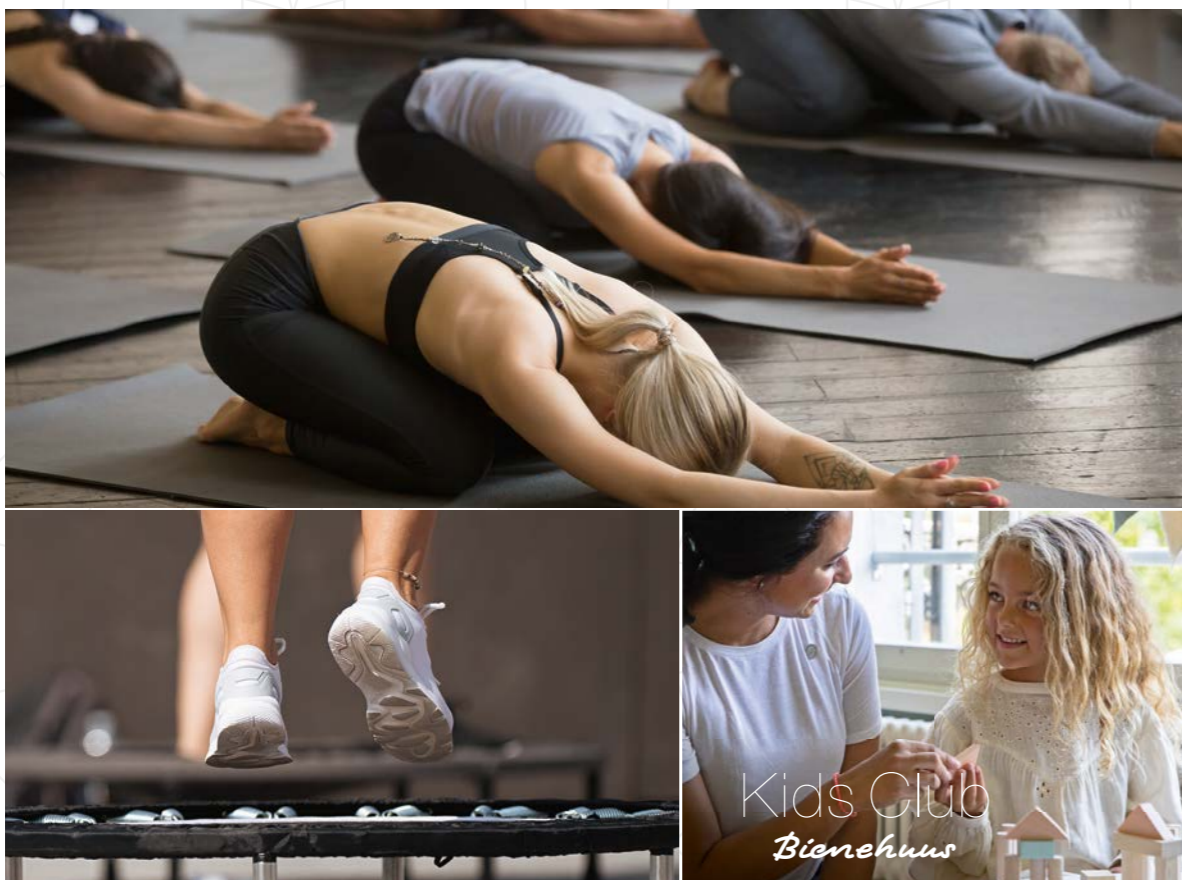
In der Rugen «Gnuss-Wält» sowie im Detailhandel finden Sie das breite Biersortiment der Rugenbräu AG. Mit dabei auch die Dosenbiere: Das beliebte Lager Hell, das Rugenbräu Panaché sowie das Amber Oberland sind in den leichten und praktischen 0.5 Liter-Dosen erhältlich. Dosen sind recycelbar, leicht und zerbrechen nicht. Daher sind sie im Sommer für das Picknick, die Wanderung oder den Ausflug sehr beliebt.



Ludwig Stranzky
Leiter Produktion und 2. Braumeister

Rugenbräu AG

Wagnerenstrasse 40
3800 Matten b. Interlaken
www.rugenbraeu.ch



Neue 10-er Karte für Gruppenfitnesskurse

Gemeinsam trainieren motiviert, macht mehr Spass und bringt nachhaltige Trainingserfolge.

Mit einer **10-er Karte** haben Sie Zugang zu unseren vielseitigen Gruppenkursangeboten wie Yoga, Spinning, Dance Workouts, Jumping Fitness oder TRX.

Inbegriffen sind ein Eintritt in das Spa Nescens sowie eine Körperanalyse.

Schon gewusst?



Kinderbetreuung während Ihrem Training im Spa Nescens.

Mehr darüber erfahren:



VICTORIA-JUNGFRAU GRAND HOTEL & SPA

Höheweg 41 · 3800 Interlaken · T +41 (0)33 828 27 30 · receptionvj@spanescens.com · www.victoria-jungfrau.ch
www.michelreybier.com

Tränensäcke und tränende «Säcke»

Die Beziehung zwischen Bio-BikerInnen und E-BikerInnen ist zeitweilig etwas konfliktgeladen. Dabei fließen bei den E-BikerInnen mehr Tränen als bei den Bio-BikerInnen. Woran das liegt, lesen Sie hier.



E-Bike-Brillen - ein hübsches Muss

E-Biken «fägt», man ist rasant unterwegs. Das gilt besonders für jene Bikes, die bis 45 km/h unterstützen. Das hohe Tempo beansprucht die Augen jedoch weit mehr als das «normale» Fahrradfahren, denn höheres Tempo bedeutet automatisch mehr Fahrtwind und Folge dessen mehr Luftzug. Letzterer kann eine Rötung der Augen hervorrufen, die schlimmstenfalls in einer Entzündung endet. Dazu kommt, dass tränende Augen die Reaktionsfähigkeit herabsetzen, was das Sturzrisiko massiv erhöht. Im Strassenverkehr, aber auch im Gelände, ist es zudem enorm wichtig, die Augen vor Blendung zu schützen. Hier ein paar Fakten zu einer gutschitzenden E-Bike-Brille:

- Sie schützt vor Staub, Sand, Pollen und Insekten
- Sie verhindert das Austrocknen und Tränen der Augen
- Getönte Gläser schützen vor gefährlicher UV-Strahlung
- Austauschbare oder selbstverfärbende Gläser für alle Bedingungen
- Sie ist aus unzerbrechlichem Material, um die Augen vor Splitter zu schützen
- Eine gute Passform schützt die Augen vor Sonne und Zugluft
- Sie ist leicht und bequem

Selbstverständlich haben wir auch Sportsonnenbrillen für Bio-BikerInnen. Im Sinne einer Zweckentfremdung respektive einer «Tarnung» kann sie auch dann dienlich sein, wenn Sie den überholenden E-Biker im Aufstieg übel beschimpft haben. Unsere Empfehlung: Toleranz!

Übrigens: wer bei uns eine Sportsonnenbrille kauft, erhält ein nützliches Geschenk.

Urfer Optik - für Leute, die es rasant mögen.

Peter Urfer
Urfer Optik AG
Bahnhofstrasse 29
3800 Interlaken
Telefon 033 822 50 32
info@urferoptik.ch
www.urferoptik.ch



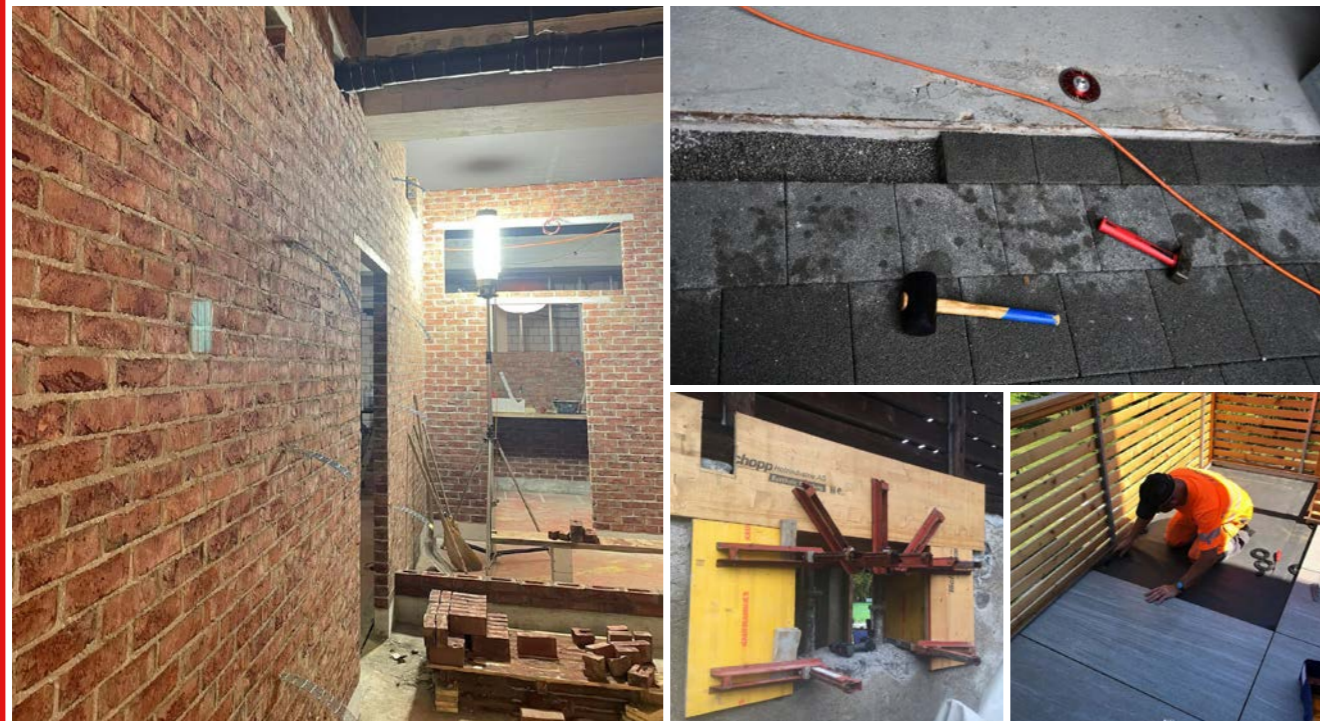
Kundenmaurer

Reparaturen von Gartenmauern, tropfende Balkone, Löcher und Risse im Verputz, feuchte Keller, lose Treppenstufen oder wacklige Gartenplatten und vieles mehr.

Mit Stolz und Leidenschaft sanieren wir alles, was unsere Handwerkskunst erlaubt.

Qualität in der Umsetzung Ihrer Wünsche und Ihre Zufriedenheit stehen für uns dabei an erster Stelle.

Mehr Infos



Wir sind Ihr kompetenter Partner seit 1976 für
Hochbau | Tiefbau | Sanierung | Renovationen | Spezialarbeiten



Mit Stolz und Leidenschaft

Telefon 033 822 00 52 | Mobile 079 418 54 84 | info@zurbuchenbau.ch | zurbuchenbau.ch

Gicht: Zu viel Harnsäure im Blut

Seit der Antike ist Gicht als Wohlstandskrankheit jener bekannt, die täglich Fleisch und Alkohol zu sich nehmen. Neben der Ernährung spielen bei dieser Stoffwechselstörung insbesondere die Genetik, die allgemeine Gesundheit und das Körpergewicht eine wichtige Rolle.

Heftige Schmerzen, eingeschränkte Mobilität, Schwellung und Rötung sowie Druckempfindlichkeit an einem Gelenk – ein Gichtanfall ist äusserst unangenehm. Die akute Gicht entwickelt sich über längere Zeit aus einem erhöhten Harnsäurespiegel im Blut. Die Normalwerte für Harnsäure im Blut sind abhängig von Alter und Geschlecht. Bei Werten von mehr als 6 mg Harnsäure pro Deziliter Blut können sich Kristalle bilden, die im Blut zirkulieren und sich in Gelenken und Weichteilen ablagern. Ein Gichtanfall trifft oft den grossen Zeh oder die Finger. Durch die Reibung der spitzen Kristalle an den Schleimbeuteln der Gelenke entsteht ein starker Schmerz. Ohne Behandlung entwickelt sich daraus eine chronische Gicht, die zahlreiche Gelenke gleichzeitig schädigen und unschöne Gichtknoten bilden kann.

Harnsäure, Fleisch und Alkohol

Durch eine gesteigerte Bildung oder durch eine verminderte Ausscheidung von Harnsäure kommt es zu einem erhöhten Harnsäurespiegel im Blut, im Fachjargon spricht man von einer Hyperurikämie. Bei einem Grossteil der Gicht-Betroffenen ist sie auf eine erbliche Veranlagung zurückzuführen. Weshalb es letztlich oft zu einem Gichtanfall kommt, liegt an einem erhöhten Konsum von Fleisch und Alkohol. Grund dafür sind sogenannte Purine, sie sind im Kern jeder Zelle vorhanden und werden über den Verzehr von Fleisch und Fisch in hohen Mengen zugeführt. Gelangen Purine über die Ernährung und durch die Verdauung in die menschliche Blutbahn, werden sie in Harnsäure umgewandelt, was deren Spiegel ansteigen lässt und die Gicht fördert.

Alkohol beschleunigt den Abbau von Purinen zu Harnsäure und vermindert gleichzeitig die Ausscheidung von Harnsäure in den Nieren, weshalb eine Kombination mit hohem Fleisch- oder Fischkonsum oft der endgültige Auslöser eines Gichtanfalls ist. 80 Prozent der Gichtbetroffenen sind männlich. Der erste Anfall ereignet sich meist ab dem 40. Lebensjahr. Frauen sind durch das Östrogen besser geschützt. Das Hormon fördert die Ausscheidung der Harnsäure. Entsprechend erleiden sie den ersten Anfall durchschnittlich ab dem 60. Lebensjahr, wenn aufgrund der Wechseljahre der Östrogenspiegel sinkt. Zudem essen Männer gemäss Studien rund doppelt so viel Fleisch wie Frauen und sind die grösseren Bierliebhaber – Bier enthält mehr Purine als beispielsweise Wein.

Grundsätzlich steigt die Wahrscheinlichkeit, an Gicht zu erkranken, bei allen Menschen mit zunehmendem Alter.

In der Stedtl Apotheke Drogerie beraten die Fachpersonen individuell und ganzheitlich rund um das Thema Gicht.



Roman Koch

Eidg. dipl. Apotheker
Co-Betriebsleiter
Stedtl Apotheke Drogerie
Hauptstrasse 9
3800 Unterseen
033 822 80 40



SPORTERNÄHRUNGS COACH

DIE PASSENDE ERNÄHRUNG ZU JEDER SPORTART- UND JEDEM LEBENSSTIL

Kennt ihr das? Im Kopf schwirren die gesetzten sportlichen Ziele umher. Gezielt plant ihr euren Alltag, die Arbeitszeiten, die Zeit mit Familie und Freundeskreis und schiebt die Trainings immer vorher oder nachher hinein.

Wer plant seine Mahlzeiten pro Tag, pro Training und für mögliche Wettkämpfe wirklich ein? Seien wir ehrlich, oft reicht die Zeit einfach nicht für alles. Fatal daran ist jedoch, dass die Sporternährung gezielt auf die Sportart(en) und zum Lebensstil passen sollten. Kommen noch spezielle körperliche Eigenschaften oder zum Beispiel Intoleranzen dazu, wird der passende Menüplan erst recht eine Herausforderung.

Durch dauerhafte Fehlernährung wird der Körper zu Massnahmen gezwungen. Auf einmal schmerzt das Knie, ein Fuss erleidet einen Ermüdungsbruch oder die Verdauung funktioniert nicht mehr, wie sie sollte. Unser Körper ist genial und er weiss genau, was ihm guttun würde. Nur kann er nicht alleine einkaufen gehen.

Seit dem Jahr 2012 ist **Sonja Ammeter Dipl. Ernährungcoach** und hat bis heute über 500 Kunden und Kundinnen in Sachen Ernährung begleitet. Sie hat sich in den letzten Jahren intensiv mit der Sporternährung befasst und bietet für Aktive – oder die es werden wollen – gezielt Ernährungs-Coachings an.



Buche dein Anamnesegespräch und du wirst erfahren, wie du noch mehr Leistung erbringen und Energie gewinnen kannst und durch welche Nahrungsmittel dein Körper sich ideal regeneriert und erholt.

Mehr Infos:

www.sporternaehrungs-coach.ch
Tel. 079 745 75 93

Ich freue mich auf deine Anfrage!
Sonja

SPORTERNÄHRUNGS-COACH.CH & ERLEBNISSE PUR GMBH PRÄSENTIEREN:

EVENT SPORTERLEBNISSE MIT PUREM GENUSS!

EINZIGARTIGE SPORTTAGE MIT:

SPORTERNÄHRUNGS-TIPPS, FITNESS-TRAINER, MENTAL-COACH,
BERGFÜHRER & REGIONALER PRODUKTE-PRÄSENTATION MIT NACHHALTIGKEIT

Anmeldung bis am 12. Mai 2023!



