

BRIENZ INFO

14. JAHRGANG
JANUAR 2023

A portrait of Evelyne Chaubert, a woman with long, straight, reddish-brown hair and bangs. She is smiling warmly at the camera. She is wearing a white, textured cardigan over a white top with a brown leopard print pattern. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

Evelyne Chaubert

Als unabhängige Beraterin kann ich mich vollständig meiner Kundschaft widmen.

SEITE 6

Erlebt Mürren einmal ganz anders mit einer **virtuellen Schneeballschlacht**. Mit bis zu 4 Spielern treten 2 Teams gegeneinander an und erleben ganzjährig einen Winterspass der besonderen Art. Innerhalb von 5 Runden und einer Gesamtspielzeit von 15 Minuten taucht Ihr in die zauberhafte Winterlandschaft ein.

Dank modernster Wireless VR Technologie genießt Ihr unbeschwertem und unvergesslichen Spielspass ganz ohne zusätzliches und schweres Equipment. Das Spiel eignet sich für alle zwischen 6-99 Jahren.

Familienpaket

Max. 4 Personen CHF 45 (max. 2 Erwachsene, max. 3 Kinder unter 15 Jahren)

Gruppen ab 16 Jahren

2 Personen	CHF 40
3 Personen	CHF 50
4 Personen	CHF 60

Das Spiel im Alpinen Sportzentrum Mürren ist täglich analog zu den Öffnungszeiten von Mürren Tourismus verfügbar. Für weitere Informationen: Telefon +41 (0)33 856 86 86, info@muerren.ch oder muerren.swiss

Experience Mürren in a different way with a **virtual snowball fight**. With up to 4 players, 2 teams compete against each other and experience all year round a very special kind of winter fun. Within 5 rounds and a total playing time of 15 minutes, you dive yourself into the magical winter landscape.

Thanks to the latest wireless VR technology, you can enjoy carefree and unforgettable game fun without any additional and heavy equipment. The game is suitable for everybody between 6-99 years.

VIRTUAL MÜRREN FUN



Familypackage

Max. 4 persons CHF 45 (max. 2 adults, max. 3 children under 15 years)

Groups from 16 years

2 persons	CHF 40
3 persons	CHF 50
4 persons	CHF 60

The game is available daily in the Alpine Sports Centre Mürren analogous to the opening hours of the Tourist Information. For further information: Tel. +41 (0)33 856 86 86, info@muerren.ch or muerren.swiss



SPORTZENTRUM MÜRREN

Jungfrau Region 

MÜRREN 
SCHILTHORN

Frauen dürfen noch mutiger werden

Frauen investieren trotz besserem Erfolg weniger am Markt. Aber wieso?

Verschiedene Studien zeigen nämlich, dass Frauen an der Börse oftmals erfolgreicher sind als Männer. Sie erzielen beispielsweise bei Aktien eine bessere Performance. Experten mutmassen, dass Frauen systematischer investieren, langfristiger denken und risikoorientierter agieren.

Nun, Frauen haben in der Schweiz einen langen Weg zur Gleichstellung hinter sich. Es gab Zeiten, da durften Frauen ohne Beisein eines männlichen Familienmitgliedes nicht selbstständig ein Bankkonto eröffnen. Das Stimmrecht für Frauen in der Schweiz feierte erst letztes Jahr den 50. Geburtstag. Heute sind Frauen in ihre Stärke gekommen und haben einen gleichwertigen Stand in unserer Gesellschaft erreicht. Aber nur weil rechtliche Veränderungen errungen worden sind, bedeutet das nicht automatisch, dass Gewohnheiten sich ändern. Solche Dinge brauchen Zeit, teilweise mehrere Generationen. Umso wichtiger, dass wir Frauen nun auch bei Finanzanlagen vorwärts machen!

In Sachen Vorsorge, Vermögensaufbau und somit auch Anlegen von Geld haben Frauen noch grosses Potenzial, das es auszuschöpfen gilt. Männer trauen sich auf dem Börsenparkett mehr zu als Frauen. Dies basiert aber nicht auf fundierterem Wissen, sondern darauf, dass Männer schon früh eher dazu ermuntert werden, generell risikofreudiger zu agieren, und sie sich nach wie vor primär um die finanziellen Angelegenheiten kümmern. Weil Frauen sich oftmals ungerechtfertigterweise weniger zutrauen, entgehen ihnen Gewinne, weil sie zu konservativ

oder gar nicht investieren. Doch Geldangelegenheiten sind nicht nur Männersache, es geht auch uns Frauen etwas an.

Manch eine Frau fühlt sich wohler und vertrauter, wenn sie mit einer Frau über ihre Finanzen diskutiert, die sich einfacher in ihre Lage hineinversetzen kann. Evelynes Angebot mit EC Finanzberatung ist für mich deshalb so wichtig, weil sie dieses Vertrauen im Gebiet der unabhängigen, persönlichen Finanzberatung nutzt, um das finanzielle Gleichgewicht zwischen den Geschlechtern zu verbessern. Aber selbstverständlich berät Evelyne nicht nur Frauen - Männer sind bei ihr genauso gut aufgehoben!

«Der grösste Anlagefehler ist, nicht zu investieren.»

Anita Schälchli

Senior Risk Officer im Finanzbereich
Urdorf





VICTORIA-JUNGFRAU
TENNISCENTER



ANFÄNGERKURS FÜR ERWACHSENE

2 Doppellektionen Unterricht mit Lehrer
+1 Spielerabo für 1 Monat zum freien Spiel

CHF 198

TENNIS TENNISCHULE SHOP
www.tennisinterlaken.ch



**Hotel Restaurant Gourmet
Richard und Yvonne Stöckli**
3812 Wilderswil-Interlaken

**Jetzt wieder unser Fleischfondue Alpenblick
Jeden Montag Buffet à discrétion**

CHF 45.– pro Erwachsene Person
Kinder: 10 bis 14 jährig, CHF 25.– pro Kind
6 bis 9 jährig, CHF 15.– pro Kind

Mit über 40 verschiedenen Saucen und Beilagen
Salatbuffet, Pommes frites oder Reis

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



SPF 50
HIGH PROTECTION

EIGERSONNE
THE FAMILY SUNCREAM

EIGERSONNE
THE FAMILY SUNCREAM

EIGERSONNE
THE FAMILY SUNCREAM

EIGERSONNE.CH In Apotheken und Drogerien erhältlich.

**Pensioniert?
Lust mitzuarbeiten?**



Erfüllende Teilzeitstelle in der Seniorenbetreuung. Wir bieten flexible Arbeitszeiten 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

Inhalt

EDITORIAL

3 Anita Schälchli

INTERVIEW

6 Evelyne Chaubert
«Als unabhängige Beraterin kann ich mich vollständig meiner Kundschaft widmen.»



PUBLIREPORTAGE

11 Rexhepi AG
Schimmelpilzsanierung



INFOSEITE

- 13 Stedtli Apotheke Drogerie
Gesundheits-Tipp
- 15 Cranio Sacral Therapie
Sanfte Hände bringen Ihre Lebenskraft in Fluss
- 17 Rugenbräu AG
Biergenuss aus dem Berner Oberland
- 19 Spirit of life body + soul
Neue Praxis für Energiemedizin
- 21 Urfer Optik AG
Ferienwohnung zu vermieten



- 22 Hörakustik Lembeck AG
Tinnitus
- 25 Zurbuchen Plattenbeläge & Ofenbau AG
Energiesparen mit Keramik



- 27 Krebser AG
Buch-Tipp

KULTUR

- 29 Interlaken Tourismus



- 31 Dramatischer Verein Brienz
- 33 Schlosskeller Interlaken
- 35 Kunsthaus Interlaken
- 36 Stadtkeller Unterseen
- 39 Kunstsammlung Unterseen

MUSIK

- 41 Kammermusikkonzerte
Hondrich
- 42 Musikschule Oberland Ost



KIRCHE

- 45 Pfimi Interlaken



FAMILIE

- 47 KIBIO

KURSE

- 48 Volkshochschule Haslital
Region Brienz



VERSCHIEDENES

- 51 Genossenschaft SpiezSolar

UNTERHALTUNG

- 46 Kreuzworträtsel
- 52 Suchspiel



- 53 Tiere suchen ein Zuhause
- 54 Veranstaltungen
- 57 Wer ist unsere Januar-Person?
- 58 Kolumne



Zusammen mit ihrer Kundin sucht Evelyne Chaubert die optimalste Lösung für ihr Anliegen.