Sporterlebnisse mit purem Genuss!
Übernachtung und Kulinarik in:

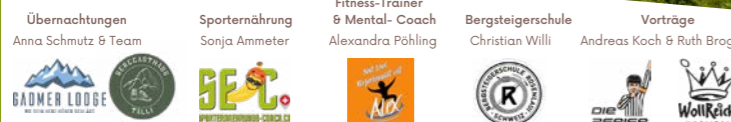
Gadmer Lodge & Jälli Hütte

Wann:
Mittwoch 24. bis Freitag 26. Mai 2023

Wo:
Gadmen bei Innertkirchen
in der Region Oberhasli

Mehr Infos:
www.sporternaehrungs-coach.ch/erlebnisse-pur

Gönne dir Tage für dein Wohlbefinden und lerne zudem die nachhaltigen Produkte von WollReich aus Meiringen kennen. Unser Special Guest, Andreas Koch, genannt "Die Pfeife" wird den Kletter-Tag, zusammen mit der Bergsteigerschule Rosenlauri, begleiten und mehr zu "Erfolg kommt dann, wenn man die richtigen Entscheidungen trifft" aufzeigen.



Die Firma Erlebnisse pur GmbH, mit Sitz in Matten b. Interlaken, setzt sich für faire Preise der Referenten, Coaches, Trainer und regionalen Produzenten ein. Sie engagiert sich, dass Hotels während der Wochentage ihre Kapazitäten besser auslasten können und fördert die Zusammenarbeit mit regionalen Produzenten.

Verblender

Lassen Sie sich von einzigartigen Natursteinoberflächen inspirieren und verleihen Sie Räumen durch Ihre individuelle Naturstein- oder Feinsteinzeug-Wandverkleidung ein ganz besonderes Flair.

Da Wandverkleidungen in vielen Farben und in den unterschiedlichsten Formen erhältlich sind, können Sie die Oberfläche ganz nach Ihren individuellen Vorstellungen auswählen.

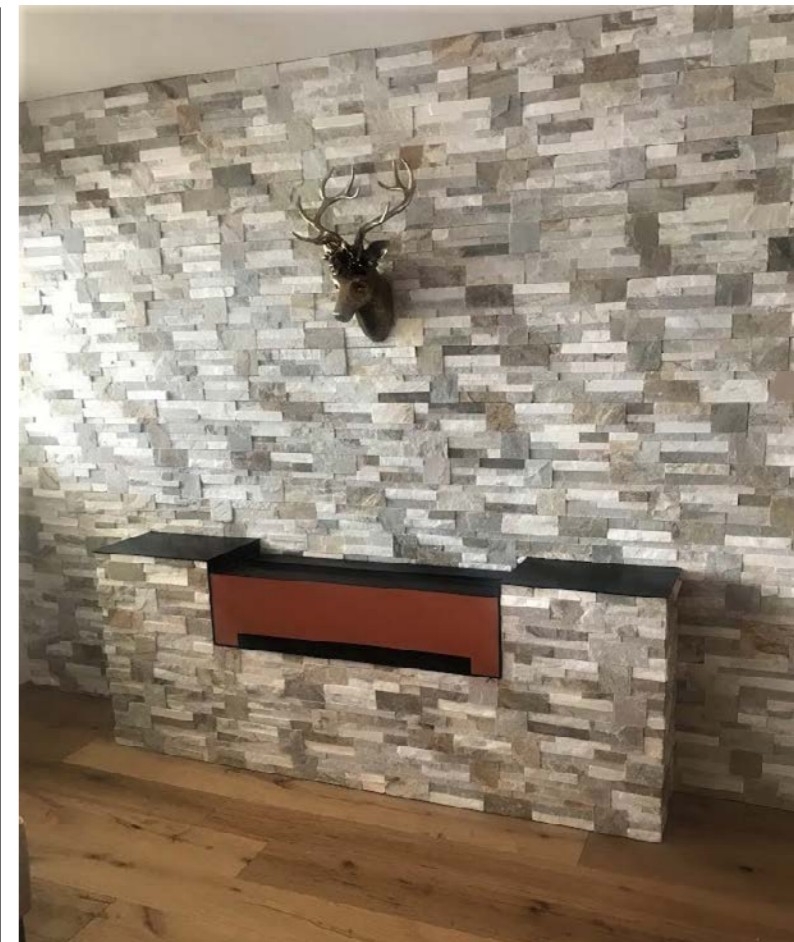
Der natürliche und edle Anblick von Steinwänden, zum Beispiel im Wohnzimmer, gibt jedem Raum einen unverwechselbaren Charakter. Je nach Design der Naturstein- oder Feinsteinzeugverblendungen kreieren Sie ein einzigartiges Wohnraumgefühl. Wandverkleidungen können im Wohnbereich für ganze Wände oder halbhoch mit Abschlussbordüre oder als eingearbeitete Dekoration verwendet werden.

In schlanken Formaten verlegt, schaffen Verblender optisch Weite und verleihen Ihrem Raum eine dezente Eleganz – und je nach Farbauswahl Wärme oder Kühle. Hinzu gelten sie als robust, pflegeleicht und sehr widerstandsfähig. Als Verkleidungen für Cheminées oder Öfen können sie auch bestens eingesetzt werden. Einfach überall dort wo Sie Highlights setzen wollen!

Verblender als Naturstein Wandverkleidung sind darüber hinaus auch eine ansprechende Fassadenverkleidung da sie weder gereinigt noch gestrichen werden müssen. Ihr Haus oder Ihre Garage sieht mit entsprechender Wandverkleidung auch nach langer Zeit noch immer aus wie neu.

Anwendungsmöglichkeiten:

- Im Um- sowie Neubau
- Als Blickfang im Wohnzimmer
- Im Wellnessbereich
- Als Verkleidung für Cheminée, Öfen und Feuerstellen
- Im Aussenbereich als Fassadenverkleidung



Adrian Zurbuchen

Eidg. dipl. Plattenlegermeister
Zurbuchen Plattenbeläge und
Ofenbau AG
3800 Unterseen
Tel. 033 822 79 84
info@zurbuchen-unterseen.ch
www.zurbuchen-unterseen.ch



Highlights aus dem Jahresprogramm

Wanderferien Ligurien	16. – 21. Mai 6 Tage	CHF 1'185
Südengland – Cornwall	8. – 17. Juni 10 Tage	CHF 2'395
Tarnschluchten - Millau - Auvergne	18. - 23. Juni 6 Tage	CHF 1'275
Wildschönau - Tirol	26. - 29. Juni 4 Tage	CHF 765
Traumstrassen der Alpen	3. - 6. Juli 4 Tage	CHF 889
Irland – Nordirland	9. – 22. Juli 14 Tage	CHF 3'699
Nordsee – Friesland – Insel Sylt	23. – 29. Juli 7 Tage	CHF 1'540
Opferfestspiele Verona	5. - 7. August 3 Tage	CHF 755
Südnorwegen - Küsten, Fjells und Fjorde	6. - 17. August 12 Tage	CHF 3'195
Glacier Express - einmalige Panoramafahrt	20. - 22. August 3 Tage	CHF 895
Aktive Ferientage im Tannheimer Tal	27. Aug. - 1. Sept. 6 Tage	CHF 1'069
Salzkammergut - das Land der Seen	3. - 8. September 6 Tage	CHF 1'225
Insel Elba - Perle im Mittelmeer	12. - 17. September 6 Tage	CHF 1'435
Inselhüpfen Griechenland	20. Sept. - 1. Okt. 12 Tage	CHF 2'845
Herbsttage in Puschlav	24. - 28. September 5 Tage	CHF 1'055
Flanderns Perlen mit einer Brise Nordsee	3. - 8. Oktober 6 Tage	CHF 1'375
Genussreise Valpolicella	12. - 15. Oktober 4 Tage	CHF 845
Abschlussfahrt nach Zell am See	19. - 22. Oktober 4 Tage	CHF 899
Erholungs- und Kurferien in Abano Terme	29. Okt. - 5. Nov. 8 Tage	CHF 1'235
Goldener Herbst im Piemont - Trüffelmarkt	10. - 13. November 4 Tage	CHF 995
Wellness im Allgäu mit Shopping in Ulm	20. - 23. November 4 Tage	CHF 785

JETZT BUCHEN!

Vorschau Reisen 2024

Skisafari Dolomiten	9. - 16. März 8 Tage	CHF 1145.-
Marokko - Willkommen im Orient	3. - 18. April 16 Tage	CHF 4385.-
Highlights der Rocky Mountains	28. Juni - 13. Juli 16 Tage	CHF 7845.-

Gerne senden wir Ihnen unseren Reisekatalog mit allen Detailprogrammen zu.
Wir freuen uns auf Sie!

Südengland - Cornwall
8. - 17. Juni / 10 Tage

Diese Landschaften Englands könnten einem Bilderbuch oder den Filmen nach Rosamunde Pilchers berühmten Romanen entsprungen sein. Im Frühling verwandelt das milde Klima Südengland in einen bunten, farbenprächtigen Garten. Steil abfallende Klippen werden unterbrochen durch unberührte Landschaften und langgestreckte Sandstrände, dazwischen glitzert immer wieder das tiefblaue Meer. Pittoreske Fischerdörfer und kleine, reetgedeckte Cottages haben schon etliche Künstler und Schriftsteller inspiriert. Das Landesinnere bietet eine Fülle von geschichtsträchtigen Stätten, majestätischen Kathedralen und herrschaftlichen Gütern mit wundervollen Gartenanlagen. Geniessen Sie die Reise durch den Garten Englands.



Sieblöffel «Rotastar»

Unsere neuste Anschaffung ist der Sieblöffel «Rotastar». In diesem Artikel möchten wir Ihnen das Gerät vorstellen und die Vorteile aufzeigen.



Sie stellen sich vermutlich jetzt die Frage: Was ist ein Sieblöffel?

Der Sieblöffel wird an einen Bagger angehängt. Der «Rotastar» hat ein einzigartiges Siebverfahren. Die Rotation des Materials funktioniert ähnlich wie ein Trommelsieb. Der Vorteil ist, dass das Material während der Umdrehung geschüttelt und gekrallt wird. Andere Geräte drücken es zusammen und zerhacken es. Es ist möglich, auch spezielles und feuchtes Material zu sieben. Der Sieblöffel kann nur für Erdmaterialien verwendet werden. Es spielt jedoch keine Rolle ob es bspw. steinhaltig ist.

Der Sieblöffel weist auch viele ökologische Vorteile auf. Auf der Baustelle kann die Erde wieder aufbereitet werden anstatt komplett ausgetauscht – Transporte werden gespart. Bei Rasentotalanierungen muss nicht der komplette Rasen abtransportiert werden. Das gute Erdmaterial kann gesiebt und wiederverwendet werden. Durch den Sieblöffel vermeiden wir Transporte sowie den Austausch der kompletten Erde.

Wir stellen aus dem Grünabfall eigene Komposterde her, welche wir mit dem Rotastar sieben können. Die gesiebte Komposterde bieten wir im Offenverkauf an.





Privater Waldkindergarten, Waldspielgruppe und Raum für Homeschoolkinder, in Schwanden bei Brienz

Unser Waldplatz in Schwanden bei Brienz bietet den Kindern im Alter von zwei bis neun Jahren unzählige Möglichkeiten an Entdeckungsreisen und Entwicklungsmöglichkeiten aller Arten an. Vom Kletterparadies zum grossen Drachenstein bis hin zur verborgenen Waldstrumpfhöhle. Und wer gerne frischen Tee mag, kann sich beim Kräuterkwerg am Strumpfenweg mit leckeren Kräutern einen bunten Zaubertee brauen. Nicht zuletzt der angrenzende Bach, der mit seinem kristallklaren Bergwasser jedes Stinkfüsslein im Sommer erfrischt und belebt!



Es bietet sich auch viel Gelegenheiten dem klingenden und singenden Vogelkonzert im Frühling zu lauschen, dem bezaubernden Duft des Sommerregens einzusatmen, dem schlammig, weichen Matsch des Lehms zwischen den Zehen zu spüren, die Wildheit des Herbstwindes zu erleben und das lustige Kitzeln von Schneeflocken auf der Nase zu spüren ... und beim genauen hingucken huschen manchmal sogar vergnügte Blumenelfen und gwundrige Wurzelzwerges vorbei- einfach ein grosses Vergnügen für alle erdenklichen Sinne und Unsinne! All das und noch viel mehr für Kinder aus der nahen und fernen Umgebung bietet die kecke Pippi und ihr Team in ihrer Heimat, dem Wald, an. Komm vorbei, staune und lass dich bezaubern von der kunterbunten Schönheit des Pippi Waldstrumpf Waldes im Berner Oberland!

Unser Angebot:

- Strümpfchen mit Eltern, 2 bis 3 Jahre
- Waldspielgruppe, ab 3 Jahren
- Waldkindergarten, 4 bis 6 Jahren
- Homeschoolkinder, ab Kindergarten bis 4. Klasse

Individuelles Schnuppern und Einstieg ist jederzeit möglich.

Tag der offenen Waldtüren

Auffahrt Donnerstag, 18. Mai, 11 bis 16 Uhr Schwanden b. Brienz.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.



Mehr Infos unter:

C. Merkli | Schulleitung | 076 502 22 64
Pippiwaldstrumpf@gmail.com | www.pippi-waldstrumpf.ch

Weniger Plastik, mehr umweltverträgliche Anstrichstoffe



Natürliche Anstrichstoffe ermöglichen ansprechende Farbgestaltungen auf hohem Qualitätsniveau ohne Mensch und Umwelt unnötig mit Problemstoffen zu belasten.

Mineralfarben lassen Ihr Haus atmen!

Der Anstrich ist für ein Haus vergleichbar mit der Kleidung eines Menschen. Die neue Farbe schützt und verschönert das Haus und lässt gleichzeitig die Wände atmen. Ein dampfdurchlässiger, offenporiger Anstrich sorgt für ein gesundes Wohnklima im Inneren und hilft Schimmel und Algen am Haus zu vermeiden. Zu dichte Anstriche auf Kunststoffbasis verstopfen das Kapillarsystem des Verputzes und können zu Tauwasserbildung und Kondensaten führen, die für Mauerwerk und Putz schädlich sind.

Die Silikatfarben blicken auf eine lange Tradition zurück, die ersten Objekte wurden um 1850 ausgeführt. Ihre alkalische, kapillaraktive und rein mineralische Oberfläche bietet Algen, Pilzen und Schimmel weder Nährboden noch frei verfügbare Feuchtigkeit. Auch die Anstrichträger, z.B. kalkhaltige Aussenputze, profitieren von einem Silikatanstrich durch dessen Offenporigkeit, Alkaliüberschuss und Festigung durch Verkieselung. Silikatanstriche sind aufgrund ihrer langen Haltbarkeit äusserst wirtschaftlich und einfach zu renovieren.

Ein wesentlicher Nachteil jeder Filmbildung ist, dass sich die von Zeit zu Zeit notwendigen Renovierungsanstriche addieren und nach wenigen Jahrzehnten eine Gesamtschichtdicke erreicht ist, die spannungsbedingt zu Rissbildungen und Abplatzungen führt. Problematisch ist nun die Entschichtung der Fassade, die entweder durch Heisswasserhochdruck-Strahlverfahren oder durch chemisches Abbeizen erfolgt. Kunststoffdispersionsfarben emittieren je nach Qualität der Rohstoffe und Rezeptur mitunter über Jahre hinweg Lösemittel, Weichmacher, Biozide, Restmonomere und weitere schwerflüchtige Inhaltsstoffe (VOCs) aus. In Innenräumen können diese zu Luftbelastungen führen und gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen.

Insgesamt sind Kunststoffdispersionsfarben der Status quo im Wandfarbenbereich und bedienen durch ihre leichte Verarbeitbarkeit den Profi- wie auch den DIY-Bereich. Werden höhere Ansprüche an Anstriche und Raumklima gestellt sind wir gerne für Sie da.



Wir sind bestrebt möglichst umweltfreundliche und offenporige Materialien einzusetzen damit die Freude an der Fassade auch nach vielen Jahren noch anhält und bei Innenanstrichen das Raumklima positiv beeinflusst werden kann.

Fragen Sie uns, wir sind der Oberflächenspezialist. Wir beraten Sie gerne!

Adrian Jäck

Vorsitzender der Geschäftsleitung
Geschäftsführer Maler
eidg. dipl. Malermeister
adrian.jaeck@jaeck-ag.ch
033 822 70 90
www.jaeck-ag.ch





WO BIST DU, KLEINER CHALLIFLOH?

Der letzte Sommer war sehr heiss. Der Gletscherfloh aus dem Bilderbuch «Du bist nicht allein, kleiner Aletschfloh» musste mehrmals umziehen. Das Schmelzwasser schwemmte auf dem Grossen Aletschgletscher seine Wohnung weg. Die Menschen scheinen die Wünsche der Tiere wegen des Klimawandels nicht ernst genug zu nehmen. Jetzt sorgt sich der kleine Aletschfloh um Artgenoss:innen auf den Gletschern rundherum.

Sein Freund, der Distelfalter, macht sich zum Oberen Grindelwaldgletscher auf die Suche nach dem Challifloh.

Neue Weggefährt:innen wie der Sudetenmohrenfalter, die Alpendohle, eine Kuh mit Hörnern und der Steinadler helfen ihm dabei. Die Augen des Adlers sehen wie ein Feldstecher die kleinsten Punkte auf dem Eis.



Autoren: Beat Hugli, Karin Widmer
32 Seiten, 28.7 × 21.5 cm,
gebunden, Hardcover
Mit zahlreichen Abbildungen.
ISBN 978-3-03818-446-1
CHF 29.–

Jetzt bestellen.

Erlebe die Geschichte vom kleinen Challifloh auf dem interaktiven Rätsel-Trail:
www.grindelwald.swiss/challifloh



Beat Hugli (*1956) produziert als Journalist und Kulturschaffender Zeitungen, Bühnenanlässe, Themenwege, Ausstellungen und Bücher. Er forscht und schreibt über Themen und für kleine und grosse Menschen, die ihm am Herzen liegen. So wie für die Geschichte vom kleinen Aletschfloh und die Suche nach dessen Artgenossen, dem Challifloh. Hugli lebt und arbeitet in Langenthal.



Karin Widmer (*1966) illustriert als selbständige Grafikerin seit 1995 Gerichtsreportagen, CD-Covers, eine Briefmarke, Lehrmittel, Leitsysteme für Themenwege – und immer wieder berührende Bilderbücher für Kinder von 4 bis 99 Jahren. So wie 2019 für den Weber Verlag «Du bist nicht allein, kleiner Aletschfloh». Karin Widmer lebt und arbeitet in Wabern bei Bern.

Bestellung

Bitte senden Sie mir ___ Ex.
«WO BIST DU, KLEINER CHALLIFLOH?»
zum Preis von je CHF 29.– (inkl. Versandkosten).
Mit 20% Rabatt oder auch online mit dem Code: FRÜHLING2023.
ISBN 978-3-03818-446-1

WEBER-VERLAG.CH

Talon einsenden/faxen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144,
3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder
per Mail: www.weberverlag.ch, mail@weberverlag.ch

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Krebser

Der Feind

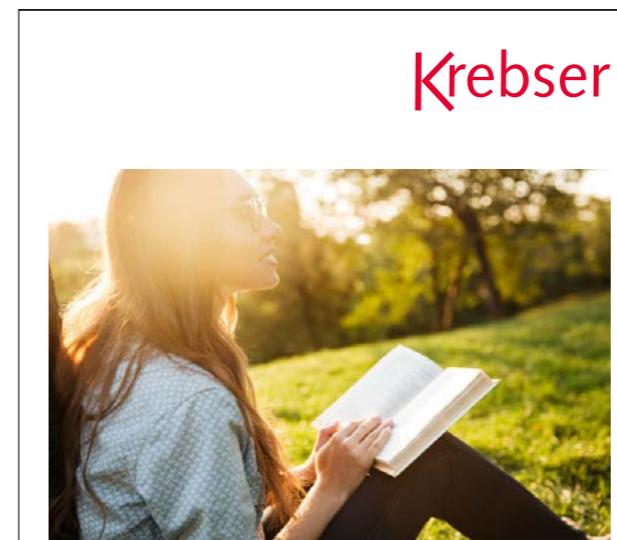
TV-Reporterin Milla Nova ermittelt in ihrem fünften Fall.



Blanvalet Verlag
Christine Brand: Der Feind
Fr. 24.80

Judith Lüthi
Krebser AG
Aarmühlestrasse 35
3800 Interlaken
Tel. 033 822 35 16
interlaken@krebser.ch
www.krebser.ch

Ein bizarrer Mord sorgt für Aufsehen: Ein Mann wurde an sein Bett gefesselt und hingerichtet. An den Füßen trägt er rote Stöckelschuhe. Gleichzeitig jagt das Team um Polizeichef Sandro Bandini einen Mann, der in einer Frauendisko in einem linken Kulturzentrum um sich schoss. Zwei Fälle, bei denen der Hass auf das andere Geschlecht eine vitale Rolle spielt. Ist es Zufall oder besteht ein Zusammenhang?



WIR WÜNSCHEN SPANNENDE BUCHMOMENTE!

Ihre Buchhandlung und Papeterie in Interlaken.

Bücher | Papeterie | Büromöbel | Copy-Print

krebser.ch

Top 5 Belletristik

1. Melody
Martin Suter, Verlag Diogenes
2. Bündner Sturm
Philipp Gurt, Verlag Kampa
3. Mein Leben in deinem
Jojo Moyes, Verlag Wunderlich
4. Rheinaufwärts
Franz Hohler, Verlag Luchterhand
5. Eine Frage der Chemie
Bonnie Garmus, Verlag Piper

Top 5 Sachbuch

1. Kompass für die Seele
Bas Kast, Verlag Bertelsmann
2. Das Kind in dir muss Heimat finden
Stefanie Stahl, Verlag Kailash/Sphinx
3. Die unfassbare Vielfalt des Seins
James Bridle, Verlag Beck
4. Spatzen am Brunnen
Hansjörg Schneider, Verlag Diogenes
5. Das Date mit dir selbst
Tom Bobsien, Verlag Rowohlt

Neu im Sortiment: arroz

Jetzt finden Sie bei uns Couverts, Karten, Sticker, Stempel, Geschenkverpackungen und Zubehör zum Dekorieren.



Ihr Fachgeschäft mit den attraktiven Angeboten.

Besuchen Sie unseren Internet Shop.

www.zimmermann-spiez.ch



ZIMMERMANN AG Oberlandstrasse 3 3700 Spiez Telefon 033 654 41 41

Schlosskeller Interlaken

Kleintheater des Kunsthauses Interlaken
Monatsprogramm Mai 2023



Laila und Niklaus Talmann



Tres Pesetas

Laila und Niklaus Talmann

«Gedichte der Weltliteratur» oder «Wie der Vater so die Tochter?»

Samstag, 6. Mai 2023 | 20.15 Uhr

Ein Schauspieler versucht Gedichte wieder salonfähig zu machen. Hierfür engagiert er seine neunzehnjährige Tochter als Souffleuse, die widerwillig zustimmt. Der Generationenkonflikt zwischen Vater und Tochter ist vorprogrammiert. Es folgt ein humorvoller Schlagabtausch, in dem auch das Theaterschaffen im Allgemeinen beleuchtet wird.

Saison -Abschlussapéro mit Tres Pesetas

Andy Maurer, Beat Ritschard und Roman Wiedemar

Samstag, 10. Juni 2023

Apéro ab 18 Uhr | Konzert 20 Uhr
Auf der Flucht vor der europäischen Währungsunion fanden die letzten drei Pesetas Asyl im Berner Oberland. Die drei leidenschaftlichen Gitarristen, die alle auf dem Bödeli leben, spielen sich unverfroren quer durch das Latinorepertoire. Ein Abend für «Guitar Lovers».

Vorverkauf

www.schlosskeller.ch

Buchhandlung Krebsler AG, Interlaken

Schlosskeller Interlaken

Sekretariat 079 811 37 05

www.schlosskeller.ch

Unschlagbar... Gasgrill Monarch 390
3-Brenner, Rückenbrenner und Drehspieß

Aktion Fr. 1'029.-



inklusive GRATIS Montage & Lieferung

direkt auf Ihre Terrasse* (im Wert von Fr. 295.-)



*Raum Berner Oberland

www.haushalt-voegeli.ch



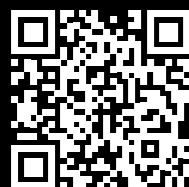
Gebr. Vögeli AG, Bahnhofstrasse 24, 3800 Unterseen, T 033 822 21 90, www.haushalt-voegeli.ch

50 Grimsel Hydro

Jahre Jubiläum Samstag, 13. Mai 2023



EINLADUNG ZUM TAG DER OFFENEN TÜR



Wir feiern ein halbes Jahrhundert unserer Werkstatt – darauf stossen wir an! An verschiedenen Ständen zeigen wir Ihnen die spannende Technik und das vielseitige Handwerk von Grimsel Hydro. Gross und Klein können dabei gleich selber Hand anlegen.

Samstag, 13. Mai 2023, von 10 bis 18 Uhr

Grimsel Hydro, KWO, Grimselstrasse 19, 3862 Innertkirchen

The Grand Train Tour

Roger Federer auf einer unvergesslichen Reise zwischen Bergen und Seen.



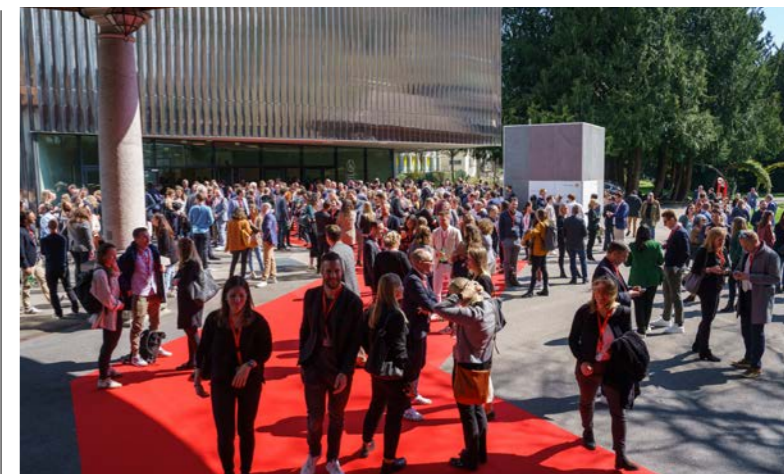
Eine kleine Verwechslung bringt die Pläne von Roger Federer und Trevor Noah durcheinander und führt sie zur Reise ihres Lebens auf der Grand Train Tour of Switzerland. Im neuen Werbefilm von Schweiz Tourismus erleben die beiden Freunde ein legendäres Abenteuer und reisen im Zug nach Interlaken.

Die Grand Train Tour of Switzerland vereint die schönsten Panoramastrecken zu einer einmaligen Route durch die Schweiz. Selbstverständlich führt diese auch durch die Ferienregion Interlaken. Die insgesamt 1'280 Kilometer lange Bahnfahrt ist ganzjährig von Interlaken aus erlebbar. In der Grand Train Tour of Switzerland App kannst du deine Traumroute wählen und während dem Entdecken der «Must-Sees» spielerisch Punkte für Angebote sammeln. Rund um den Thuner- und Brienzensee findest du viele touristische Highlights und echte Geheimtipps.

Auf der Suche nach dem perfekten Motiv? Die Foto-Spots der Grand Tour of Switzerland zeigen die beste Aussicht. In der Ferienregion Interlaken findest du auf dem Niesen, dem Niederhorn, zuhinterst in den St. Beatus-Höhlen, bei den Giessbachfällen oder im Freilichtmuseum Ballenberg sowie in Thun, Spiez und Interlaken auf der Höhematte acht der über 60 Foto-Spots.

Schweizer Ferientag feiert 25. Ausgabe in Interlaken

Anfang April stieg Roger Federer «erneut in den falschen Zug» und überraschte annähernd 1200 Touristikerinnen und Touristiker im Congress Kursaal Interlaken. Am 4. und 5. April 2023 fand in Interlaken die grösste jährliche Tourismustagung der Schweiz statt. In Interlaken



© Schweiz Tourismus

tauschten sich die Teilnehmenden auf Einladung von Schweiz Tourismus, Interlaken Tourismus und Partnern zu aktuellen branchenrelevanten Themen aus. Eröffnet wurde die Veranstaltung von Bundesrat Albert Rösti, und Roger Federer war der bejubelte Überraschungsgast.



Interlaken Tourismus

Marktgasse 1, Postfach
3800 Interlaken
Tel. +41 (0)33 826 53 00
mail@interlaketourism.ch
www.interlaken.ch



Raum für Abschied

begegnungsquelle.ch

Burgstrasse 14 3600 Thun 033 222 07 07

Unser Abdankungsraum bietet Ihnen die Gelegenheit, eine Trauerfeier nach Ihren Wünschen zu gestalten. Dabei stehen wir Ihnen gerne beratend und unterstützend zur Seite.

- Einzigartig im Berner Oberland
- Platz für 40 Personen
- Konfessionsneutral oder religiös
- Ideal für kleine persönliche Feiern

Abschied, Trauer, Weiterleben

Thomas Rubin AG Bestattungsdienst bietet umfassende Dienstleistungen für Familien und Angehörige



«Trauer ist die Lösung,
nicht das Problem.»

Chris Paul

Möchten Sie Ihren Balkon / Terrasse / Sitzplatz sanieren? Wir haben die Lösung!



**Steinteppiche – wetterbeständig und dauerhaft
Für den Innen- und Aussenbereich**

LEUCHTVISION

leuchtvision.ch | info@leuchtvision.ch
Marius Zimmermann | M 079 731 68 83

Nordic Walking und FitGym Interlaken und Umgebung

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

VEREINE / SPORT

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden –
es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden!



Nordic Walking ist ein gelenkschonendes, Jahreszeit unabhängiges Training im Freien, ideal auch für ältere Menschen. Das Immunsystem und der gesamte Bewegungsapparat werden gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und die Mobilität bleibt länger erhalten. 10er Abo CHF 70.- / Jahresabo CHF 220.-

Wann: Dienstag / 9 bis 10.30 Uhr
Wo: Vor Bödelibad, Goldey, Unterseen
Leitung: Brigitte Mathys, 033 823 01 66
b.-m.mathys@bluewin.ch

FitGym (Turnen) Bönigen / Brienz / Interlaken / Unterseen / Wilderswil

Um auch in Zukunft selbständig und unabhängig zu sein, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und ermöglichen soziale Kontakte. 10er Abo CHF 70.- / Jahresabo CHF 170.-

Wann: Mittwoch / 14 bis 15 Uhr
Wo: Turnhalle Bönigen
Leitung: Jacqueline Gurtner, 033 847 15 52

Wann: Mittwoch / 15.30 bis 16.30 Uhr /
16.45 bis 17.45 Uhr
Wo: Turnhalle Brienz
Leitung: Iryna Mathyer, 079 347 92 43

Wann: Mittwoch / 16 bis 17 Uhr
Wo: Schulhaus General Guisan Interlaken



Leitung: Nicole Joss Fuchs, 079 481 66 57

Wann: Montag / 17 bis 18 Uhr
Wo: Turnhalle Steindler Unterseen
Leitung: Jacqueline Gurtner, 033 847 15 52

Wann: Dienstag / 16 bis 17 Uhr
Wo: Mehrzwecksaal Wilderswil
Leitung: Bettina Zurbuchen, 033 823 54 03

Melden Sie sich für eine kostenlose Schnupperlektion bei der Leitung.

Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Thun
Malerweg 2, Postfach 152, 3602 Thun
Telefon 033 226 70 70
b+s.oberland@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

DESIGNED BY NATURE
THE EFFECTIVE MAKE-UP COLLECTION

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959

PROMOTION VOM 22. BIS 27.05.2023 BERATUNGSTAG AM 25.05.2023

Legen Sie Wert auf eine wirksame Pflege, die gleichzeitig natürlich ist?

Mit einer professionellen Hautanalyse und Beratung gehen wir auf Ihr individuelles Pflegebedürfnis ein und zeigen Ihnen wie Sie Ihre Haut natürlich jung und schön erhalten.

Während der Promotionswoche erhalten Sie beim Kauf von Annemarie Börlind ein wertvolles Geschenk.

Lassen Sie sich am 25. Mai 2023 von einer Spezialistin schminken und beraten.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

drogerie 
hänni

Interlakenstrasse 1
3806 Bönigen
Telefon 033 823 62 00
info@drogerie-boenigen.ch



Dass Sie besser hören, ist für uns Herzenssache.



Jetzt Wunschtermin vereinbaren

Fassen Sie sich noch heute ein Herz! Machen Sie einen kostenlosen Hörtest, dieser dauert nur 30 Minuten. Sie erhalten sofort Ergebnisse und können mit unseren erfahrenen Hörsystemakustikern besprechen, welche Möglichkeiten es gibt, Ihr Hörvermögen zu bewahren beziehungsweise zu verbessern. Vereinbaren Sie einfach unverbindlich einen Termin, um Klarheit zu gewinnen.

Audika Hörcenter
Bälliz 40
3600 Thun
Tel. 033 223 00 31
thun@audika.ch

Audika Hörcenter
Oberlandstrasse 9
3700 Spiez
Tel. 033 655 01 33
spiez@audika.ch

Audika Hörcenter
Aarmühlestrasse 1
3800 Interlaken
Tel. 033 823 19 56
interlaken@audika.ch

 **Audika**
Ihr Experte für gutes Hören.

Handball-Spielsamstage Komm vorbei - mach mit!



Bist du sportbegeistert und liebst insbesondere den Mannschaftssport?
Dann schau doch bei den Spielsamstagen vorbei!



Samstags, 6. Mai und 3. Juni 2023

in der Sporthalle Bödelibad

- 9.30 bis 10.45 Uhr, Jahrgänge 2013 - 2016
- 11 bis 12.15 Uhr, Jahrgänge 2010 - 2012
- 12.30 bis 13.45 Uhr, Jahrgänge 2006 - 2009

Die Spielsamstage können ohne Voranmeldung und Vorkenntnisse an den entsprechenden Tagen besucht werden. Einfach bei Trainingsbeginn mit Sportkleidung angezogen in der Halle sein und mitmachen! Mitbringen müsst ihr eine Trinkflasche und eure Trainingskleider.

Für weitere Informationen stehen gerne die Trainingsverantwortlichen zur Verfügung:

- Jahrgänge 2010 - 2016, Nadja Gfeller (078 674 10 61, ab 18 Uhr)
- Jahrgänge 2006 - 2009, Patrick Wolf (079 120 61 21, ab 18 Uhr)

Sonntag, 7. Mai 2023

Sporthalle BZI, Schülerturnier 3. bis 6. Klasse

Weitere Infos unter
www.hgboedeli.ch/jugend/schuelerturnier

Handballgruppe Bödeli

3800 Interlaken
info@hgboedeli.ch
www.hgboedeli.ch

GUTSCHEIN

für eine kostenlose Zungen- und
Puls-Diagnose.

(Gültig für 1 Monat ab Mai 2023)



Pensioniert? Lust mitzuarbeiten?



Erfüllende Teilzeitstelle in
der Seniorenbetreuung.
Wir bieten flexible Arbeits-
zeiten und umfassende
Schulungen. Pflegehelfer-
Ausbildung von Vorteil.