«Als unabhängige Beraterin kann ich mich vollständig meiner Kundschaft widmen.»

Seit Anfang 2022 bietet Evelyne Chaubert mit ihrer EC Finanzberatung Unterstützung in diversen finanziellen Angelegenheiten. In dieser Branche ist sie eine der wenigen, auf die das Prädikat «unabhängig» voll zutrifft.

Erzählen Sie uns doch zuerst etwas über Ihre Laufbahn. Wie wurden Sie Finanzberaterin?

Ich absolvierte hier in Interlaken bei der UBS eine Berufslehre als kaufmännische Angestellte. Anschliessend konnte ich in Zürich an einem Programm für Talentförderung der UBS teilnehmen und arbeite dort in der Vermögensverwaltung und der Kundenbetreuung.

Insgesamt sechs Jahre arbeitete ich in Zürich in diesen Bereichen. 2011 kam ich zurück nach Interlaken und nahm wiederum eine Stelle bei der

UBS an, bei der ich hauptsächlich den Markt Brienz und Meiringen betreute und mich mit Vorsorge, Hypotheken und Anlagen beschäftigte. Im Jahr 2013 liess ich mich an der AZEK zusätzlich zur eidg. dipl. Finanz- und Anlageexpertin ausbilden.

Seit 2015 bin ich bei einem unabhängigen Vermögensverwalter in Bern angestellt und verantworte das Portfolio-Management und auf Stellvertreterbasis die Kundenbetreuung. Doch mein Ziel ist es, mich in nächster Zeit komplett meiner

selbstständigen Tätigkeit in der EC Finanzberatung zu widmen – dieses Unternehmen habe ich Anfang dieses Jahres gegründet und im Mai im Handelsregister eingetragen.

Weshalb haben Sie sich dafür entschieden, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen?

Meine Eltern haben viele Jahre zusammen mit meinem Onkel und dessen Frau die Chaubert AG in Unterseen geführt. Das hat meine beiden Schwestern und mich wohl stark geprägt, schliesslich sind wir alle drei inzwischen auch selbstständig.

So führt meine Schwester Daniela die Firma Bigler Treuhand & mehr und Isabelle die Firma Isas GmbH. Wir können alle drei voneinander lernen. Die Selbstständigkeit ermöglicht es mir, mich komplett auf meine Kundinnen und Kunden zu fokussieren. Das ist mir sehr wichtig, da ich nur Lösungen anbieten will, hinter denen ich zu 100 Prozent stehen kann.

Was gefällt Ihnen an dieser Tätigkeit?

Mich fasziniert das Thema Finanzen. Dabei ist es mir ein grosses Anliegen, ein Gleichgewicht zu schaffen – nicht nur Vermögende brauchen eine gute Beratung, jeder sollte sich das leisten können.

Ich habe vor einiger Zeit eine Ausbildung in der Heilpraktik begonnen, aber bald wieder abgebrochen, da es nicht zu mir passte. Ich möchte den Menschen helfen, doch das kann man nicht nur bezüglich Gesundheit machen, sondern auch, indem man den Leuten dabei hilft, mit den Finanzen besser klarzukommen.

«Man sollte nicht nur in finanzieller Hinsicht investieren, sondern auch in Familie, Freunde und sich selbst.»

Wie sieht Ihr Angebot aus, also in welchen Bereichen sind Sie tätig?

Die drei Elemente Vorsorge, Wohneigentum und Vermögensaufbau stehen bei mir im Zentrum. Meine Kernkompetenz liegt sicherlich in der Anlageberatung, doch die Bereiche hängen alle zusammen. Wenn man beispielsweise effektiv vorsorgen möchte, muss auch Geld angelegt werden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil meiner Arbeit ist die Gesamtsituationsanalyse. Dabei betrachte ich zusammen mit dem Kunden oder der Kundin alle finanziellen Aspekte und untersuche, ob Optimierungspotenzial vorhanden ist.

Mein Angebot richtet sich hauptsächlich an Privatkundinnen und Pri-

vatkunden. Dabei ist es egal, ob die Person 5000 Franken oder eine Million investieren möchte. Schliesslich bleiben beim Anlegen die Fragen dieselben – es ist einfach wichtig, dass man bereits ab dem ersten Franken alles richtig macht.

Welche Strategien verfolgen Sie beim Investieren?

Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Manchmal wissen meine Kundinnen und Kunden bereits, worin sie investieren möchten. Dann mache ich eine Risikoanalyse und kläre darüber auf, ob es sich wirklich lohnt. Mehrheitlich investiere ich in Aktien, weil hier die Rendite am höchsten ist. Mein Fokus richtet sich hierbei eindeutig auf Schweizer Aktien. Während meiner Laufbahn hat sich klar gezeigt, dass es sich vielfach

Evelyne Chaubert

Jahrgang: 1983

Zivilstand: glücklich geschieden

Hobbys: ihr Buch «Projekt Sinnlos», Sprachen, Reisen, Freunde und Familie

Beruflicher Werdegang: KV mit Berufsmatura im Bankensektor, eidg. dipl. Finanz- und Anlageberaterin, CIWM

Webseite: www.ecfinanzberatung.ch



Allergien und Heuschnupfen? Herbst und Winter ist die beste Zeit, etwas dagegen zu tun!

Die Zahl der an Heuschnupfen leidenden Patienten nimmt von Jahr zu Jahr zu.

Die Symptome

Laufende Nase, tränende Augen, Kratzen im Hals, ständiges Niesen, allergischer Husten, ausgelaugt sein - das sind die häufigsten und bekanntesten Symptome.

Überreaktion des Immunsystems und die Behandlung

Wie bei allen Erkrankungen gibt es auch bei Allergien nicht die eine Ursache. In jedem Fall aber ist das Immunsystem geschwächt - sei es aufgrund chemischer Dysbalancen, genetischer Schwächungen, emotionaler Haltungen oder energetischer Konflikte im Körper. Dadurch entstehen Anfälligkeiten auf Körperebene, die sich in eben jenen Symptomen des Heuschnupfens zeigen können.

Die Komplementärmedizin bietet vielseitige Behandlungsmöglichkeiten, da der jeweilige Therapieansatz so individuell ist wie die Stärke der Symptome und wie die Menschen selbst. Es entsteht ein persönlicher Therapieplan, welcher Elemente aus der Pflanzenheilkunde, der Bioresonanz, der Molekularmedizin, der Akut-homöopathie und der Darmsanierung enthalten kann.