Aufgaben:

- Gesellschaft leisten
- Einkaufen, Kochen,
Arbeiten im Haushalt
- Begleitung ausser
Haus
- Grundpflege



Wir freuen uns auf Ihre
Bewerbung:
www.hi-jobs.ch
oder 0800 550 440

**Home
Instead**
Zuhause umsorgt



Unser Hochbeet nach 10 Jahren im Einsatz

HOCHBEET DAUERHAFT, WETTERBESTÄNDIG & ÖKOLOGISCH

Hochbeete sind Wind und Wetter ständig ausge-
setzt. Für unser Hochbeet werden keine Schrauben
und Nägel verwendet, sondern eine Grundkon-
struktion aus rohem Metall, welches nach kurzer
Zeit einen rostigen Teint erhält. Die Wände best-
ehen aus unbehandeltem Lärchenholz (sägeroh),
das einen natürlichen, homogenen Schutz ent-
wickelt. Das Produkt hält grossen Belastungen
stand, ist robust und langlebig. Vor der Befüllung
mit einer Drainage aus Holzschnitzel und Kompost-
erde werden die Wände mit einer Noppenfolie und
einem Mäusegitter ausgekleidet.

Alle verwendeten Materialien stammen aus der
Region und sind unbehandelt.

Preise inkl. Lieferung bis Bordsteinkante und Mon-
tage, exkl. Transportkosten ausserhalb Region
Interlaken, Füllmaterial, allfällige Vorbereitungsar-
beiten (Untergrund ebnen und verdichten).

Masse L/B/H	Preis
klein 1,6x0,9x0,85m	CHF 715.-
gross 2,6x0,9x0,85m	CHF 885.-

SEEBURG GARTENBAU BAUMSCHULE
079 908 93 69
Untere Bönigstrasse/Moos 3800 Interlaken

Die Tellspiel Spezial- Angebote für Familien

Die Tellspiele starten mit Zuversicht in die zweite Spielsaison von #Tell. Mut. Macht. Mythos.



Das «Tell Familienticket» mit Lunchpaket zum Grillieren
(Cervelats, Brot Mineralwasser und Schleckstengel)
inklusive Eintritte für 2 Erwachsene und 2 Kinder unter
16 Jahren. Die vorbereitete Grillstelle im Tellspiel-Areal
ist bei Ihrer Ankunft bereits auf Betriebstemperatur.
Anschliessend besuchen Sie gemeinsam das Freilicht-
theater «#Tell Mut. Macht. Mythos.».

«Tell Familienticket» CHF 140.- / alles inklusive,
jedes weitere Kind bezahlt CHF 20.-

**Das Familien-Adventure Ticket «Gletscherschlucht und
Tellspele»** für 2 Erwachsene und 2 Kinder unter 16
Jahren inklusive Eintritt Gletscherschlucht und Tellspele.
Entdecken Sie die Gletscherschlucht bei Grindelwald!
Die Schlucht des Unteren Grindelwaldgletschers ist ein
beeindruckendes Meisterwerk der Natur. Die einst vom
Gletschereis überdeckte Schlucht ist durch Felsgalerien
und Tunnels begehbar und bietet ein einzigartiges Er-
lebnis für alle Sinne. Für den besonderen Nervenkitzel
sorgt die 170 m² grosse Netzkonstruktion Spiderweb, in
welcher 7 Meter über der tosenden Lutschine balanciert
und gekraxelt werden kann. Anschliessend besuchen
Sie gemeinsam das Freilichttheater #Tell Mut. Macht. My-
thos.». Alles zum Pauschalpreis von CHF 199.-, jedes wei-
tere Kinder zahlt CHF 38.-.

Bei den Familien-Angeboten inbegriffen sind: Eine öf-
fentliche Führung hinter die Kulissen und ins Spielerdorf.
Theatereintritt 2. Kategorie und zum Dessert gibt's auf
Wunsch nach der Vorstellung noch ein Erinnerungsfoto

mit Wilhelm Tell. Die Familientickets können selbstver-
ständlich auch von Götti und Gotte oder den Grossel-
tern gebucht werden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

«VIP-Ticket» mit Bar und Lounge CHF 98.-.
Starten Sie den Besuch der Tellspele in unserer neuen
Bar und Lounge mit Blick auf die Naturbühne der Tell-
spele inklusive persönliche Begrüssung durch einen er-
fahrenem Schauspieler, Apéro, Führung hinter die Ku-
lissen und ins Spielerdorf, wo Sie viel Wissenswertes
über die Tell-Freilichtspele und deren Geschichte erfah-
ren. Theatereintritt 1. Kategorie mit Sitzkissen, Pro-
grammheft, Wolldecke und Pausengetränk nach Ihrer
Wahl. Kinder unter 16 Jahren CHF 49.-.

Die Theater-Inszenierung über die Geschichte um die
Entstehung der Eidgenossenschaft hat nichts von ih-
rer Faszination verloren.

Premiere: Samstag, 17. Juni 2023. Weitere Vorstellun-
gen jeweils Donnerstag und Samstag, 20 Uhr.

Nachmittagsvorstellungen: Sonntag, 6. August und
Sonntag, 20. August, 14.30 Uhr.

Dernière: Samstag, 2. September 2023
(Total 15 Vorstellungen).

Weitere Infos und Tickets: www.tellspele.ch

Tell-Freilichtspele Interlaken

Tellweg 5, 3800 Matten
033 822 37 22
info@tellspele.ch
www.tellspele.ch

Stedtlitheater Blütenräume

Schauspiel von Lutz Hübner (Mitarbeit: Sarah Nemitz)

Mitwirkende

- Eva von Arx
- Peter von Arx
- Beatrice Augstburger
- Susanna Everiss
- Stefan Gysin
- Christoph Stettler
- Andreas Wähmann
- Barbara Wyss

Inszenierung

- Beatrice Augstburger

Vorstellungen Mai 2023

Samstag, 6. / Mittwoch, 10. / Freitag, 12. / Samstag 13. /
Mittwoch, 17. / Samstag, 20. Mai, jeweils 20.15 Uhr

Sonntagvorstellungen

Sonntag, 7. und Sonntag, 14. Mai, jeweils um 17 Uhr

Vorverkauf ab Samstag, 22. April 2023

Stedtli Apotheke Drogerie Unterseen
Hauptstrasse 9, Unterseen
Telefon 033 822 80 40

Eintritt

Erwachsene: Fr. 25.-
Jugendliche bis 16-jährig: Fr. 15.-

Genügend Parkplätze im Parkhaus Stedtlizentrum
vorhanden.

Ausklang mit Hobelkäse, Züpfe und Getränken

Aufführungsrechte: Hartmann & Stauffacher, Köln



Was unternimmt man als älterer Mensch, ob verwitwet, ledig oder geschieden, um aus seiner Einsamkeit herauszufinden?

Richtig, man bucht einen Kurs an der Volkshochschule in der Hoffnung, dort Techniken beigebracht zu bekommen, wie man jemanden kennenlernen kann.

Oder im Idealfall sogar einen Menschen trifft, mit dem man sich vorstellen könnte ...

Stadtkeller Unterseen

Stadthausplatz
3800 Unterseen
www.stadtkeller-unterseen.ch



Ein Erlebnis für Jung und Alt: Der Meyenmärit

Meyemärit 2023

Buntes Markttreiben

Samstag, 27. Mai 2023, traditioneller Warenmarkt in der Unterseer Altstadt

Marktfahrerinnen und Marktfahrer beleben endlich wieder das Stedtli in Unterseen. Wenn die Tage länger werden, säumen viele Marktstände den Stadthausplatz. Der Meyenmärit wird zum Treffpunkt der Bevölkerung von nah und fern.

Ein einmaliges Ambiente verspricht die historische Kulisse in der Altstadt von Unterseen, da fühlt man sich zurückversetzt in frühere Zeiten, als ein Markt noch eine wichtige Funktion in der obersten Stadt an der Aare hatte. Neben Warenangeboten für jedes Budget wird es natürlich auch eine Auswahl an gastronomischen Angeboten geben. Und für die jüngsten Marktbesucherinnen- und

besucher dreht das Rösslispiel wie einst seine gemütlichen Runden. Die Marktfahrenden verkaufen eine enorme Vielfalt von wertigen und etablierten Produkten, ein Besuch lohnt sich!

Öffnungszeiten:

Samstag, 27. Mai 2023
10 bis 18 Uhr



Stedtli-Leist Unterseen

Postfach 246
3800 Unterseen
079 656 41 31
info@stedtlileist.ch

Beginn der Badesaison

Naturstrandbad Burgseeli

Ringgenberg
Goldswil Niederried
Interlaken-Switzerland



Die Badesaison 2023 steht vor der Türe und das Naturstrandbad Burgseeli erwartet Sie bereits.

Ab Samstag, 6. Mai 2023, 11 Uhr, begrüßen wir Sie herzlich zur neuen Saison. Für Unterhaltung und Verpflegung ist gesorgt.

Das ganze Team freut sich schon jetzt Ihnen einen entspannten und erfrischenden Aufenthalt zu ermöglichen. Kommen Sie vorbei, geniessen die Atmosphäre unseres schönen Naturstrandbads und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei uns im Büro oder unter www.ringgenberg-goldswil.ch

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Touristinformation RiGoNi

Hauptstrasse 170
3852 Ringgenberg
Tel. 033 822 33 88
mail@ringgenberg-goldswil.ch
www.ringgenberg-goldswil.ch

Neu in der Ausstellung

Unspunnens Werbekraft und die Entwicklung der Hotellerie

TOURISMUSEUM +
INTERLAKEN | SCHWEIZ | SWITZERLAND



Für das erste Unspunnenfest wurden in wichtigen in- und ausländischen Zeitungen erstmals Anzeigen geschaltet, um auf das Fest aufmerksam zu machen. Die Unspunnenfeste von 1805 und 1808 markieren damit den Beginn des Fremdenverkehrs im Berner Oberland. Innerhalb nur eines Jahrzehnts entwickelte sich in Interlaken eine veritable Gasthaus-Kolonie. Die vorerst kleinen Familienpensionen wurden zu Hotelbetrieben ausgebaut und aus einigen wurden luxuriöse Grandhotels. Immer wieder wurde die Entwicklung durch kriegerische oder wirtschaftliche Krisen gebremst.

Das 19. Jahrhundert war die Epoche der Erfindungen und der Industrialisierung. Auch die Hotels mussten sich auf die Modernisierungen einstellen. Die rasche Entwicklung im Bereich der Einrichtungen für die Wasserversorgung, Gas- und Elektrizitätsbeleuchtungen sowie die Telefonie brachten wesentliche Komfortsteigerungen.

Wechselausstellung 2023

Elfenbein und Lindenholz

Um die Jahrhundertwende und die Jahre nach 1900 blühte in Interlaken und in den Kurorten des Berner Oberlandes der Souvenirhandel mit Objekten aus geschnitztem Elfenbein und Holz.

Von der ehemaligen Elfenbeinschnitzerei Carl Merz zeigt das Tourismuseum Werkstücke, welche in der Schnitzerei an der Rugenparkstrasse und vielen Souvenirgeschäften im ganzen Berner Oberland verkauft wurden. Die Holzschnitzerei Albert Schild AG an der Bahnhofstrasse Interlaken ist ein traditionelles Souvenirgeschäft und kann 2023 sein 125-jähriges Bestehen feiern. Das Tourismuseum zeigt in einer Jubiläumsausstellung die schönsten Stücke aus seiner langen Geschichte.

Öffnungszeiten

Mittwoch bis Sonntag von 14 bis 17 Uhr.
Führungen auf Anfrage.

Tourismuseum

Obere Gasse 26
3800 Unterseen
www.tourismuseum.ch
info@tourismuseum.ch

RESTAURANT ZUM
CHOCH+TOPF



Ein Bereich der SEEBURG-Gruppe Interlaken | www.seeburg.ch

Spargelrisotto mit Ruccola und Belper Knolle

Beliebt & saisonal

LASSEN SIE SICH VON UNS VERWÖHNEN!

RESTAURANT ZUM CHOCHTOPF
JUNGFRAU HOTEL *** Schulgässli 51 3812 Wilderswil
T 033 845 85 00 info@chochtopf.ch www.chochtopf.ch



BEO-Storen GmbH
Heidi und Markus Fuchs
Renggliweg 5 Telefon 033 821 24 37
3806 Bönigen www.beo-storen.ch

Frühlingsträume...

Sonnenstoren	Sonnensegel	Pergola
Wintergarten	Lamellenstoren	Rolladen
Alufensterläden	Insektenschutzgitter	Plisse

Gerne führen wir auch Reparaturen und Tuchwechsel aus.



STUCKI
BÖNIGEN
Tel.: 033 / 822 29 19

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
7.00–12.00, 13.30–18.30 Uhr
Mittwoch,
7.00–12.00 Uhr
Samstag, 7.00–12.00, 13.30–16.00 Uhr



PODOLOGIE
Med. Fusspflege
Fabienne Gafner

Spirenwaldstrasse 252, 3803 Beatenberg
079 784 96 70, www.podologiegafner.ch

Hausbesuche auf Anfrage möglich!



Öffnungszeiten
Mo bis Fr 17:00 bis 22:00 Uhr
Sa bis So 08:30 bis 18:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren
Besuch – Ihre Gastgeber
Urs & Adrian Frey

079 715 52 56
freyurs@kostuem-frey.ch

Eissportzentrum Jungfrau
Tellweg 7, 3800 Matten



HUA TCM
Praxis für chinesische Medizin

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:
Tel.: 033 525 15 66 E-Mail: info@huatcm.ch
Jungfraustrasse 38 (Haus Urania), 3800 Interlaken
Hier erfahren Sie mehr: www.huatcm.ch



TCM Spezialist Herr Feng Xinyi

Kunsthhaus Interlaken

VEREIN FREUNDE DES
KUNSTHAUSES INTERLAKEN

Veranstaltungen im Mai



Cuno Amiet
Herbst am Thunersee, 1932



Mingjun Luo
Décolle avec moi, 2015
alle Werke Sammlung Kanton Bern



Franz Gertsch
Die schöne Weite, 1955

Samstag, 6. Mai, 20.30 Uhr / Bar ab 19.30
Joe Haider Trio - The Bill Evans Village Vanguard Sessions
Joe Haider, Piano | Lorenz Beyeler, bass | Tobias Friedli, Drums

Die Produktion ist eine Homage an den grossen amerikanischen Pianisten Bill Evans. Alle Stücke die Bill Evans bei den legendären Village Vanguard Sessions gespielt hat, werden in seinem Geist und seiner Konzeption einstudiert und aufgeführt. Bereits haben vier Konzerte stattgefunden an denen rund 30 Stücke aufgeführt wurden. Es war jedes Mal von Neuem eine spannende Angelegenheit und das Publikum war begeistert!

Neu: Kunsthausbar - der Treffpunkt zum Apéro
Jeden Donnerstag ab 27. April 2023
von 18 bis 22 Uhr, im Kunsthaus Interlaken.

Musik, Drinks und eine gute Zeit in speziellem Ambiente. Schauen Sie bei uns vorbei! Herzlich willkommen!

ab 8. Juni, jeweils 19.30 Uhr
TOI Sommerkonzerte auf der Openair-Bühne
sponsored by Interlaken Tourismus TOI

3. Juni bis 27. August 2023
Werte im Wandel - Die Kunstsammlung Kanton Bern
zu Gast im Kunsthaus Interlaken

Zum ersten Mal seit 1944 wird eine Auswahl von Kunstwerken aus der hochkarätigen Kunstsammlung des Kantons Bern in einer Ausstellung zu sehen sein. Diese mittlerweile einhundertjährige Sammlung verfügt über nahezu 6000 Kunstwerke von über 1400 Kunstschaffenden und bietet einen umfassenden Einblick in die Berner Kunst der letzten 100 Jahre. Der Vielfalt an Stilrichtungen und Techniken der Werke entspricht auch der Reichtum an unterschiedlichsten Inhalten.

So spiegeln etliche Werke die Tugenden ihrer Zeit wider und erzählen von zeitlosen Werten, von Idealen, aber auch vom Wandel und von neuen Deutungen. Aufgrund des Umfangs der Kantonalen Kunstsammlung Bern besteht die Ausstellung **Werte im Wandel** aus zwei Teilen.

Der 2023 gezeigte, erste Teil der Ausstellung zeigt u.a. Werke von Cuno Amiet, Franz Gertsch, Ferdinand Hodler und Meret Oppenheim.

Kunsthaus Interlaken
Jungfraustrasse 55, 3800 Interlaken
041 033 822 16 61
www.kunsthausinterlaken.ch

% NEUES SORTIMENT IM
HOMESHOP
DEKO FÜR GARTEN UND ZUHAUSE



**BÖDELI
CENTER**

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr, Samstag 9 – 17 Uhr
Untere Bönigstrasse 46 3800 Interlaken
www.boedeli-center.ch



Ein Bereich der SEEBURG-Gruppe Interlaken www.seeburg.ch



VIVA LA GUITARRA!

CHRISTOPH BORTER & NANA HIWATARI

Spielen Werke für Gitarre aus Barock, Romantik und dem 20. Jahrhundert auf Instrumenten ihrer Zeit

Werke von Santiago de Murcia, Napoleon Coste, Joaquin Rodrigo u.A.

Samstag, 13. Mai 2023 20.15 Uhr
Kirche Gsteig bei Interlaken Eintritt frei, Kollekte

Hochsensibilität und Hochsensitivität als Chance nutzen

Ist mein Kind hochsensibel? Bin ich hochsensibel?

In der heutigen Zeit ist die Diagnose ADHS in Schulen aber auch unter den Erwachsenen stark verbreitet. Was ist, wenn dies einfach der Mantel von Hochsensibilität oder Hochsensitivität ist? Was ist der Unterschied? Ich führe Abklärungen für hochsensible Menschen durch und begleite Gross und Klein im herausfordernden Alltag.

Anmeldung Erstgespräch, Testung oder Begleitung
www.lartium.ch / info@lartium.ch / 079 385 03 83

Deborah Lanz - Fachberaterin Hochsensibilität
Kunst- und Kreativitätstherapeutin / Hypnosystemik
und Meditationsleiterin



**Saatgut und Pflanzen aus der
Alpinen Permakultur**

Wildblumen, Duftkräuter, Heilpflanzen,
Wildgemüsearten, ... **Verkauf ab Platz, per Bestellung,**
oder am **13. Mai**, 8:00 bis 16:00 Uhr, vor der **Dropa-**
Drogerie, Hauptstrasse 131, 3855 Brienz

Kurse & Führungen

So., 14. Mai: Heilpflanzen in den vier Jahreszeiten:
1. Teil – der Frühling
Do., 18. Mai: Wildkräuterführung
Mo., 29. Mai: Einblicke in das Wesen der Pflanzen

Schweibenalp, 3855 Brienz
info@alpine-permakultur.ch / 033 952 18 81

www.alpine-permakultur.ch



Böniger Badegeschichten

HEIMATVEREIN
BÖNIGEN

Von den Badehäusern zum Strandbad



«Bönigen Badegruppe». Fotografie und Fotomontage. Ansichtskarte von 1905 aus dem Verlag Dr. Trenkler und Co., Leipzig. Von diesem Sujet wurden verschiedene Karten, sowohl farbige als auch schwarzweisse, u.a. auch für den niederländischen Verlag Vetter und Co. in Zutphen, hergestellt. Ob es sich bei den Dargestellten um Kinder aus Bönigen handelt, ist nicht bekannt.

**Sonderausstellung vom
6. Mai bis zum 12. August 2023**

Ort:
Museum in der Alten Pinte Bönigen
Interlakenstrasse 2, 3806 Bönigen

Öffnungszeiten / Preis (Eintritt frei):
Donnerstag / Freitag / Samstag, 14 bis 17 Uhr
Sonntag, 14 bis 17 Uhr
(Offene Sonntage: 7.5./21.5./4.6./18.6./2.7./16.7./6.8.)

Kontakt:
altepinte.boenigen / 079 346 79 06

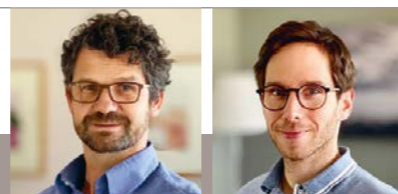
Bönigen schaffte es kurz nach der Mitte des 19. Jahrhunderts in eines der Hauptwerke der Balneologie (Bäderheilkunde), und zwar in dasjenige von Dr. med. Conrad Meyer-Ahrens. Dieser notierte auf Seite 260 seines Werkes zu Bönigen und zum Baden im Brienzensee:

«Ein anderes Kurhülfsmittel sind die See- und Flussbäder. Die Einrichtungen zu den Seebädern finden sich in dem ½ St. (Stunden) von Interlaken entfernten Dorfe Bönigen, wo sich auch Pensionshäuser befinden. Für Flussbäder errichtete ein Arzt in der Aare ganz nahe bei den Pensionen (in Interlaken) eine zweckmässige mit Douchen versehene Anstalt.»

Alte Pinte Bönigen
Museum | Galerie | KulturRaum
Interlakenstrasse 2
3806 Bönigen
altepinte.boenigen@bluwien.ch

frutiger sarbach

akupunktur und osteopathie



bernhard frutiger roger emmenegger

akupunktur

- sanfte und nachhaltige therapie
- behandelt organstörungen
- beschwerden am bewegungsapparat
- reguliert die psych
- fragen sie uns, wir beraten sie gerne

im zentrum von interlaken
marktgasse 21, 3800 interlaken
tel. 033 821 61 56
www.frutiger-sarbach.ch

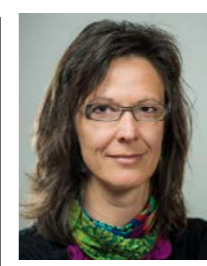


Konzerte des Orchesterverein Interlaken

6. und 7. Mai 2023



Bedingt durch die Einschränkungen der Coronamassnahmen, konnte der Orchesterverein Interlaken in den letzten zwei Jahren einige Projekte nicht realisieren. Nach dem im letzten Herbst unter der Leitung der Konzertmeisterin, Sonya Suldina ein Programm in Streicherbesetzung einstudiert und aufgeführt wurde, kann das Orchester seit Januar 2023 wieder im gewohnten und bewährten Modus proben.



Als Dirigentin konnte das Orchester Barbara Hofer aus Thierachern gewinnen. Barbara Hofer unterrichtet seit vielen Jahren Cello und leitet Kammermusik Ensembles an der Musikschule Region Thun. An der Hochschule der Künste Bern absolvierte sie ein CAS-Studium im Orchesterdirigieren.

In den Konzerten vom **6. und 7. Mai 2023** kommen sehr unterschiedliche Werke zu Aufführung. Eröffnet wird das Konzert mit der Ouvertüre zur Zauberharfe «Rosamunde» von Franz Schubert. Vom Engländer Karl Jenkins (*1944) ist das Werk Palladio. Es ist ein Concerto grosso in drei Sätzen für Streichorchester das 1996 veröffentlicht wurde. Der Titel bezieht sich auf den Architekten Andrea Palladio. Die Sinfonia g-Moll für neun Bläser komponierte Gaetano Donizetti im Jahr 1817.

Datum: Samstag, 6. Mai, 19.30 Uhr, Kirche Unterseen
 Sonntag, 7. Mai, 17 Uhr, Kirche Meiringen
Preise: CHF 30.-
 Kinder bis 16 Jahre gratis
 Lernende/Studierende CHF 15.-

Zum Abschluss, wieder in grosser Orchesterbesetzung erklingt der Walzer «Wein, Weib und Gesang» Op. 333 von Johann Strauss Sohn. Wie in bereits früheren Konzerten wirkt als Konzertmeisterin die Geigerin Sonya Suldina.

Orchesterverein Interlaken
www.orchesterverein-interlaken.ch

VOGELI Elektrofachgeschäft und Küchenbau
 Wär ächt süsch!

Kaffeemaschine ausgestiegen?

Über unseren Reparaturservice bekommen Sie schnelle und kompetente Hilfe: **033 822 21 90**

Gebr. Vögeli AG, Bahnhofstr. 24, 3800 Unterseen-Interlaken
 T 033 822 21 90, www.haushalt-voegeli.ch

Einmaliges Wandergebiet Themenweg • Monstertrotti Winterwandern • Schlitteln Schneeschuhtouren

Isenfluh-Sulwald
 Luftseilbahn Télécabine Cablecar **LIS** Tel. 033 855 22 49
www.isenfluh.ch

FREITAG, 12.5.2023 · 20:00 UHR
PONY M.
 OH BABY

EIN ABEND FÜR ERWACHSENE KLEINKINDER

CHF 25.-

TOPOFF DIFFERENT

Tickets www.ticketino.com
 Hotline **0900 441 441** (CHF 1.-/Min.)
 oder in einer von 1600 Vorverkaufsstellen

Food & Kasse ab 18:30 Uhr
 Untere Bönigstrasse 35 3800 Interlaken www.topoff.ch
 Ein Bereich der SEEBURG-Gruppe Interlaken www.seeburg.ch

akupunktur & osteopathie

- Japanische Akupunktur
- Kinderakupunktur
- Osteopathie
- Kinderosteopathie
- Tuina-Massage
- Hypnose
- Autogenes Training

Marcel Schaffer **Franz Bauer**

Kammistrasse 13 • 3800 Interlaken • Telefon 033 821 14 95 • info@ao-praxis.ch • www.ao-praxis.ch

copy shop Jungfrau Papeterie AG Bhend Papeterie

10% Gutschein
 Centralstrasse 27, 3800 Interlaken
 Tel. 033 822 32 36 www.jungfrau-papeterie.ch

binden stempel gravuren laminieren print finish plot service grossscan service grossformatkopien print@jungfrau-papeterie.ch

Basteln Partyartikel Malzubehör Büromaterial Dekorationen Ballonservice Einrahmungen Geschenkboutique info@jungfrau-papeterie.ch

Der Rabatt ist nicht kumulierbar mit anderen Bons und Rabatten. Nicht gültig für: Dienst- und Serviceleistungen, Reparaturen, Ergobag-/Satch-Sortiment oder Netto-Artikel.

MacTable Beratung - Planung - Verkauf - Support - Schulung

Innovative Informatik für Firmen und Private

- > iMac, Macbook, iPad, iPhone...
- > Netzwerk Applikation Server
- > Netzwerktechnik (LAN, WLAN)
- > Private Cloud
- > Software / Groupware
- > Telefonanlagen
- > Videoüberwachung
- > Medien-Streaming
- > etc

MacTable GmbH
 033 552 00 77
info@mactable.ch
www.opfubudä.ch

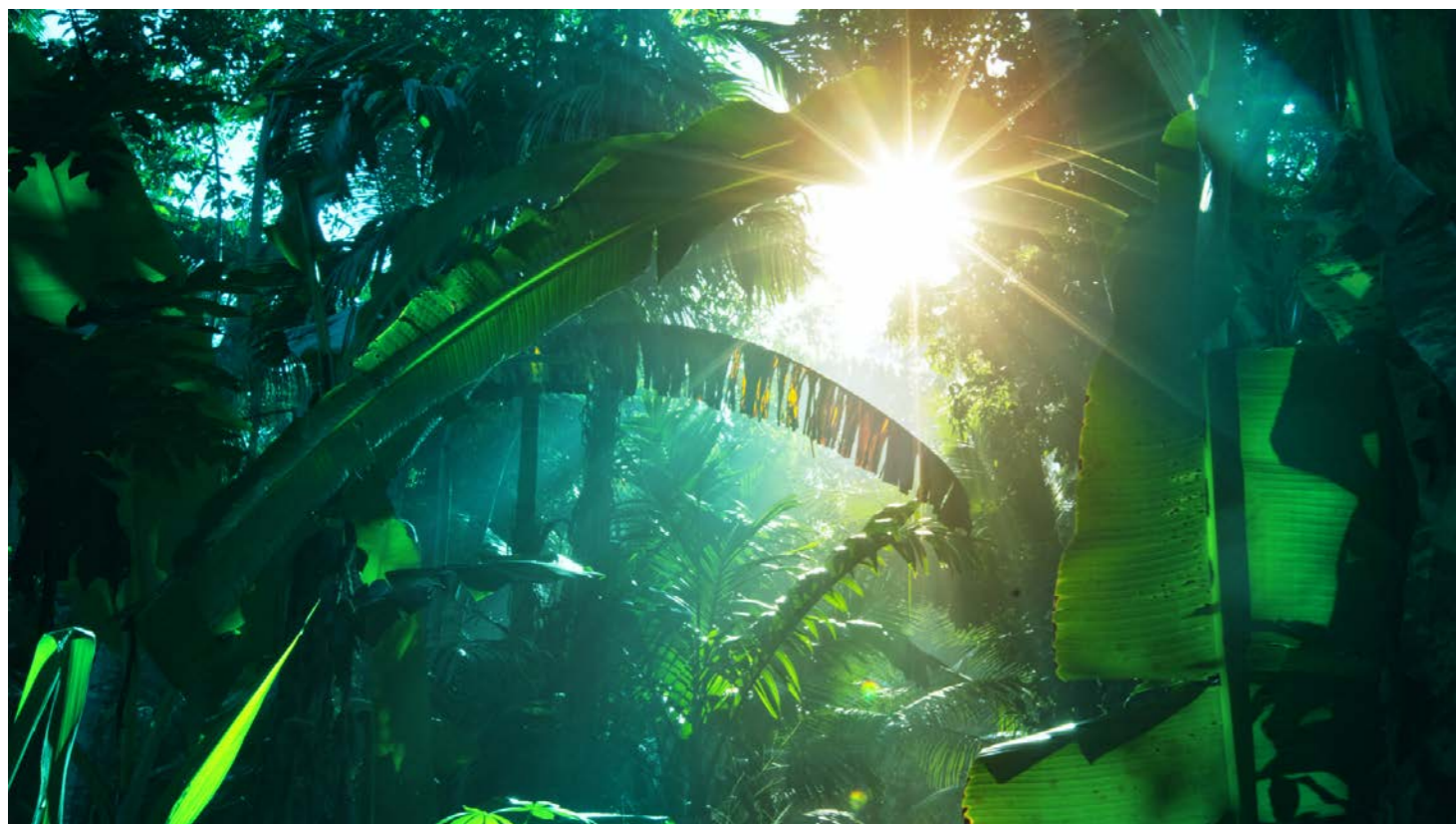
built with and **Synology** Webseite

Sommerkonzert

Musikverein Interlaken Unterseen



Musikverein
Interlaken Unterseen



Datum: 27. Mai 2023
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Aula Sekundarschule Interlaken
Eintritt: CHF 15.-
Bar und Festwirtschaft nach dem Konzert

Liebe Freunde des Musikverein Interlaken Unterseen

Wir laden Sie ein, mit uns auf eine aufregende Reise in den Dschungel zu gehen. Erleben Sie die faszinierende Natur und die exotischen Klänge, die uns inspiriert haben, für dieses Konzert zu proben. Wir haben ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das Sie auf eine musikalische Entdeckungsreise mitnimmt. Kommen Sie mit uns auf diese Reise und lassen Sie sich von unseren Klängen verzaubern.

Besuchen Sie uns am Sommerkonzert am 27. Mai in der Aula Sekundarschule Interlaken und geniessen Sie mit uns einen schönen Vorsommerabend.

Es freut uns sehr Sie persönlich als Zuhörer begrüßen zu dürfen.

Programm:

Vivat Lucerna – Arthur Ney
A Century Of Music – Etienne Crausaz
Fields Of Honour – Thierry Deleruyelle
Siamesische Wachtparade – Paul Lincke, Arr. Yo Kitano
Voice Of The Vikings – Michael Geisler
La Primitiva – Jef Penders
Swing Flags Swing – Christoph Walter
80er Jahre KULT(tour) – Thiemo Kraas
Jungle Book – John G. Mortimer
Baba Yetu – Matt Conaway



Musikverein Interlaken Unterseen

3800 Interlaken
info@mviu.ch
www.mviu.ch

Musikschule Oberland Ost

DIE WERK- und WIRKstätte für Musik

**HAUS
DER
MUSIK**
Musikschule Oberland Ost



Schülerkonzerte

Freitag, 5. Mai 2023, 18.30 Uhr, Haus der Musik
Schülerkonzert Cello
Klasse von Claudia Eigenmann

Samstag, 6. Mai 2023, 09.30 Uhr, Haus der Musik
Musikalischer Spielplatz «Gsang isch gsung»
Leitung: Annette Balmer

Sonntag, 7. Mai 2023, 15.30 Uhr
Aula Sekundarschule Interlaken
Jahreskonzert Jugendmusik Unterseen
Musikalische Leitung:
Markus Zenger und Sven Mosimann

Samstag, 13. Mai 2023, 10.30 Uhr, EMK, Interlaken
Schülerkonzert Oboe, Fagott, Klavier
Klassen von Regula Schütz, Jenny Hüsler
und Annette Philipona

Samstag, 13. Mai 2023, 15.30 Uhr
Zentrum Artos, Interlaken
Schülerkonzert Querflöte
Klasse von Rita Bossard

Dienstag, 16. Mai 2023, 19 Uhr
Aula Schulhaus Dorf, Brienz
Schülerkonzert Klavier und Geige
Klassen von Christine Thöni und Ruth Wernly

Dienstag, 30. Mai 2023, 19 Uhr, Haus der Musik
Schülerkonzert Klavier und Geige
Klassen von Christine Thöni und Ruth Wernly

Samstag, 3. Juni 2023, 11 Uhr, Haus der Musik
Schülerkonzert Querflöte
Klasse von Rita Bossard

Samstag, 3. Juni 2023, 16 Uhr, Zentrum Artos
100 Jahre Zentrum Artos
Es spielen Schülerinnen und Schüler der MSO