Auch Hypnose kann bei der Desensibilisierung helfen und sollte ebenfalls rechtzeitig ca. 3 Monate vor Beginn der Blütezeit begonnen werden.

Shiatsu kann den energetischen Konflikt im Körper lösen, der zu der jeweiligen Allergie geführt hat. Begleitend dazu kann der Heilungsprozess mit einem Meridian-Taping unterstützt werden.

Die Craniosacral Therapie verfolgt einen weiteren wichtigen Ansatz, der aus dem Gedanken entspringt, sich nicht primär der Krankheit zu widmen und diese zu heilen, sondern sich vielmehr der Gesundheit zuzuwenden und diese wieder zu finden.

Im Bodytalk werden die Vernetzungen durch die Balance wieder hergestellt und Allergien können abgeschwächt und aufgelöst werden.

Terminbuchung und Abrechnung erfolgen direkt mit jeder Therapeutin individuell. Klären Sie vorher mit Ihrer Zusatzversicherung ab, in welcher Form sie sich beteiligt.

Praxisgemeinschaft Höhe13

Höheweg 13, Interlaken
hoehe13.ch



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



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



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



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



Mirjam Strahm
KomplementärTherapeutin
mit eidgenössischem Diplom
Methode Craniosacral Therapie
079 573 52 87
mirjamstrahm.ch



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



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



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



Savina Tilmann
Trauma-Bewältigung und
Trauerbegleitung
079 855 37 63
savina.de



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

nicht lohnt, im Ausland zu investieren. So haben auch die meisten Fremdwährungen in den letzten 20 Jahren gegenüber dem Franken an Wert verloren. Stabilität ist hier ein zentrales Stichwort. Dazu kommt, dass Schweizer Firmen sehr stark international tätig sind; wenn man also in Schweizer Aktien investiert, dann investiert man weltweit. Es gibt nicht nur die grossen SMI-Unternehmen, sondern auch zahlreiche kleine spannende Firmen, die viele normalerweise nicht so auf dem Radar haben.

Was unterscheidet Sie von der Konkurrenz?

Sicherlich meine Unabhängigkeit. Es gibt im Berner Oberland sehr wenige Personen, die unabhängige Beratung anbieten. Ich bin eine der wenigen, die keine wirtschaftliche Bindung an Dritte haben. So gibt es viele Berater und Beraterinnen, die

sich unabhängig nennen und trotzdem beispielsweise mit Fondsgesellschaften oder anderen Institutionen zusammenarbeiten. Diese Personen erhalten dann jeweils eine Provision, sodass man eigentlich nicht mehr

«Es ist mein Job, das Geld meiner Kundinnen und Kunden zu vermehrten.»

von unabhängig sprechen kann. Berater und Beraterinnen, die an irgendwelche Institutionen gebunden sind, können ihre Dienste gratis anbieten, da sie von ebendiesen Institutionen bezahlt werden. Doch als Kundin kann ich mir dann nie sicher

sein, ob ich wirklich die für mich beste Lösung angeboten bekomme. Ich erhalte für meine Arbeit ausschliesslich Geld von meiner Kundschaft und nicht von irgendeiner anderen Stelle. So bin ich komplett ungebunden und kann mich ausschliesslich auf die Bedürfnisse meiner Kundschaft konzentrieren.

Haben Sie zum Schluss vielleicht noch einen Investitionstipp für unsere Leserinnen und Leser?

Die absolut beste Rendite erzielt man in der Schweiz zurzeit mit der Säule 3a - dort bekommt man je nach Situation zwischen 25 und 30 Prozent in der Form von Steuerersparnissen zurück. Wenn man beispielsweise das Maximum von 6 883 Franken einbezahlt, spart man circa 2 000 Franken bei den Steuern.



Beim langfristigen Anlegen ist es ähnlich wie im Ackerbau. Zuerst wird sorgfältig das Richtige gesät und mit genügend Zeit, Geduld und etwas Bewirtschaftung gedeiht die Ernte wie von selbst.

Anekdote

Gerade ältere Menschen haben noch einen anderen Bezug zu Geld und sind manchmal etwas skeptisch, wenn sie mein Honorar sehen. Vor einiger Zeit habe ich eine solche Kundin betreut und unter anderem einen Zusammenzug der verschiedenen Banken, bei denen sie Geld angelegt hat, erstellt. Wir konnten alles etwas umstrukturieren - und nun zahlt sie viel weniger. Als ich ihr dargelegt habe, wie viel sie nun effektiv spart, war sie ganz überrascht und meinte zu mir: «Frau Chaubert, Sie haben ja schon ein Honorar, doch eigentlich waren Sie für mich gratis!»

Text: David Heinen
Bilder: Andrea Abegglen, zvg.

HOTEL Seiler au Lac

Wir wünschen allen,

*Wir wünschen allen, alles Gute,
Gesundheit und Liebe zum neuen Jahr.*



Die Pizzeria «la Bohème» ist wieder
ab dem 13. Januar 2023 geöffnet

Öffnungszeiten:
von Freitag bis Sonntag
von 11.30 bis ca. 22 Uhr
NEU: Mittag's geöffnet

Betriebsferien:
noch bis am 12. Januar 2023

Gutschein

Ein Apéro für zwei Personen

Gültig: Januar, Februar und März 2023

LUNCH-CHECK

PIZZERIA «LA BOHEME» TAKE AWAY	
Hotel Seiler au Lac 3806 Bönigen TEL: 033 828 90 90	
MARGHERITA Tomaten-Mozzarella-Oregano	Fr. 11.--
NAPOLITANA Tomaten-Mozzarella-Kapern-Sardellen- schwarze Oliven-Oregano	Fr. 15.50
PROSCIUTTO E FUNGHI Tomaten-Mozzarella-Vorderschinken- frische Champignons-Oregano	Fr. 18.50
HAWAII Tomaten-Mozzarella-Schinken-frische Ananas-Oregano	Fr. 18.50
FIorentINA Tomaten-Mozzarella-frische Champignons- Spinat-Zucchini-Zwiebeln-Oregano	Fr. 17.50
WALLISER Tomaten-Raclettekäse-Speck-Zwiebeln-Birnen-Schnittlauch	Fr. 18.50
CALABRESE (scharf - hot) Tomaten-Mozzarella-Salami Calabrese-Birnen-Oregano	Fr. 20.50
ACAPULCO (scharf - hot) Tomaten-Mozzarella-Vorderschinken-frische Ananas-Mais- Peperoni-Peperoncini und Curry	Fr. 20.50
4 STAGIONI Tomaten-Mozzarella-Vorderschinken-frische Champignons- Artischocken-Peperoni-Oregano	Fr. 18.50
DEL CHEF Tomaten-Mozzarella-Zwiebeln-Vorderschinken-Spinat- Knoblauch-Oregano	Fr. 18.50
DEL PADRONE Tomaten-Mozzarella-Champignons-Zwiebeln-Peperoni- Rohschinken-Oregano	Fr. 20.50
DON RAMON Tomaten-Mozzarella-Vorderschinken-Speck-Salami Calabrese- Zwiebeln-Knoblauch	Fr. 20.50
VESUVIO Tomaten-Mozzarella-Crevetten-Thon-Zwiebeln-Knoblauch	Fr. 21.50

GROSS DIE PIZZA MINI DER PREIS!

Bönigen
am Brienzersee

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

Betriebsferien
Seerestaurant la Gare

Dezember 2022 bis Anfang April 2023



Schimmelpilzsanierung

Feuchte und Schimmel in Wohnräumen
sind keine Seltenheit.



Schimmel entsteht schnell und geräuschlos. Weshalb? Was habe ich falsch gemacht? Ist Schimmel gesundheitsschädigend?

Dass sind Fragen mit denen wir uns tagtäglich auseinandersetzen dürfen. Vor allem der Mieter einer Wohnung fragt sich, was er dagegen hätte unternehmen können, obwohl er täglich mindestens zwei Mal gelüftet hat. Schimmel entsteht leider überall, ob in einem Neu- oder Altbau, bei gedämmten oder nicht gedämmten Fassaden, aber warum. In vielen Fällen von Schimmel im Wohnbereich kommen feuchte Wände oder Ecken durch Temperaturunterschiede zustande.

Um Schimmel vorzubeugen, hilft als Faustregel bereits das regelmässige Lüften, d.h. dreimal täglich ca. 15 Minuten. Die feuchte Luft in den Räumen kann vollständig entweichen

und die feuchten Stellen trocknen aus. In Neubauten, welche heutzutage sehr dicht gebaut werden, kann die feuchte Luft sehr schlecht ausweichen. Doch was ist mit den Häusern, die nicht oder schlecht gedämmt sind? Dort haben wir leider das Problem, dass es viele Wärmebrücken gibt, wo sich kalte Luft von aussen mit der warmen Luft im Inneren trifft. Dabei bildet sich Kondenswasser und schon hat man die perfekte Stelle damit sich Schimmel bilden kann! Durch die Entfernung von Schimmel und dessen dauerhafte Vermeidung tragen Sie zu einem gesunden Wohnklima bei.

Schimmel ist gesundheitsschädigend! Es kann Asthma und Allergien auslösen. Kontaktieren Sie uns und wir zeigen Ihnen gerne auf, wie Sie bei der Schadenbehebung vorgehen sollten.



Marcel Flückiger, Gipser Vorarbeiter SMGV,
Projektleiter Gipserei

Rexhepi AG

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

Vielen Dank für Ihre Treue im 2022 und alles Gute im 2023

Für die angenehme Zusammenarbeit im vergangenen Jahr bedanken wir uns und wünschen Ihnen einen guten Rutsch in ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr.

Unser Team freut sich darauf, auch im neuen Jahr Ihre Bauvorhaben umsetzen zu dürfen.

Gerne sind wir für Sie da.



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



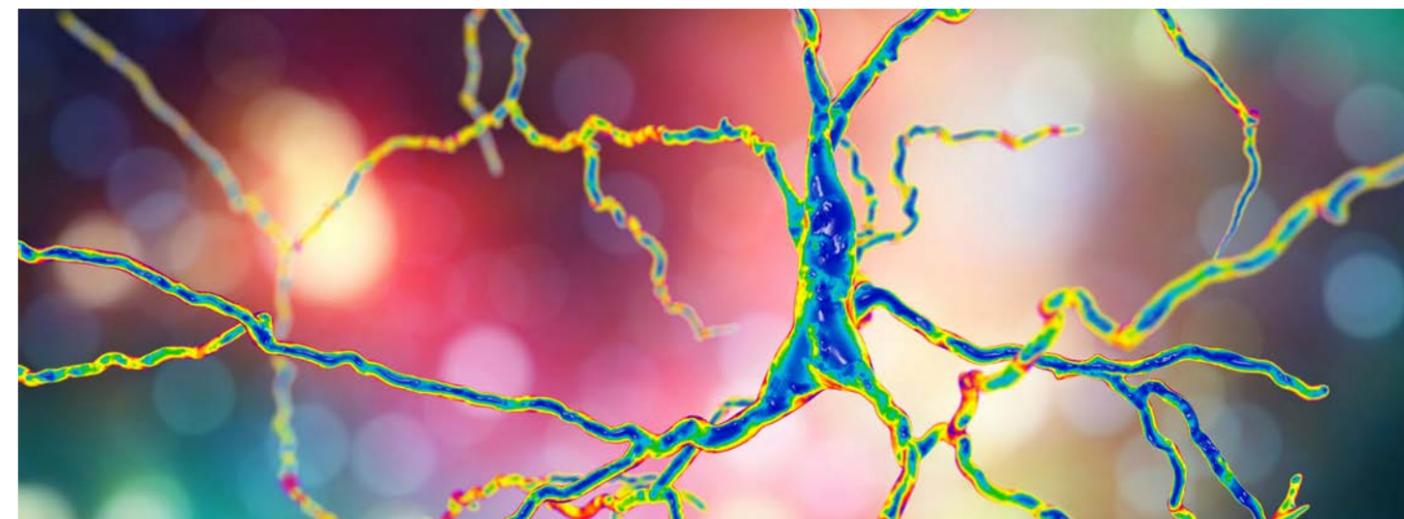
Mit Stolz und Leidenschaft

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

Wenn der Kopf quält

STEDTLI
APOTHEKE DROGERIE 

Ein Migräne-Anfall ist für Betroffene unangenehm und im Alltag einschränkend. Wichtig ist das Verständnis vom sozialen Umfeld sowie eine Rückzugsmöglichkeit weg von Lärm, denn während eines Anfalls braucht es vor allem Ruhe.



Mit über einer Million Betroffenen ist Migräne in der Schweiz weit verbreitet. Im Volksmund wird sie oft im selben Atemzug wie Kopfschmerzen genannt, die Beschwerden lassen sich allerdings klar voneinander abgrenzen. Während Spannungskopfschmerzen in der Regel wellenförmig auftreten und sich meist durch einen dumpfen, helmähnlichen Schmerz äussern, sind Migräneattacken heftig pochend, meist einseitig und manchmal begleitet von Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Übelkeit und Erbrechen.

Auch die Dauer ist unterschiedlich: Klassisches Kopfwahl hält von 30 Minuten bis zu einer Woche an. Ein Migräneanfall dauert durchschnittlich vier Stunden bis drei Tage und kann den Alltag von Betroffenen so stark einschränken, dass dessen Bewältigung quasi unmöglich wird. Im Gegensatz zum Spannungskopfschmerz geht bei der Migräne häufig ein sogenanntes Prodrom voraus. Dabei handelt es sich um ein Frühwarnzeichen für eine bevorstehende Attacke in Form von Stimmungsschwankungen, Nackenschmerzen, Heisshunger, Appetitverlust oder Übelkeit. Ein Viertel der Betroffenen leidet zudem an einer sogenannten Aura, die kurz vor der eigentlichen Schmerzphase beginnt und zeitweise das Sehvermögen, Empfinden, Gleichgewicht oder die Sprache beeinträchtigt – oft werden dabei schimmernde, zickzackartige oder blitzende Lichter wahrgenommen.

Umgang mit der Krankheit

Migräne sollte in jedem Fall ärztlich diagnostiziert werden, eine neurologische Untersuchung ist dabei besten-

falls miteingeschlossen. Insbesondere Menschen über 50 Jahre wird bei andauernden, nicht nachvollziehbaren Kopfschmerzen der Gang zur Ärztin oder zum Arzt empfohlen. Die Ursachen von Migräne sind noch nicht vollständig erforscht, oft wird auch eine familiäre Vorgeschichte beobachtet. Zudem tritt bei Menschen mit einem verhältnismässig empfindlichen Nervensystem Migräne etwas häufiger auf.