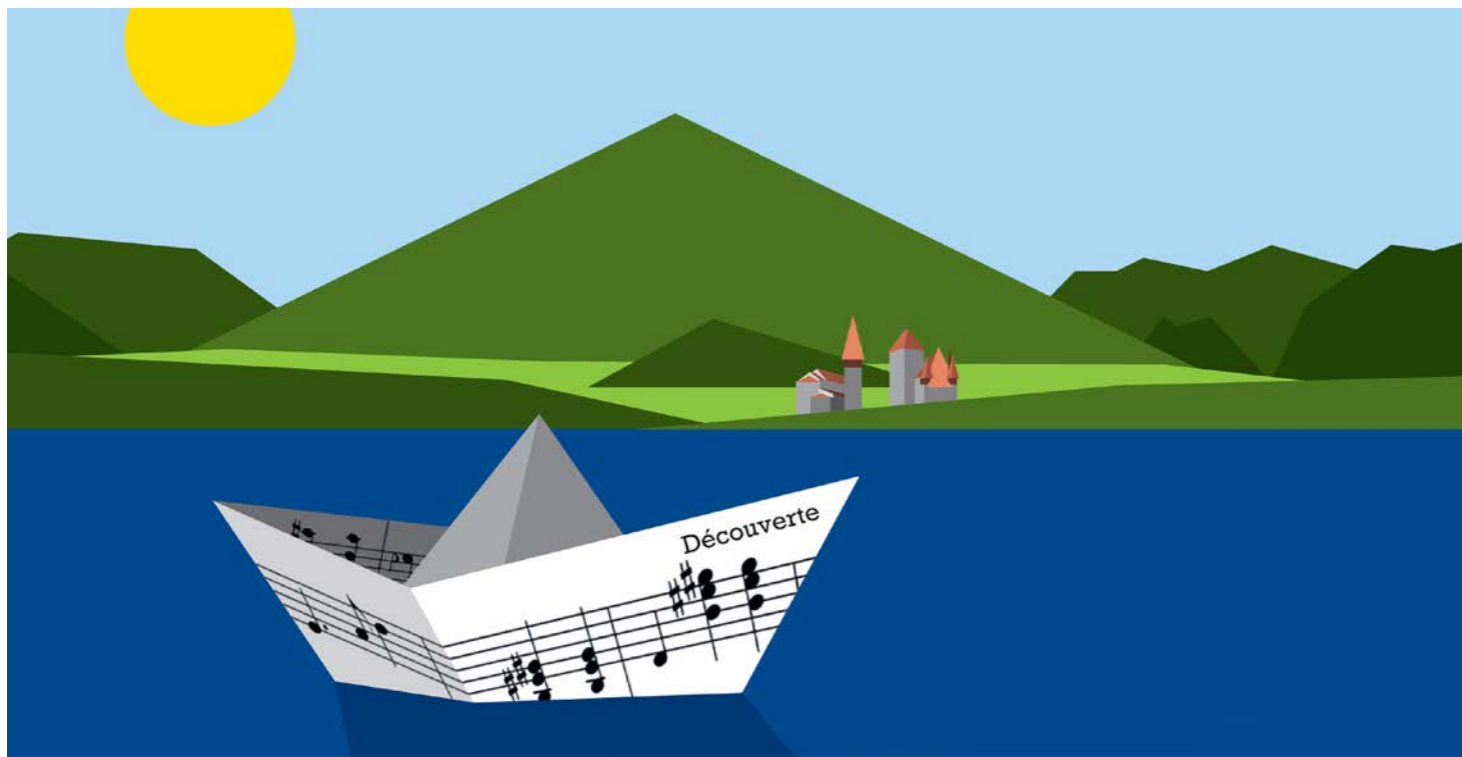
Anmeldung und Information

Sekretariat MSO
Mittengrabenstrasse 24
3800 Interlaken
033 822 63 70
info@mso-net.ch
www.mso-net.ch



Schlosskonzerte Spiez

Découverte



Freitag, 12. Mai, 19.30 Uhr
#chambermusic
 EnsembLesAlpes Streichsextett

Sonntag, 14. Mai, 15 Uhr
#wanderkonzert
 Eröffnungsfest Schloss Spiez

Sonntag, 14. Mai, 17 Uhr
#barock
 El Gran Teatro del Mundo

Mittwoch, 17. Mai, 19 Uhr
#youngtalents
 Nerida Streichquartett

Freitag, 19. Mai, 19.30 Uhr
#vokal
 Marie-Claude Chappuis and friends

Sonntag, 21. Mai, 11 Uhr
#family
 Clown Jeanloup im Konzertsaal

Sonntag, 21. Mai, 17 Uhr
#pop
 Jaël Unplugged

Donnerstag, 25. Mai, 19.30 Uhr
#piano
 Moritz Winkelmann

Samstag, 27. Mai, 20 Uhr
#jazznight
 Nicole Johäntgen

Sonntag, 28. Mai, 17 Uhr
#chambermusic
 Norea Trio

Die Apéros am 12. und 28. Mai, finden im Anschluss an die Konzerte statt.

Vorverkauf online:
[ticketino.com](https://www.ticketino.com) und [schlosskonzerte-spiez.ch](https://www.schlosskonzerte-spiez.ch)

Vorverkauf:
 Zimmermann AG, Oberlandstrasse 3, 3700 Spiez

Tageskasse:
 30 Minuten vor Konzertbeginn (Bargeld oder Twint)

Schlosskonzerte Spiez
www.schlosskonzerte-spiez.ch

Jahreskonzert

Sonntag, 7. Mai 2023, 15.30 Uhr, Aula Interlaken



Die Jugendmusik Unterseen lädt zu ihrem traditionellen Jahreskonzert ein.

Nebst der Concert Band spielen auch die Junior Band und die Wind Band der JMU.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Musikalische Leitung
 Markus Zenger und Sven Mosimann
 Türöffnung um 15 Uhr
 Eintritt frei - Kollekte

Bleibe auf dem Laufenden und verpasse kein Konzert, indem du uns auf Social Media folgst:



Jugendmusik Unterseen
 3800 Unterseen
www.jugendmusik-unterseen.ch



Bioresonanz - Emotion- & Body-Code - Schamanische Behandlungen

Isabelle Chaubert
Obere Gasse 44, 3800 Unterseen
076 340 17 59, www.rosenpraxis24.ch



Team Sunneschyn

Dienstleistungen für ältere Menschen im Alltag. Wir suchen in der Region Interlaken freundliche, einfühlsame Mitarbeitende (sehr gute Deutschkenntnisse)
Tel. 031 335 18 18
www.team-sunneschyn.ch

Hörgeräte Ruchel

Hörgeräteanpassung ist Vertrauenssache.



- Kostenloser und unverbindlicher Hörtest inkl. Hörberatung.
- Service und Verkauf von Hörgeräten aller Hersteller.
- Seit über 25 Jahren tätig im Berner Oberland.

Tel. 033 525 00 95 | www.hoergeraete-ruchel.ch | Matten b. Interlaken

Ihr Familienbetrieb mit persönlicher Beratung!



drogerie hänni

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:
08:00-12.00, 14:00-18:30 Uhr
Mittwoch geschlossen
Samstag 08:00 durchgehend bis 16:00 Uhr

033 823 62 00
www.drogerie-haenni.ch

Interlakenstr. 1
3806 Bönigen

FRAUENFUSSBALL RUND UM DEN BRIENZERSEE



Komm und besuche eines unserer Schnuppertrainings und werde Teil des Teams. Es sind alle Frauen ab Jahrgang 2008 willkommen.

SCHNUPPERTRAININGS:

- Meiringen (Pfrundmatte): Montag, 1. Mai, um 19:30 Uhr
- Brienz (Schwanden): Mittwoch, 3. Mai, um 19:30 Uhr
- Interlaken (Lanzenen): Donnerstag, 4. Mai, um 19:30 Uhr

Haben wir dein Interesse geweckt?
Dann melde dich bei:
[Karin Stingelin, fci@bluewin.ch](mailto:Karin.Stingelin,fci@bluewin.ch)

OrthoMedio

Orthopädie Schuhtechnik GmbH

SUPER-BEQUEME EINLAGEN UND FLIP FLOP NACH MASS



TERMIN NACH VEREINBARUNG
033 822 14 44 / orthomedio.ch

Gartenbau
Gartenpflege
Baumschule



079 908 93 69

www.seeburg.ch/gartenbau Interlaken

Malerarbeiten
im Innen-
und Aussenbereich



079 138 85 51

www.seeburg.ch/malerei Interlaken

Räumungen
Umzüge
Grundreinigung
Abholservice
Demontage



033 845 84 27

Offertanfrage online:
www.boedeli-raeumungen.ch Interlaken



Frühlingskonzert

Evangelische Brass Band Interlaken
und Posaunenchor Spiez

Frühlingskonzert in Matten

Samstag, 6. Mai, 20 Uhr

Kirchgemeindehaus Matten, Herziggässli 21

Muttertagskonzert

mit Kaffee und Kuchen in Spiez

Sonntag, 14. Mai, 15 Uhr

Kirchgemeindehaus Spiez

«Brass-Bouquet de Souvenirs» nennen wir unser neues buntes Programm. Wie ein farbiger Blumenstrass marschieren «Walking Bells», leitet ein «Prelude on Lydia» ein und «Make The World With Music Ring». So ist die Welt schon voller Musik und «Perhaps Love» sinniert weiter. Was The Beatles und ABBA in unserer Jugendzeit sangen bildet einen Strauss schöner Erinnerungen, eben Souvenirs.

So träumen wir weiter denn «All I Have To Do Is Dream» und tanzen dann den «Valse lyrique». Der Marsch «Hollinwood» leitet über zum wehmütigen Auszug der jüdischen Bewohner aus dem Dorf «Anatevka».

**Schwelgen Sie mit uns in Erinnerungen,
wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

www.ebi-interlaken.ch

Leitung: Walter Liechti
Moderation: Ruedi Ritschard

Walking Bells
Prelude on Lydia
Make The World With Music Ring
Perhaps Love

The Best Of ABBA
Brilliant Beatles
All I Have To Do Is Dream

Valse lyrique
Hollinwood
Anatevka

Walter Liechti
Kenneth Downie
William Himes
John Denver
arr. Riëks van der Velde
arr. Frank Bernaerts
arr. Peter K. Schaars
F. & B. Bryant,
arr. Alan Fernie
Walter Liechti
Ray Steadman-Allen
Jerry Bock,
arr. Walter Liechti

Änderungen vorbehalten, Eintritt frei, Kollekte



**Evangelische Brass Band
Interlaken**

3800 Interlaken
info@ebi-interlaken.ch
www.ebi-interlaken.ch

Kinderbetreuung Interlaken-Oberhasli



Wir haben freie Plätze in Interlaken, Bönigen, Lauterbrunnen und Mürren!

Sie suchen eine Betreuung für Ihr Kind?

KIBIO vermittelt geeignete Betreuungsplätze mit persönlicher und flexibler Kinderbetreuung im Zuhause von Kinderbetreuerinnen. Gesundes Essen, seelische Gesundheit, Spiel und Bewegung sowie Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten sind wichtig. Kindgerechte Kommunikation, mitplanen und mithelfen im Alltag, Freundschaften knüpfen, eine eigene Meinung haben und Gefühle zeigen gehören dazu. Wir beraten und begleiten Eltern und Kinderbetreuerinnen gemäss diesen Leitsätzen. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Möchten Sie Kinder betreuen oder betreuen Sie schon?

Schrittweise erweitern wir unser Angebot in der Region Interlaken-Oberhasli. KIBIO richtet sich an Erwachsene, die ihr Zuhause für Kinder öffnen möchten. Nach erfolgter Abklärung stellen wir auch Kinderbetreuerinnen an, die bisher im privaten Rahmen Kinder betreuen. Wir beraten und begleiten Sie und erledigen alle administrativen Angelegenheiten sowie die Rechnungsstellung.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Wanted

Aktuell suchen wir dringend Kinderbetreuerinnen zwischen 20 und 60 Jahren für diese Kinder:

Ort / Gegend	Kind	Jahrgang	Betreuungstag / -zeit
Wilderswil	Junge	2020	2 bis 3 Tage pro Woche
	Junge	2018	
Interlaken oder Bödeli	Junge	2022	Donnerstag
Leissigen	Mädchen	2018	4 Tage ergänzend zu KG / Schule
	Mädchen	2015	
Unterseen oder Bödeli	Junge	2022	Dienstag oder Donnerstag
Bönigen oder Bödeli	Mädchen	2021	Montag
Unterseen oder Bödeli	Junge	2021	1 Tag pro Woche
Bönigen oder Bödeli	Mädchen	2020	2 Tage pro Woche
Matten oder Bödeli	Junge	2021	3 bis 4 Tage, 9 bis 15 Stunden
Iseltwald oder Bödeli	Mädchen	2022	Donnerstag
Wilderswil oder Bödeli	Mädchen	2022	Montag oder Donnerstag
Wilderswil, Bödeli oder Ringgenberg	Junge	2021	Mo. und Di. ganzer Tag plus Do. oder Fr. Vormittag



Für nähere Auskunft:

Tel. 033 822 13 56
Mo, Di, Do, 8.30 bis 11.30 Uhr
Weitere Termine auf Anfrage

kinderbetreuung@kibio.ch
www.kibio.ch

Calvino-Trio

KAMMERMUSIKKONZERTE
HONDRICH

Sonntag, 14. Mai 2023, 17 Uhr

Inforama Hondrich Grosser Saal, Hofstatt 2, 3702 Hondrich bei Spiez



Das Calvino Trio zählt zu den interessantesten Klaviertrios seiner Generation und wird für seine einzigartigen und raffinierten Interpretationen gefeiert.

Das Ensemble wurde im Jahr 2013 gegründet. Die drei jungen Musiker lernten sich bei den IMS Prussia Cove Masterclasses in Cornwall kennen. Bald darauf gaben sie ihr Debütkonzert in Stuttgart und sind seitdem in ganz Europa und international aufgetreten.

- Sini Simonen, Violine
- Alexandre Foster, Violoncello
- Jun Bouterey-Ishido, Klavier

Franz Schubert (1797-1828)

Notturmo für Klaviertrio in Es-Dur, D 897

Gideon Klein (1919-1945)

Duo für Violine und Violoncello (1941)
Allegro con fuoco
Lento

Dmitri Schostakowitsch (1906-1975)

Klaviertrio Nr. 2 in e-Moll, Op. 67
Andante - Moderato
Allegro con brio
Largo
Allegretto - Adagio

Reservationen

www.kammermusik-hondrich.ch

078 852 63 48

Neuerungen beim Ferienpass

Auf diesen Sommer hin gibt es ein neues Anmeldesystem beim Ferienpass Haslital-Brienz.



Rund ums Pferd

Schon bald wird in den Schulen im Haslital und der Region Brienz wieder das Ferienpass-Heftli verteilt. Das Wettrennen um die ersten Plätze ist ab sofort allerdings vorbei.

Neu laufen die Anmeldungen und die gesamte Administration über das Feriennet, der Buchungsplattform der Stiftung Pro Juventute. Und damit ergibt sich ein neuer Ablauf für die Ferienpass-Buchungen: Während einer Wunschphase können verschiedene Angebote gewünscht werden. Ein automatischer Zuteilungslauf vergibt die Plätze. Nach diesem Zuteilungslauf ist im Benutzerkonto ersichtlich, welche Wünsche sich erfüllt haben und welche nicht. Anschliessend wird die Restplatzbörse eröffnet, in der noch direkte Reservationen nach dem Motto «der Schnäller isch der Gschwinder» gebucht werden können. Nachdem auch das Zeitfenster für die Restplatzbörse geschlossen ist, werden die Rechnungen erstellt und die Buchungsmöglichkeit ist damit definitiv abgeschlossen.

Wenn sich ein Kind für den Ferienpass anmelden möchte, erstellen die Eltern zuerst ein Login. Das Login läuft über die Eltern und die Kinder werden erst anschliessend für die gewünschten Angebote erfasst. Wer im Feriennet registriert und eingeloggt ist, kann dort seine gewünschten (oder später gebuchten) Angebote einsehen, die Details zu den Angeboten nachlesen und auch die Rechnung wird dort ersichtlich sein.



Aqua Viva - Wassererlebnistag

Detailliertere Infos und Anleitungen sowie alle Termine zu den verschiedenen Phasen findet ihr auf unserem Feriennet.

Wir wünschen euch bereits heute viel Spass, viele abwechslungsreiche Stunden während den Sommerferien und gutes Gelingen im Feriennet!



Ferienpass Haslital-Brienz

Brünigstrasse 69, 3860 Meiringen
079 276 39 53

ferienpasshaslital-brienz@outlook.com

<https://haslital-brienz.feriennet.projuventute.ch>



Vor Freiheit under Beobachtig zstah



u vom Friede, weme trotz Fähler gliebt wird

E liebi Fründin isch langi Zyt vo ihrem Läbe fasch dopplet so schwär gsi, als es der Norm entspricht. Wo mir üs einisch über üsi Tschobs hei underhalte, het si mir gseit, dass sie sider junge Jahre viel meh mues leischte, um zgliche Lob u die gliichi Wärschetzig für ihri Arbeit zübercho wie Schlanki. Das het mi betrotte gmacht. Bim drüber nachedänke hani gmerkt, dass das ja ou e so isch, weme Eltere wird. Ds Umfäld luegt, wie mes macht. Ou als Christ bisch under Beobachtig. U es schiint, als ob alli Andere viel besser wüsse, wie me zläbe hätti. Aber eigentlich mues das nid erstuune. Jesus sälber isch duurend beobachtet und abtschegget worde.

We Chind Erwachseni beobachte, zum vo ihne lehre, de isch das nüt Schlächts. Beobachte an sich. D Frag isch, was isch zMotiv vom Beobachte? Gani dervo us, dass Fescht langsamer u weniger guet schaffe u beobachte drum, zum das bewiese? Oder luegeni bi junge Eltere häre, damit i ihne cha hälfe, we sie Hilf bruche u zum ihne zeige: Dir sit nid allei? U wieso luege mir so gnau häre, wie Christe läbe?

I gloube, das Christe scho mänge Beobachter hei enttüscht. Leider dänke mängi, dass de o Gott so isch. Da setzt Jesus a: Gottes Sohn wird Mönsch. Er würkt u läbt

under de Lüt vo sire Zyt u erclärt Gheimnis vom Himmel u zeigt, wie sehr Gott dMönsche liebt u wie Gott würklech isch.