Eine komplette Heilung von Migräne gibt es bislang nicht. Um adäquat reagieren zu können, lohnt sich eine Auseinandersetzung mit der Krankheit und deren Verlauf. Bewährt haben sich Migränetagebücher. In diesen wird detailliert festgehalten, wann die Attacken auftreten. Beispielsweise leiden viele am Wochenende, wenn der Schlaf-wach-Rhythmus wechselt, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, bei Wetterveränderungen, nach dem Genuss von Alkohol, während Stress oder Hormonschwankungen. Werden Muster erkennbar, kann gezielter reagiert und therapiert werden. Die Fachpersonen in der Stedli Apotheke Drogerie beraten individuell und ganzheitlich rund um eine Migräneerkrankung.

Roman Koch

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



Highlights aus dem Jahresprogramm

Winterzauber Lappland	11. – 26. Februar 16 Tage	CHF 5'345
Skisafari Dolomiten	4. – 11. März 8 Tage	CHF 1'095
Pfalz zur Mandelblüte (Ostern)	7. - 10. April 4 Tage	CHF 845
Apfelblüte im Südtirol	12. - 16. April 5 Tage	CHF 945
Holland – Blütenmeer an der Nordsee	23. – 28. April 6 Tage	CHF 1'555
Überraschungsreise ins Blaue	1. – 3. Mai 3 Tage	CHF 659
Radreise Inseltraum Sardinien	6. – 13. Mai 8 Tage	CHF 1'875
Wanderferien Ligurien	16. – 21. Mai 6 Tage	CHF 1'185
Liebliche Mosel (Pfingsten)	26. - 29. Mai 4 Tage	CHF 925
Amalfiküste – Sorrento – Capri	28. Mai – 4. Juni 8 Tage	CHF 1'795
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

JETZT BUCHEN!

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

Besuchen Sie uns an der Ferienmesse in Bern und unseren Reisetagen in Brienz!

Ferienmesse in Bern vom 12. - 15. Januar 2023
Besuchen Sie uns an unserem Stand (Halle 2.0, Stand A001) an der Ferienmesse in Bern.

Reisetage in Brienz vom 21. - 22. Januar 2023
Geniessen Sie schöne Momente und lassen Sie sich von spannenden Präsentationen inspirieren.

Jede Reise beginnt mit einem Traum. Jetzt ist es an der Zeit, Ihre Reiseträume wieder wahr werden zu lassen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Sanfte Hände bringen Ihre Lebenskraft in Fluss

Bei Beschwerden von Körper und Geist wirkt Craniosacral-Therapie positiv

Am Schreibtisch sitzen und dabei entspannt bleiben. Für Sie nur eine ferne Erinnerung? Wenn Sie endlich ohne das lästige Stechen im Nacken oder die allzu vertrauten Kopfschmerzen vor dem Computer sitzen wollen, könnten die sanften Anwendungen einer Craniosacral Therapie etwas für Sie sein. Mit achtsamen Druck- und Zugbewegungen helfe ich als diplomierte Craniosacral Therapeutin, Ihre Selbstheilungskräfte anzuregen. Meine Leistungen sind krankenkassenanerkant.

Fühlen Sie sich bei der Arbeit überfordert? Klappt es mit der Konzentration im Büro oder in der Schule einfach nicht mehr? Schlägt Ihnen eine belastende Lebenssituation auf den Magen oder Ihre Stimmung ist allgemein gedrückt? Auch hier kann die Craniosacral Therapie helfen.

Denn diese sanfte Therapieform umfasst alle Ebenen des menschlichen Seins: Sie orientiert sich am Gesunden – Körper und Geist kommen zur Ruhe – die Selbstregulation entfaltet sich. Sie richtet sich auch an Menschen vor oder nach Operationen und eignet sich zur Begleitung bei längerer Krankheit. Menschen jeden Alters können davon profitieren.

Möchten Sie Veränderungen bewirken? Gerne begleite ich Sie auf Ihrem Weg.

Weitere Anwendungsbereiche:

- Menschen in der Rehabilitation nach Krankheiten und Unfällen
- Regulation der Organe sowie des vegetativen und zentralen Nervensystems
- Stressbedingte Beschwerden, Burn-out-Syndrom
- Chronische Schmerzzustände
- Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung
- Schreikinder
- Entwicklungsverzögerung bei Kindern



Die Pole Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) bilden mit den Gehirn- und Rückenmarkshäuten eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit rhythmisch pulsiert. Wie eine Welle im Ozean.

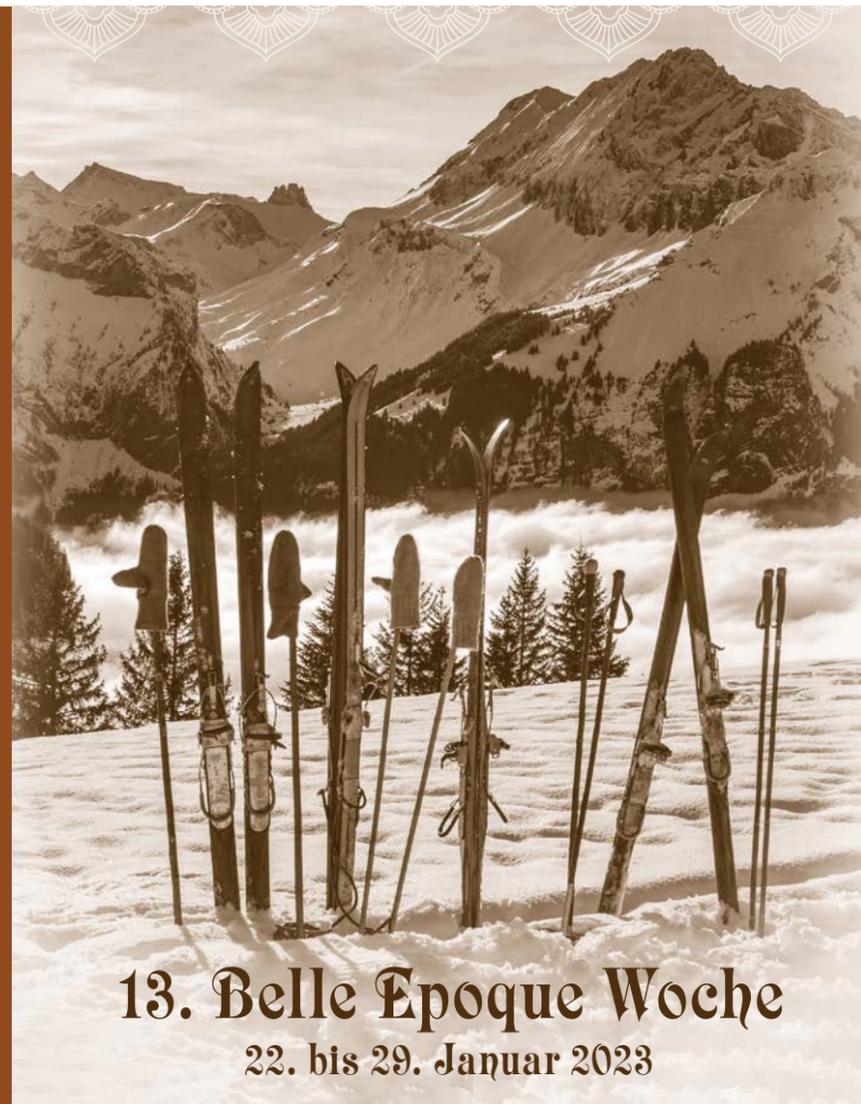
Ihre Iris Gantenbein, Krankenkassenanerkantte dipl. Craniosacral-Therapeutin, Komplementär Therapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT

Iris Gantenbein Ritter

Dipl. Craniosacral Therapeutin
Komplementär Therapeutin
mit Branchenzertifikat OdA KT
Master of Science Biology
Krankenkassen anerkannt

in der Praxis von
Dr. med. K. Wegmüller
Kanalpromenade 1
3800 Interlaken
079 681 85 56
iris.gantenbein@gmail.com





13. Belle Époque Woche

22. bis 29. Januar 2023

Promenade | Markt | Kurse |
 Vorträge | Dinner | Ball |
 Ski Cup | Natur-Eisbahn |
 Grosse Moderausstellung |
 Sie sind in **Kandersteg**
 im Gwand und als Gast
 herzlich willkommen!
 Programm und Infos:
bevk.ch | kandersteg.ch

Biergenuss aus dem Berner Oberland

Unser alkoholfreies Angebot.



RUGENBRÄU



Dry January - mit Geschmack

Seit einigen Jahren hat sie auch in der Schweiz Einzug gehalten - die Kampagne, die dazu aufruft, im Januar keinen Alkohol zu konsumieren. Fakt ist: Alkoholfreie Getränke gewinnen laufend an Beliebtheit, ein veritabler Trend mit Geschmack! Für alle, die im Januar oder über das ganze Jahr geschmackvolle Getränke ohne Alkohol mögen, bietet die Rugenbräu AG eine perfekte Auswahl.

Rugenbräu Alkoholfrei

«Ein alkoholfreies Bier wirkt isotonisch und schenkt Energie - wie gemacht für den Feierabend oder nach einer sportlichen Leistung», weiss Ludwig Stranzky, Leiter Produktion und 2. Braumeister bei der Rugenbräu AG. Das «Rugenbräu Alkoholfrei» besticht durch die frischgelbe Farbe und ist malzaromatisch mit angenehm leichten Hopfentönen. Eine mild-bittere Erfrischung!

Wie wird dem Bier denn der Alkohol entzogen? Die Rugenbräu AG arbeitet dafür mit einer speziellen Entalkoholisierungsanlage. Dies erfolgt durch eine Membrantechnik besonders schonend, was den Erhalt der Aromen sicherstellt. Übrigens: Eine sehr reife Banane weist schnell mal einen höheren Alkoholgehalt auf als ein alkoholfreies Bier, welches in der Schweiz gesetzlich den Toleranzwert von 0.5 Volumenprozent nicht überschreiten darf.

Rugen «Gnuss-Wält» und «Wy-Chäller»

Im grosszügigen Ladengeschäft der Rugen «Gnuss-Wält» ist das «Rugenbräu Alkoholfrei» jederzeit verfügbar, ebenso wie im Detailhandel und in zahlreichen Restaurants und Bars. Zudem hat Bruno Loncao, Weinfachmann vom Rugen «Wy-Chäller», eine schöne Auswahl alkoholfreier Weine bereitgestellt.



Ludwig Stranzky
 Leiter Produktion und 2. Braumeister

Rugenbräu AG

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



GUET

GUET – mehr Worte braucht es nicht, um zu beschreiben, wovon dieses Kochbuch handelt. Es ist ein Kochbuch über eine Schweizer Küche, mit der viele von uns gross geworden sind, die einen Teil unserer kulinarischen Identität ausmacht. Es geht um Mittagessen, die einst wöchentlich aufgetischt wurden, Nachtessen, die der Resteverwertung dienen oder um Klassiker, die man auch heute noch im Restaurant findet. Eine Küche, die warme Erinnerungen an früher weckt. Die rund hundert Rezepte sind mal herkömmlich und traditionell, mal aufgefrischt und mit überraschenden Twists versehen – allesamt zurechtgemacht für den Esstisch von heute.

Autorinnen: Daniela Bieder, Monika Hansen, Claudia Link
312 Seiten, 21,5 × 25,5 cm, gebunden, Hardcover
Mit 146 Abbildungen.
ISBN 978-3-03818-413-3
CHF 49.–



Jetzt bestellen.



Claudia Link ist freischaffende Fotografin mit dem Fokus auf Reportage-, Food-, Porträt- und Reisefotografie.



Daniela Bieder ist freischaffende Rezeptautorin mit Standbeinen in der Schweiz und in Paris.



Monika Hansen ist freischaffende Stylistin mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen Food und Interieur.

Bestellung

Bitte senden Sie mir ___ Ex. «GUET» zum Preis von je CHF 49.– (inkl. Versandkosten). ISBN 978-3-03818-413-3

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@weberag.ch

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____



Neue Praxis für Energiemedizin in Interlaken



Lassen Sie sich von neuartiger und aufstrebender Energiearbeit und den daraus resultierenden Effekten überraschen! In meinen ansprechenden und farbenfrohen Räumen lade ich Sie herzlich zum Wohlfühlen und Relaxen ein. Bringen Sie mit meiner Hilfe Körper, Geist und Seele nachhaltig und effizient wieder ins Gleichgewicht und setzen Sie jetzt Ihre Jahresvorsätze um!

Mein beruflicher Werdegang umfasst: gelernte Hotel- und Bankkauffrau, Direktionsassistentin, Managementausbildung IFKS, Unternehmerin (hatte 22 Jahre eine eigene Agentur), dipl. Integral Coach ECA, Therapeutin und Ausbilderin AUNDA Healing (nach Attilio Ferrara), Matrix-Master (Quantenheilung), Lifecoach in Angst- und Stress-Situationen, Trainerin für Autogenes Training sowie Klangschalen-Therapeutin.

Um meine medizinischen Kenntnisse noch zu vertiefen, schloss ich einen einjährigen Intensiv-Lehrgang in Human-Medizin ab. Ende 2022 habe ich mich zudem für den Emotionscode und den Bodycode (nach Dr. Bradley Nelson) zertifizieren lassen.

Seit 2007 bin ich mit grosser Freude und viel Engagement auf dem spirituellen Weg und bilde mich in verschiedenen Richtungen laufend weiter. Dabei darf ich immer neue und interessante Menschen kennen lernen, die mich unterstützen, lehren und begleiten.

Von Herzen gerne gebe ich meine Erfahrungen weiter und unterstütze Menschen in ihrer vielfältigen Persönlichkeitsentwicklung und in der ganzheitlichen Heilung. Es ist mir eine grosse Freude, Sie und auch Ihre Haustiere auf der Lebensreise ein Stück zu begleiten!

Herzlich willkommen!

- **Autogenes Training**
- **Coaching + Lebensberatung**
- **AUNDA Healing** nach Attilio Ferrara
- **Bodycode + Emotionscode** nach Bradley Nelson
- **Workshops** Spirituelle Entwicklung + Energiearbeit

Behandlungen

- sind bereits ab Babyalter möglich
- auch per online-Termin und auf Distanz
- von Tieren auch vor Ort (z.B. im Stall) möglich

Termine nach telefonischer Vereinbarung (auch WhatsApp)

Krankenkassen anerkannt



SPiRiT OF LiFE body + soul

Andrea Kölliker
Dipl. Therapeutin + Lifecoach
079 356 06 58
Schlossstrasse 1
3800 Interlaken
info@spirit-of-life.com
www.spirit-of-life.com



täglich
ab 8 Uhr
offen



Mittagsmenü - 18.- pro Mahlzeit (im 10er Abo oder für Firmen auf Rechnung)
Suppe, Salat und Hauptgang - täglich Mittags von 11.30 - 13.30h - Normalpreis 22.-

noch bis Ende Januar: Cordon Bleu Variationen

An Ihrem Geburtstag schenken wir Ihnen ein Cordon Bleu Ihrer Wahl.