I wünsche üs, dass mir mitfühlendi und ufmerksami Beobachter wärde. Mönsche, wo Lob über Kritik stelle u erchenne, dass ke Mönsch geng nume häppi kläppi u perfekt cha si. U das mir wäg Üsserlicheite enand nüm verurteile u under Druck setze. Gott allei liebt bedingigslos u ewig. Er allei isch immer tröi. Er allei macht us jedem Minus es Plus, we mir ihn nur lö. Er allei kennt üs dür u dür u wott trotzdem e Beziehig mit üs. U will Gott keni Fähler macht, gits di u mi. Weni das gloube, de hani Freiheit, mis Läbe zläbe, wie ni bi u Friede, will i mi gliebt weis.

Daniela Francioli-von Allmen

daniela.francioli@pfimi-interlaken.ch
www.pfimi-interlaken.ch

Vielseitige Frühlingskurse – jetzt Anmelden!



Mitglieder der Raiffeisenbank Region Haslital-Brienz erhalten auf alle Kurse CHF 10.00 Rabatt.

Praktisch / Kreativ

- Mandala - Dot Art Grundlagen
Donnerstag, 11. Mai, 8.30 oder 18.30 Uhr, Meiringen
- **NEU** Mandala - offene Werkstatt
nur nach Besuch Grundkurs
Donnerstag, 1. Juni, 8.30 oder 18.30 Uhr, Meiringen
- **NEU** Dein eigenes Longboard bauen
Freitag, 5. Mai, 19 Uhr und
Samstag, 13. Mai, 8.30 Uhr, Innertkirchen
- Makramee knüpfen
Dienstag, 9. Mai, 8.30 Uhr, Meiringen
- Sketchnotes
Montag, 15. Mai, 18.30 Uhr, Meiringen
- Kreativ mit Beton - giesse deine Idee in Form
2x ab Montag, 22. Mai, 8.30 Uhr, Innertkirchen
- Schmetterlinge aufziehen für Einsteiger
Donnerstag, 25. Mai, 18 Uhr, Meiringen



Informatik / neue Medien

- Word vertieft
geplant August / September 2023

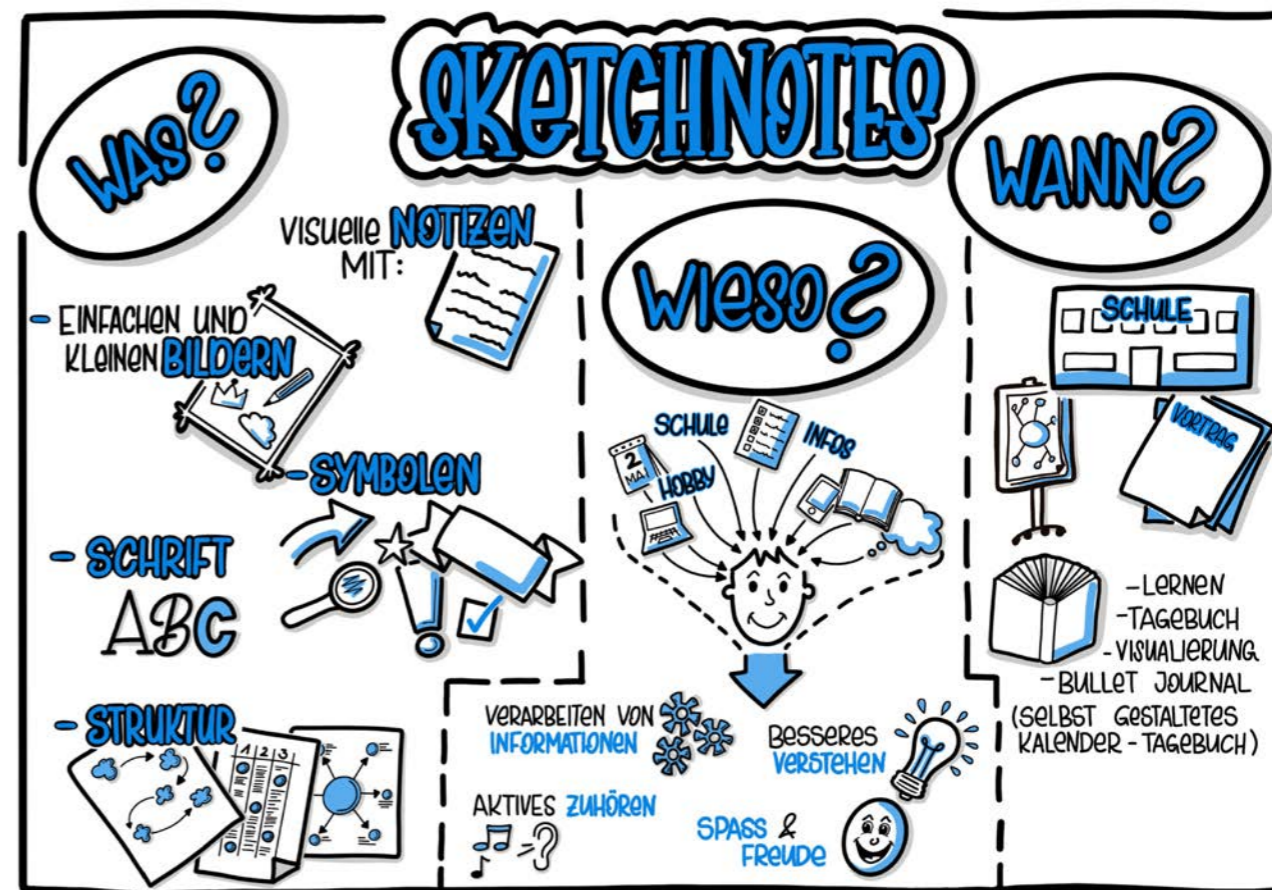
Arbeitswelt / Gesellschaft

- Sicherheit im Umgang mit Raiffeisen E-Banking
Dienstag, 9. Mai, 18 Uhr, Meiringen
- Sicherheit im Umgang mit Raiffeisen E-Banking
Donnerstag, 11. Mai, 18 Uhr, Meiringen
- **Mitglieder der Raiffeisenbank Region Haslital-Brienz erhalten bei diesen Kursen 50% Ermässigung!**
- Post it! Social Media professionell einsetzen
2x ab Mittwoch, 17. Mai, 19.30 Uhr, Meiringen
- Biografie schreiben - über sich oder andere
3x ab Samstag, 6. Mai, 9 Uhr, Meiringen

Sprachen

- Deutsch als Fremdsprache A2.2 - mit Vorkenntnissen
10x ab Montag, 24. April, 8.30 Uhr Brienz
(mit Kinderhütendienst)
- Deutsch als Fremdsprache A2.2 - mit Vorkenntnissen
10x ab Montag, 24. April, 10 Uhr, Brienz
(mit Kinderhütendienst)
- Deutsch als Fremdsprache A1.2 -
mit Vorkenntnissen
10x ab Montag, 17. April, 14 Uhr, Meiringen

- Deutsch als Fremdsprache A2.1 - mit Vorkenntnissen
8x ab Montag, 1. Mai, 8.30 Uhr, Meiringen
- Deutsch als Fremdsprache A1.1 -
mit wenig Vorkenntnissen
9x ab Mittwoch, 3. Mai, 14.30 Uhr, Meiringen
- Deutsch als Fremdsprache A2.1 - mit Vorkenntnissen
9x ab Mittwoch, 3. Mai, 18.30 Uhr, Meiringen
- Englisch A2.2 - **AUSGEBUCHT**
9x ab Mittwoch, 3. Mai, 18 Uhr, Meiringen
- Italienisch B1 - am Morgen
7x ab Montag, 17. April, 10.05 Uhr, Meiringen
- Italienisch B1.1
5x ab Dienstag, 25. April, 19.30 Uhr, Meiringen
- Italienisch B1
6x ab Donnerstag, 25. Mai, 19 Uhr, Meiringen
- Italienisch A1.1 - per il viaggio e le vacanze
4x ab Samstag, 29. April, 8.30 Uhr, Meiringen
- Russisch A1.2 - mit Vorkenntnissen
6x ab Dienstag, 16. Mai, 18.30 Uhr, Meiringen
- **NEU** Spanisch für den Urlaub A1
7x ab Donnerstag, 4. Mai, 14.30 Uhr, Meiringen
- Spanisch Konversation A2/B1
6x ab Donnerstag, 4. Mai, 16.30 Uhr, Meiringen
- Spanisch A1.1 - mit wenig Vorkenntnissen
7x ab Donnerstag, 4. Mai, 19 Uhr, Meiringen



Fitness / Bewegung

- Fitgym für Männer
9x ab Montag, 24. April, 18 Uhr, Schwanden
- Step Aerobic
9x ab Montag, 24. April, 19.15 Uhr, Schwanden
- Faszien Yoga
8x ab Montag, 1. Mai, 17.45 Uhr, Hasliberg
- Pilates meets Hatha Yoga
8x ab Montag, 1. Mai, 19 Uhr, Hasliberg
- Power Hatha Yoga - am Morgen
9x ab Mittwoch, 3. Mai, 8.30 Uhr, Hasliberg
- Pilates - am Morgen
9x ab Mittwoch, 3. Mai 9.45 Uhr, Hasliberg
- **NEU** Tanzkurs zu Jive und Foxtrott
4x ab Freitag, 5. Mai, 20 Uhr, Hasliberg
- Pilates
9x ab Dienstag, 2. Mai, 17.15 Uhr, Innertkirchen
- Fit und Stretch für ALLE
6x ab Mittwoch, 26. April, 8.45 Uhr, Innertkirchen
- BODYART - gezieltes Ganzkörpertraining
9x ab Dienstag, 2. Mai, 18.45 Uhr, Brienzwiler
- Rückenturnen
9x ab Montag, 24. April, 17.50 od. 18.55 Uhr, Brienzwiler
- Rückenturnen - **AUSGEBUCHT**
7x ab Donnerstag, 27. April, 9 Uhr, Innertkirchen

- TRX-Ganzkörperkrafttraining - am Mittag
9x ab Mittwoch, 3. Mai, 12 Uhr, Innertkirchen
- TRX-Ganzkörperkrafttraining - am Abend - **AUSGEBUCHT**
8x ab Donnerstag, 4. Mai, 18.30 Uhr, Innertkirchen
- TRX-Ganzkörperkrafttraining - am Abend - **AUSGEBUCHT**
8x ab Donnerstag, 4. Mai, 19.30 Uhr, Innertkirchen
- **NEU** Tennis - Spiel, Satz, Sieg und Mittagessen
4x ab Mittwoch, 9. Mai, 12 Uhr, Meiringen
- Diverse Fitnesskurse im Gym-Jazz-Studio, Meiringen

**Einstieg in laufende Sprach- und Fitness-/
Bewegungskurse auf Anfrage möglich!**

Aktuelles Kursprogramm



Information und Anmeldung
Volkshochschule Haslital/Region Brienz
Kirchgasse 15, 3860 Meiringen
033 971 38 62, www.vhshrb.ch

Wer ist unsere Mai-Person aus Leissigen?



Foto Schenk Inh. Nicole Müller 3800 Unterseen

Gewinnen Sie!

4 x einen Gutschein im Wert von CHF 25.-
Sie können auswählen ob der Gutschein von der Beni Drogerie oder der Drogerie Hänni sein soll.

Die unabhängigen Drogisten am Brienzensee:



Drogerie Hänni

Interlakenstrasse 1
3806 Bönigen
033 823 62 00
info@drogerie-boenigen.ch
www.drogerie-haenni.ch



Beni Drogerie Brienz

Hauptstrasse 131
3855 Brienz
033 951 09 77
info@benidrogerie.ch
www.benidrogerie.ch

So sind Sie dabei: Senden Sie uns bitte den Namen der gesuchten Person als Lösung mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und **Telefonnummer** an: Weber Verlag AG, Wettbewerb BodeliInfo / BrienzInfo, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt oder: wettbewerb@weberverlag.ch

Einsendeschluss: Mittwoch, 10. Mai 2023

Die Gewinner*innen werden im nächsten Heft veröffentlicht.

Auflösung Wettbewerb April:

Die gesuchte Person war:
Noah Michel, Unterseen

Herzliche Gratulation den Gewinner*innen:

Ursula Steiner, Interlaken
Marianne Kropf, Interlaken
Angela Stähli, Wilderswil
Miriam Näf, Goldswil

FLÜBO

Haus für schönes Wohnen

Hauptstrasse 109
3855 Brienz
T 033 951 19 64
info@ftuebo.ch
www.ftuebo.ch

*
**SCHLAF
BONUS**

*Wir schenken Ihnen 10% Schlafbonus auf riposa Produkte.
Angebot gültig vom 13.3. bis 13.5.2023.

Schlaf gut,
Rücken gut.

riposa
SWISS SLEEP

Natürlich Schule

Die Natürlich Schule ist eine Privatschule im
Berner Oberland zwischen Meiringen und Brienz.

Natürlich Schule
www.natuerlich-schule.ch



Ist Schule zu...

- ... laut für dein Kind?
- ... zu viel Druck und Stress für dein Kind?
- ... zu schnell und zu wenig in die Tiefe?
- ... zu langsam oder zu wenig abwechslungsreich?

Auf der Basis der Montessoripädagogik finden hier vielerlei reformpädagogische Ansätze ihre Umsetzung. Die Kinder werden in altersdurchmischten Gruppen unterrichtet und dort abgeholt, wo sie gerade sind. Garten, Wald und Bauernhof bereichern unser reichhaltiges Unterrichtsangebot.

Wir haben Zeit auf jedes Kind einzeln einzugehen und für jedes Kind einen individuellen Wochenplan zusammenzustellen. Jedes Kind arbeitet mit dem Lehrmittel, welches es am meisten anspricht.

Ein Jahresprojekt führt uns durchs Jahr. Eines der Projekte war eine Reise von der Leinwandmalerei bis zur Vernissage. In einem anderen Jahr zeichnen und planen

wir Marionetten, ein Marionettentheater bis hin zur Tournee. Im nächsten Schuljahr 2023/24 wird unser Jahresprojekt Produkte aus dem Wald, Garten und Bauernhof, mit allem Drum und Dran sein. Werken und praktische Projekte sind ein fester Teil in unserem Schulalltag.

Ein vielfältiges Team freut sich darauf dein Kind durch eine lustvolle Schulzeit zu begleiten. Wir haben für das Schuljahr 2023/24 vom Kindergarten bis zur Oberstufe noch Plätze frei.

Schulleitung: M. Ackermann 077 520 57 01

Herzliche Grüsse
Team Natürlich Schule

Natürlich Schule

Primarschulhaus Unterbach
Unterbach 205a
3857 Unterbach
sekretariat@natuerlich-schule.ch
www.natuerlich-schule.ch

Finden Sie die Unterschiede

Im Bild rechts sind 7 Unterschiede zum linken Bild versteckt.



www.unsplash.com

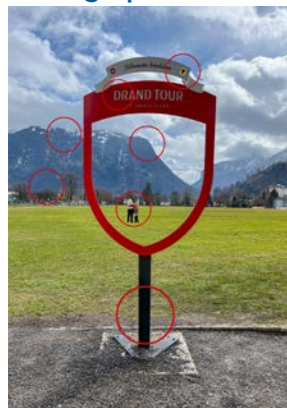
Kreisen Sie die Unterschiede ein und senden Sie die Lösung mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer an:
Weber Verlag AG,
 Wettbewerb BödeliInfo/BrienInfo, Gwattstrasse 144,
 3645 Gwatt oder an wettbewerb@weberverlag.ch

Einsendeschluss: Mittwoch, 10. Mai 2023

Gewinnen Sie!

1 Gutschein im Wert von CHF 100.- von der
 Stedtli Apotheke Drogerie in Unterseen.

Lösung April



Gewinner*in
 Boss Frieda,
 Interlaken

Gelenknahrung aus dem Meer

Naturage Grünlippmuschel-Kapseln enthalten ein Konzentrat aus den wertvollen Muscheln sowie Vitamin E natürlichen Ursprungs.



Naturage
Grünlippmuschel-Kapseln
 200 Stück

CHF 49.90

STEDTLI
APOTHEKE DROGERIE

Hauptstrasse 9, 3800 Unterseen
 Telefon 033 822 80 40



Tiere suchen ein Zuhause

Der Tierschutzverein Interlaken sucht für Verzichttiere ein neues Zuhause.



Tierschutzverein

Interlaken-Oberhasli



Kätzin Mona

- 6 Jahre alt
- Leukosegetestet, entwurmt, vollständig geimpft, kastriert, gechippt

Mona ist eine aufgestellte liebe und pflegeleichte Kätzin. Gerne würde sie in einen ruhigen Haushalt einziehen, wo man viel zuhause ist und auch Zeit für sie hat. Hunde und Kleinkinder mag sie nicht besonders. Auslauf in einer verkehrsberuhigten grünen Gegend wird sie sehr schätzen.



Kater Simo

- 10 Monate alt
- Leukosegetestet, entwurmt, vollständig geimpft, kastriert, gechippt

Simo ist ein lustiger lebendiger und noch sehr verspielter Kater. Gerne würde er in eine Familie mit katzengewohnten Kindern einziehen, wo man viel Zeit für ihn hat. Auch mag er andere Katzen und wäre als Zweitkatze geeignet. Er möchte nach einer längeren Eingewöhnungszeit gerne Auslauf in einer grünen verkehrsberuhigten Gegend.

Mit Ihrer Spende können wir für Tiere eine Zukunft mit Lebensfreude schaffen.

Jetzt mit TWINT spenden!

- QR-Code mit der TWINT App scannen
- Betrag und Spende bestätigen



Kontakt

Katzenauffangstation TSVI Gisela Hertig, 3806 Bönigen
 033 823 80 08, info@giselahertig.ch

Weitere Katzen, die ein Zuhause suchen, finden Sie unter:
www.tierschutz-interlaken.ch

Ihre Spende hilft den Tieren in unserer Region.
 Herzlichen Dank.