1. Jan. 2023 von 10-14h **Langschläferbrunch** - Reservation empfohlen

im Februar & März:

«Burger & Ribs»

Nebst unserem bekannten «Brienzer Holzhack-Burger» servieren wir Ihnen «Pulled Pork Burger», «Poulet Burger», «Vegi Burger» sowie saftige Ribs mit vielen Beilagen. Kommen Sie vorbei und probieren Sie unsere hausgemachten «Burger & Ribs».



Sonntag, 12. Februar 2023, 17h

«faustdickes Verbrechen» (schwäbisch)

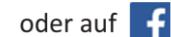
Sonntag, 2. April 2023, 17h

»Blutbad im Gemeinderat« (badisch)

Ein fesselnder Kriminalfall wartet bereits auf Sie! Das Motiv: Ein köstliches Gänge-Menü begleitet von mindestens einem eiskalten Mordfall, den es aufzudecken gilt. Wagen Sie sich in obskure Gesellschaft, mischen Sie sich unter die dunklen Figuren und machen Sie den Übeltäter ausfindig. Erleben Sie einen garantiert unvergesslichen Abend. Details und Buchung auf unserer Homepage.

Restaurant Brienzerburli/Löwen Winterpause bis Frühling 2023. Ausnahmen: Für geschlossene Gesellschaften steht das Restaurant nach Absprache zur Verfügung.

Details zu Anfassen und aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage



Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Familie Huggler & Mitarbeiter

www.brienzerburli.ch
Hauptstr. 11
hotel@brienzerburli.ch

Familie Huggler
CH-3855 Brienz
Tel. 033 951 12 41 / Fax 033 951 38 41

www.weisseskreuz-brienz.ch
Hauptstr. 143
hotel@weisseskreuz-brienz.ch

Wiedereröffnung - und was gut war, wird noch besser



Es ist Wiedereröffnung und der Geschäftsleiter steht in farbverschmierter Hose im Geschäft. Was am 6. Dezember 22 vermeintlich schiefgelaufen ist, lesen Sie weiter unten.



Nach fünfwöchigem Umbau, viel Schutt, Staub und Lärm sowie grossem Verständnis sowohl seitens Kundschaft als auch Nachbarschaft, haben wir unser Geschäft am 6. Dezember 22 freudvoll wiedereröffnet. Zugegeben, «nachhaltig» ist zum Modewort geworden. Was trendig tönt, haben wir allerdings auch trendig gemacht, z.B. mit Stühlen aus Wiener Geflecht - einem der nachhaltigsten Stoffe im Möbelbau - sowie einem bauökologischen Natursteinboden.

Der Architektin Francesca Alder ist es mit viel Geschick, der cleveren Raumgestaltung sowie den auserlesenen Möbelstücken gelungen, mehr Platz und somit mehr Discretion für Beratungen zu schaffen. Die dezenten Pastelltöne runden das Konzept ab, welches an den Stil der Art déco erinnert. Wir sind überzeugt: Augenoptik war noch nie so stilvoll.

Brillentrends für jedes Budget

Der Zustand von Heizung und Haustechnik haben uns zum Umbau gezwungen. Was vor dem Umbau wie ein Fluch schien, ist zum Segen geworden, denn die Arbeit macht seither noch mehr Freude und Sie wissen ja, dass wir Sie das spüren lassen. «Stilvoll, preiswert und perfekt beraten einkaufen» scheint Ihnen illusorisch? Sie täuschen sich, denn während Sie vermutlich Stromrechnung und Wocheneinkauf schier aus den Latschen hauen, finden Sie bei uns weiterhin modernste Brillenfassungen zu attraktiven Preisen für Erwachsene sowie für Kinder. Apropos Kinder: Im Obergeschoss finden Sie nach wie vor das «Kinderbrillen-Paradies» mit Lachspiegel und einer phänomenalen Auswahl.

Urfer Optik - für Leute, die mehr wollen.



Anekdote

Zum Schluss für einmal eine kleine Anekdote von der Verfasserin der Bödéli-Info-Texte für Urfer Optik: Während der gusseiserne bebrillte Hirsch an der Wand einen glamourösen und dem Anlass entsprechenden Auftritt hinlegte, begrüßte mich der Geschäftsleiter Peter Urfer am Morgen der Wiedereröffnung in einer farbverschmierten Hose. Meine Irritation war mir wohl ins Gesicht geschrieben, weshalb er mir ganz selbstverständlich erklärte, er müsse noch letzte Aufräumarbeiten hinter dem Haus erledigen. Bemerkenswert, wie ich finde.

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



SONDERANGEBOTE IM JANUAR

Wir bieten Ihnen ab dem 6. Januar stark verbilligte Produkte an.

Solange Vorrat.

Stadler Luftbefeuchter

Besteckgarnitur

8er Raclette & Brunch Gerät Trisa

Fr. 149.-
statt Fr. 179.-



Pfannenset Classic Kuhn Rikon
16 cm / 18 cm / 20 cm

Fr. 119.-
statt Fr. 162.-



Mixer

Wasserkocher
Comfort Touch 1.5L

Fr. 49.-
statt Fr. 89.-



Hergiswiler Glas

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

Tinnitus

Hören Sie ein permanentes Pfeifen, Brummen, Zischen oder Summen obwohl es in Ihrer Umgebung still ist und keines dieser Geräusche stattfindet? Dann leiden Sie womöglich an einem Tinnitus.

Was ist ein Tinnitus?

Praktisch jede und jeder von uns hat schon einmal erlebt Geräusche zu hören obwohl diese nicht von aussen kommen. Im Normalfall verschwinden diese Geräusche nach kurzer Zeit. Diese Ohrgeräusche sind ganz normal. von einem Tinnitus lat. «tinnire heisst soviel wie klingeln, klimpern oder schellen» sprechen wir wenn das Geräusch permanent und über einen längeren Zeitraum hörbar ist. Ein Tinnitus ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom. Er kann viele Ursachen haben, aber auch ganz ohne offensichtlichen Grund auftreten. Seine Auswirkungen können dagegen enorm sein.

Mögliche Ursachen sind: Schwerhörigkeit, 80% der Menschen mit Tinnitus leiden auch an einer Schwerhörigkeit, auch wenn diese zunächst gar nicht wahrgenommen wird. Auch wenn sich die Ursachen im Einzelfall sicher unterscheiden, gehen Experten davon aus, dass der Tinnitus in vielen Fällen durch eine Schädigung der Haarzellen im Innenohr entsteht und das Gehirn die reduzierten Signale aus dem Ohr falsch interpretiert. Dadurch kommt ein Geräusch zustande, das eigentlich gar nicht da ist: der Tinnitus. Nicht jede Person die einen Tinnitus hat leidet gleichermassen, viele können sich damit arrangieren und haben somit kaum oder gar keinen Leidensdruck.

Mögliche Folgen für eine Person die unter ihrem Tinnitus leidet sind:

Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen, Schwindel, Angstzustände und Depression. Das Leben kann durch den Tinnitus und seine Begleiterscheinungen stark beeinträchtigt werden. Es kommt oft zu einem Teufelskreis, da die Begleiterscheinungen weiteren Stress verursachen und dadurch der Tinnitus noch verstärkt wahrgenommen wird.

Kann ich meinen Tinnitus behandeln?