Postfinance Konto: 87-466873-1
 ISBN CH49 0900 0000 8746 6873 1

Veranstaltungen

Mai 2023

Die Veranstaltungsdaten können für die **Ausgabe Juni 2023** bis **am Mittwoch, 10. Mai 2023**, an folgende Adressen gesendet werden:

Interlaken Tourismus, Marktgasse 1, 3800 Interlaken, Tel. 033 826 53 00, veranstaltungen@interlaketourism.ch, www.interlaken.ch/events oder **Brienz Tourismus**, Hauptstrasse 143, 3855 Brienz, Tel. 033 952 80 80, info@brienz-tourismus.ch, www.brienz-tourismus.ch

AUSSTELLUNG, FÜHRUNG

Täglich
Sonderausstellung
«Die Hose der Bösen»
Schwingen – eine lebendige Tradition
10 bis 17 Uhr
Freilichtmuseum Ballenberg

Jeden Mittwoch
Geführter Dorfrundgang
9.30 bis 11.30 Uhr
Anmeldung bis am Vortag
Tourist Info Brienz

Jeden Mittwoch, – Sonntag,
Galerie Kulturpodium IHB Spectrum
«Silberweiss, Rot & Blau»
13 bis 18 Uhr
JungfrauPark Interlaken
Obere Bönigstrasse 100, Interlaken
www.urwyler-hansueli.ch

Jeden Donnerstag & Freitag
Galerie Kulturpodium IHB Spectrum
«Fluren, Feuer, Frauen»
16 bis 18 Uhr, IHB spectrum
Postgasse 16, Interlaken
www.urwyler-hansueli.ch

Jeden Montag bis Freitag
Ausstellungsraum der Schule
für Holzbildhauerei Brienz
Montag bis Donnerstag,
8 bis 11.30 Uhr / 14 bis 17 Uhr
Freitag, 8 bis 11.30 Uhr / 14 bis 16 Uhr
www.holzbildhauerei.ch

Jeden Mittwoch, Freitag & Samstag
Von Findeln und Meistergeigen
Ausstellung
Mittwoch & Freitag, 14 bis 16 Uhr
Samstag, 11 bis 15 Uhr
Schweizerische Geigenbauschule
Brienz, Oberdorfstrasse 94
www.geigenbauschule.ch

Donnerstag, 18. Mai
Wildkräuter-Führung
10.45 Uhr, Schweibenalp
Anmeldung erforderlich
www.schweibenalp.ch

Samstag, 27. Mai
Führung durch die
Alpine Permakulturlandschaft
11 Uhr, Schweibenalp
Anmeldung erforderlich
www.schweibenalp.ch

GASTRONOMIE, KULINARIK

Täglich
Brienz Gelati & Food
Kohlplatz Brienz
Bei schönem Wetter ab 12 Uhr

Samstag, 6. Mai
Wine and Dine
Hotel Brienz, Hauptstrasse 254
Brienz
www.hotel-brienz.ch

Sonntag, 14. Mai
Muttertagsmenü und Dessertbuffet
Gasthof Bären
Im Holz 370, Habkern
www.baeren-habkern.ch

Freitag bis Sonntag, 19. bis 21. Mai
Bayrisches Wochenende
Gasthof Bären, Im Holz 370, Habkern
www.baeren-habkern.ch

«Immer die aktuellsten
Veranstaltungsinformationen:
welcome.interlaken.ch»



MUSIK

Donnerstag, 4. Mai
Klang am Fels - Marius Bear
18.30 bis 23 Uhr
St. Beatus-Höhlen, Sundlauenen
www.beatushoehlen.swiss

Freitag, 12. Mai
Pony M. - Oh baby!
20 Uhr, TOPOFF Restaurant &
Kulturzentrum, Untere Bönigstrasse 35
www.topoff.ch

Samstag, 13. Mai
Jahreskonzert
Musikgesellschaft Bönigen 2023
20 Uhr, Mehrzweckhalle Bönigen
Harderstrasse 3, Bönigen
www.mgboenigen.ch

Samstag, 13. Mai
Viva la Guitarra
20.15 bis 21.30 Uhr, Kirche Gsteig
www.christophborter.ch

Samstag, 13. Mai
Leo for President Konzert
ab 20.30 Uhr, Tivoli Café Bar
Höheweg 76c Interlaken
www.tivoli-cafe-bar.ch

Sonntag, 14. Mai
Matinéekonzert
Musikgesellschaft Bönigen 2023
10 Uhr, Mehrzweckhalle Bönigen
Harderstrasse 3, Bönigen
www.mgboenigen.ch

Donnerstag, 18. Mai
Giessbach Session - Oesch's die
Dritten - ohne Essen & Getränke
20.30 bis 23 Uhr
Grandhotel Giessbach, Brienz
www.giessbach.ch

Freitag, 19. Mai
Giessbach Session - Jael
20.30 bis 23 Uhr
Grandhotel Giessbach, Brienz
www.giessbach.ch

Samstag, 27. Mai
Sommerkonzert Musikverein
Interlaken Unterseen
19 Uhr, Aula Sekundarschule
Alpenstrasse 5, Interlaken
www.mviu.ch

LESUNG, VERSAMMLUNG, VORTRAG, KURSE

Dienstag, 2. Mai
bzi Online Informationsabend
18.30 Uhr
Bildungszentrum Interlaken bzi
Obere Bönigstrasse 21, Interlaken
www.bzi.ch

Freitag, 12. Mai
Infoabend für Familienstellen &
Systemische-Arbeit
19 bis ca. 21.30 Uhr
Sportmühle, Oelestrasse 2a, Matten
www.zeitundraumfuerdich.ch

Dienstag, 23. Mai
Beruflich verändern: So gelingt es!
Infoveranstaltung
19 Uhr, BIZ Interlaken
Schloss 9, Interlaken
www.biz.bkd.be.ch

Mittwoch, 24. Mai
ADHS und Schule -
Vortrag für Eltern
19.30 bis 21 Uhr, Hotel Artos
Alpenstrasse 45, Interlaken
www.elposbern.ch

MÄRKTE

Samstag, 13. Mai
Floh- und Kreativmarkt Iseltwald
9 bis 15 Uhr
Dorfplatz, Iseltwald

Sonntag, 28. Mai
Konzert der Blasmusik Hasliberg
14.30 Uhr
Grandhotel Giessbach
www.giessbach.ch

KIRCHHE

Donnerstag, 18. Mai
Auffahrtsgottesdienst mit der Musik
Gesellschaft Brienz
10 Uhr, Kirche Brienz

LOTTO

Jeden Mittwoch
Schach- und Spielabend
19 Uhr, Spielhotel Sternen, Brienz

SPORT

Samstag, 6. Mai
Meditatives Yoga
9 bis 18 Uhr, Habkern

Samstag, 6. Mai
See-Trail-Marathon 2023
ab 9 Uhr, Bönigen b. Interlaken
www.seetrailmarathon.jimdo.com

Jeden Montag & Dienstag
Yoga
Montag, 18.45 bis 20 Uhr
Dienstag, 9 bis 10.30 Uhr
Hauptstrasse 67, Brienz
Anmeldung erforderlich

Samstag, 13. Mai
Dr gleitigschd Brienser
Sportplatz Brienz Dorf
www.tvbrienz.ch

THEATER, BÜHNE

Samstag, 6. Mai
Filmvorführung & Konzert -
Bermudas
ab 19 Uhr, Tivoli Café Bar
Höheweg 76c, Interlaken
www.tivoli-cafe-bar.ch

Mittwoch, Freitag, Samstag,
& Sonntag, 6. , 7. , 10. , 12. ,
13. , 14. , 17. , 20. Mai
Stedtlitheater Frühlingsproduktion
«Blütenträume»
Stadtkeller Unterseen
Obere Gasse, Interlaken
www.stadtkeller-unterseen.ch

Samstag, 6. Mai
Laila und Niklaus Talmann
20.15 Uhr
Kloster und Schloss Interlaken
Schlosskeller, Schloss 7a, Interlaken
www.schlosskeller.ch

VERSCHIEDENES

Montag, 1. Mai
1. Mai-Feier 2023
Berner Oberland in Interlaken
17 bis 20 Uhr
Kunsthaus Interlaken
Jungfraustrasse 55, Interlaken
www.oberland.spbe.ch

Samstag, 6. Mai
Rocky Familydays auf
dem Niederhorn
10.30 bis 16 Uhr
www.niederhorn.ch

Samstag, 6. Mai
Frühlingsball im Grandhotel
18.30 Uhr, im Grandhotel Giessbach
www.giessbach.ch

Samstag, 6. Mai
Burgseeli Saisonöffnung 2023
ab 11 Uhr
Naturstrandbad Burgseeli, Goldswil

Samstag, 6. Mai
Saison Start 2023
Strandbad Iseltwald
ab 14 Uhr
Strandbad Iseltwald
www.strandbad-iseltwald.ch

Samstag, 6. Mai
50 Jahre Grimsel Hydro
ab 12 Uhr
Innertkirchen, Firmensitz
www.grimselhydro.ch

Dienstag, 9. Mai
Lesefieber on Tour
19.30 Uhr, Bödéli-Bibliothek
Spielmatte 3, Unterseen
www.boedeli-bibliothek.ch

Donnerstag, 18. Mai
Tanznachmittag für Seniorinnen und Senioren
 14 bis 17 Uhr
 Congress Kursaal Interlaken
 Strandbadstrasse 44, Interlaken
 be.prosenectute.ch

Dienstag, 23. Mai
Trauercafé Brienz
 18 bis 20 Uhr
 Pfrundschiir, Chilchgasse 1A, Brienz
 www.trauer-trost.ch

Samstag, 27. Mai
Bierwanderung Iseltwald 2023
 ab 10 Uhr
 Dorfplatz, Iseltwald
 www.harzis.ch

Sonntag, 28. Mai
Eröffnung Schwimmbad
 Schwimmbad Habkern
 Im Haag 398e, Habkern

Täglich
Lamatrekking Jungfrauregion 2023
 Elsbeth & Urs Schmutz
 Lamatrekking Jungfrauregion
 Wengelacherweg 8, Wilderswil
 www.lamatrek-jungfrauregion.ch

Täglich
Live Schnitzen
 9 bis 12 und 13.30 bis 17 Uhr
 Samstag, 9 bis 12 / 13.30 bis 16 Uhr
 Sonntag, 11 bis 16 Uhr
 www.huggler-holzbildhauerei.ch

Jeden Samstag & Sonntag
Lama-Trekking
 Anmeldung erforderlich
 www.lama-ranch-brienz.ch

Jeden Mittwoch bis Sonntag
Bootsverleih Brienz
 www.pirate-bay.ch

Samstag & Sonntag, 13. & 14. Mai
Oberländische Gerätemeisterschaften
 Brienz
 www.tvbrienz.ch

Samstag & Sonntag, 13. & 14. Mai
Familienfestival
 Freilichtmuseum Ballenberg
 10 bis 17 Uhr
 www.ballenberg.ch

Samstag, 20. Mai
Schweizer Mühelentag
 Freilichtmuseum Ballenberg
 10 bis 17 Uhr
 www.ballenberg.ch

Sonntag, 21. Mai
Internationaler Museumstag
 Freilichtmuseum Ballenberg
 10 bis 17 Uhr
 www.ballenberg.ch



Impressum

Offizielles Mitteilungsblatt für Vereine, Institutionen und Gewerbe von Interlaken, Matten, Unterseen, Beatenberg, Bönigen, Därigen, Goldswil, Gsteigwiler, Habkern, Iseltwald, Leissigen, Niederried, Ringgenberg, Saxeten, Sundlauenen, Wilderswil, Gimmelwald, Gündlischwand, Isenfluh, Lauterbrunnen, Lütschental, Müren, Stechelberg, Wengen, Zweilütschinen, Axalp, Brienz, Brienzwiler, Ebligen, Gadmen, Hofstetten, Innertkirchen, Oberried, Planalp und Schwanden.

Herausgeber/Realisation/Datenannahme für alle Beiträge/
 Inserate/Vereine Weber Verlag AG,
 Andrea Abegglen, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt,
 Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56,
 boedeli-info@weberverlag.ch

Leitung BördeliInfo/BrienzInfo, Inserate und Gewerbezeiten
 Andrea Abegglen, Tel. 033 336 55 55,
 boedeli-info@weberverlag.ch

Beratung BördeliInfo/BrienzInfo
 Doris Wyss, boedeli-info@weberverlag.ch

Vertreter des Vereinskonzents Interlaken
 Peter Wenger, Präs. Vereinskonzent Interlaken,
 PF 336, 3800 Interlaken, Tel. 077 430 17 35;
 Nöldy Baumann, Präs. IG Sport Bördeli,
 Tel. 079 632 76 70

Titelseite Werner Walti, Zentrum Artos Interlaken
 Foto Andrea Abegglen, Weber Verlag AG

Druck AVD Goldach AG
 ISSN 1662-0984
 Auflage 20 900 Exemplare

Erscheinungsweise 12 x jährlich, Ausgabe Juni 2023
 erscheint am Mittwoch, 31. Mai 2023.
 Beiträge per Mail an: boedeli-info@weberverlag.ch

Annahmeschluss: Mittwoch, 10. Mai 2023
 Alle Beiträge erscheinen sowohl im Bördeli-
 als auch im BrienzInfo.

Lesen Sie uns online - weltweit:
www.boedeli-info.ch

Jetzt die Apps
 herunterladen!



gedruckt in der
 schweiz

Unsere Körper sind keine Modetrends

Vom Heroin Chic zu Body Positivity und zurück



Tina Heiniger
 Thun

Vor kurzem surfte ich, nichts Böses ahnend im Internet, wo ich auf folgende Internetschlagzeile stiess: Der «Heroin chic» ist zurück. «Heroin chic» das war der Körpertrend für die Frau in den 90er Jahren. Also Körper, welche sehr, sehr schlank, ja mager sind. Abgesehen davon, dass ich es ja schon problematisch finde, dass ein Körpertrend im Zusammenhang mit einer stark abhängig machenden Droge steht, möchte ich für alle die das Lesen, klar machen, dass unsere Körper keine Modetrends sind. Das waren sie nie und das werden sie um Himmelswillen auch nie sein. Unsere Körper sind vor allem eins, unsere Körper.

Unsere Körper unser Business

Ich kenne kaum eine Frau, die nicht mit ihrem Körper hadert. Er ist zu dünn, zu dick, hat zu wenige Kurven, die Brüste sind zu gross oder zu klein. Die Liste könnte stundenlang erweitert werden. Diese Unzufriedenheit, ergibt sich vor allem dadurch, dass der weibliche Körper immer sexualisiert wurde, zudem

unterliegt er bestimmten Trends und wird pausenlos kommentiert.

Frauen sollten lange einfach schön sein. Der Druck, der dadurch entsteht, ist immens und in Zeiten von Social Media, ist die Situation trotz Body Positivity eher schlimmer geworden. Vor allem junge Menschen können sich nun rund um die Uhr mit anderen vergleichen. Dies kann katastrophale Folgen für den Selbstwert von jungen Frauen haben.

Hatte ich vor ein paar Jahren noch die Hoffnung, dass die Diversität von weiblichen Körpern mehr gefeiert wird, versickerte diese Hoffnung im Jahr 2023 wieder komplett im Sand, als ich die oben genannte Schlagzeile las. Ich bin 32 und sehr okay mit mir. Mein Körper ist der einer durchschnittlichen Frau und ich habe das Privileg, dass ich ihn schön finde. Wichtig ist es mir zu betonen, dass ein Körper überhaupt nicht dem Durchschnitt entsprechen muss, um schön zu sein oder um ihn als schön zu empfinden. Jeder Mensch und in diesem Kontext vor allem weiblich gelesene Personen müssen das Recht haben, dass ihre Körper nicht kommentiert werden. Also für dich zum Mitschreiben: Du musst einen Körper nicht schön finden, aber du solltest ihn respektieren. Unsere Körper unser Business.

Ein Körper ist und bleibt ein Körper

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk der Natur. Er tut vieles für uns. Es ist nicht richtig, dass diese vielfältigen Körper einem Trend unterliegen sollen. Schliesslich muss er nicht per se schlank sein oder einem bestimmten ande-



rem Schönheitsideal entsprechen, er sollte uns idealerweise einfach am Leben halten. Kommt mir jetzt nicht mit dem Satz «Aber dick sein ist ungesund». Niemand schuldet dir oder mir Gesundheit. Raucher*innen werden auch nicht pausenlos im Internet beleidigt und ich bin mir ziemlich sicher, dass Rauchen ungesund ist und wenn wir ehrlich zu uns sind, wissen wir, dass viele andere Faktoren beim Thema Gesundheit mitspielen. Das Thema ist komplex - zu komplex für diesen kurzen Text.

Zum Schluss, wenn dieser Text von jemanden gelesen wird, der denkt sein Körper sei nicht gut oder schön genug. Ich sehe und ich spüre dich.

Ich hoffe, dass du irgendwann Frieden mit ihm schliessen kannst, denn er tut vieles für dich und auch wenn du dich nicht immer schön finden musst, wünsche ich mir, dass du deinen Körper respektierst und falls dir das nicht gelingt, möchte ich, dass du weisst, dass du mehr bist als Taille, Beine, Brust und Po und vor allem, du bist genug und okay so. Immer!

«No need to hurry. No need to sparkle. No need to be anybody but oneself.»

Virginia Woolf



Goldschmiedehabluetzel

Seit 1997