Als ersten Schritt Ihren Tinnitus unter Kontrolle zu bringen empfiehlt es sich, sich ausführlich von einer Fachperson beraten zu lassen. Zusammen erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen «Behandlungsplan».

Gisela Lembeck Inhaberin von Hörakustik Lembeck AG beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit dem Thema Tinnitus. Schon in ihrer Ausbildung zur Hörgeräteakustikerin wurde sie durch ihren damaligen Ausbilder an das Thema Tinnitus herangeführt. Die Leidenschaft sich dem Tinnitus anzunehmen ist bis heute ungebrochen. Auch wenn der Tinnitus nicht unbedingt verschwindet haben wir doch viele Möglichkeiten einen Weg zu finden



den Tinnitus unter Kontrolle zu bringen und somit den Einfluss auf Ihr Leben deutlich zu verbessern. Wir beraten Sie gerne.

Wie kann ich einen Tinnitus vorbeugen?

Lärm und Stress gelten als Risikofaktoren denen man ausweichen kann, es empfiehlt sich beides in übermässiger Form zu meiden. Bei Konzerten und Clubbesuchen empfehlen wir Gehörschutz der mit speziellen Filtern ausgestattet ist. Diese Filter dämpfen die Musik linear, das heisst, Sie als Gehörschutzträger haben den vollen Musikgenuss, nur etwas weniger laut. Unterhaltungen mit Freunden sind problemlos möglich. Verzichten Sie auf langanhaltende Musik über Kopfhörer.

Sollten Sie bei der Arbeit Lärm ausgesetzt sein, tragen Sie unbedingt einen professionellen Gehörschutz. Da Tinnitus oft auch im Stress auftritt, probieren Sie anhaltenden Belastungen entspannt zu begegnen und lernen Sie Entspannungstechniken.

Das Team von Hörakustik Lembeck AG berät Sie gerne. Ihr freier und unabhängiger Hörgeräteakustik-Meisterbetrieb.

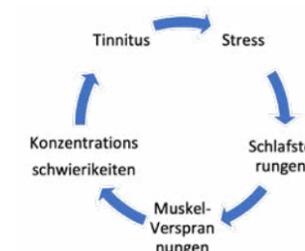
Hörakustik Lembeck AG

Harderstrasse 9
3800 Interlaken
033 822 04 63

Hauptstrasse 139b
3855 Brienz
033 951 40 57

Spillstattstrasse 14
3818 Grindelwald
033 853 81 85

info@hoerakustik-lembeck.ch
www.hoerakustik-lembeck.ch





Pizza / Raclette 4-in-1 Zeit...



Aktion
Fr. 199.-

Kombi-Grill für Pizza, Raclette, Grilladen und Crêpe

www.haushalt-voegeli.ch



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

Energiesparen mit Keramik



Energieverbrauch, Umweltbewusstsein und Wohngesundheit sind Kernthemen unserer Zeit, die immer mehr unsere Lebensweise beeinflussen. Die grössten zu erschliessenden Energiequellen der Zukunft sind jedoch bei uns zu Hause.

Weder erneuerbare Energien, noch Kernenergie oder fossile Brennstoffe, sondern die individuelle Energieeinsparung, sozusagen «unsere heimische Energie», ist der Schlüssel um unsere Wohn- und Umweltqualität langfristig zu sichern.

Wenn heute von energiesparendem Bauen die Rede ist, dann wird in erster Linie von sparsamer Wärmeerzeugung und von der Dämmung und Isolierung der Gebäudehülle gesprochen. Dabei lassen viele Betrachter zu Unrecht den Faktor Wärmeabgabe ausser Betracht. Doch neben dem Einsatz erneuerbarer Energiequellen und zeitgerechter Dämmsysteme sind die effektiven, grossflächigen Wärmeabgaben und -verteilungen ein wesentlicher Faktor des energiesparenden Bauens geworden. Keramische Plattenbeläge haben hieran einen wesentlichen Anteil auf Grund ihrer Fähigkeit Wärme besonders gut leiten und speichern zu können.

Etwa 2/3 des privaten häuslichen Energieverbrauchs entfallen auf das Heizen und die Warmwasseraufbereitung. Hier liegt deshalb das grösste Einsparungspotential.

Energieeinsparung mit Keramik

In Kombination mit einem keramischen Fliesenbelag erhöht sich die Energieeinsparung deutlich auf bis zu 30 %. Dies wegen der Strahlungswärme und des geringeren Wärmedurchlasswiderstandes der Fliesen.

- Kermikplatten haben den geringsten Wärmedurchlasswiderstand, leiten die Wärme also am effektivsten und speichern Wärme am besten – dies ist der «Kachelofeneffekt».
- Fussbodenheizungen benötigen eine um durchschnittlich 2 Grad geringere Vorlauftemperatur, was eine dauerhafte Kosteneinsparung ermöglicht.
- Fliesen sind der beste Belag in Verbindung mit Wärmepumpensystemen, die als Niedrigtemperaturesysteme einen deutlichen zusätzlichen Spareffekt erzielen.

Kühlen und Heizen

- Flächenheizungen mit Wassersystem ermöglichen ein aktives Heizen und Kühlen des Raumes.
- In Verbindung mit einem Plattenbelag ist darüber hinaus eine passive Raumkühlung im Sommer und ein Speichern der Sonnenwärme im Winter möglich.



Heizleistung von Bodenbelägen in der Übersicht

Teppichboden / Parkett	22 mm	36 Watt
Teppichboden / Parkett	8-15 mm	43 Watt
Holzparkett		39 Watt
Linoleum	8 mm	53 Watt
Keramik / Naturstein		69 Watt

Quelle: Schlüter Systems

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



360° IMMOBILIEN-SERVICE

AB AUGUST 2022 AUCH IN INTERLAKEN

Ihr kompetenter und zuverlässiger
Immobilien-Partner im Berner Oberland

Verwaltung von Eigentums- und Mietwohnungen
Beratung rund um Immobilien
Bewertungen und Verkauf von Immobilien
Erstvermietungen
Wohnungsübergaben

Howell Home AG
Postgasse 9 – 3800 Interlaken
Tel. +41 33 821 60 60 – info@howell-home.ch – www.howell-home.ch





Harderstrasse 35
3800 Interlaken

Tel. 033 823 44 04
mail@kuenzli.ch
www.kuenzli.ch



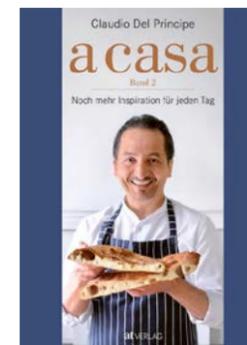
Wir planen, gestalten, bauen und pflegen schöne Gärten und Terrassen!

Rufen Sie uns an. **Telefon 033 823 44 04, mail@kuenzli.ch**

Krebsler

a casa

Gut kochen. Besser essen.



Lokwort Verlag
Claudio del Principe: a casa
Fr. 42.00

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

Kaum einer schreibt so sinnlich über Zutaten und die Zubereitung von Essen wie Claudio Del Principe. In den einfachsten Zutaten und simpelsten Gerichten findet er den wahren Genuss und darüber hinaus den Sinn des Lebens. Denn seine Gedanken ums Essen sind immer verknüpft mit der Würdigung des Handwerks, der Wertschätzung von Erzeugern und Lebensmitteln und dem Hochhalten einer echten Esskultur.

Ein Kochbuch voller Inspiration und Liebe für gutes Essen. Und zwar jeden Tag.

SKIGEBIET AXALP OFFEN

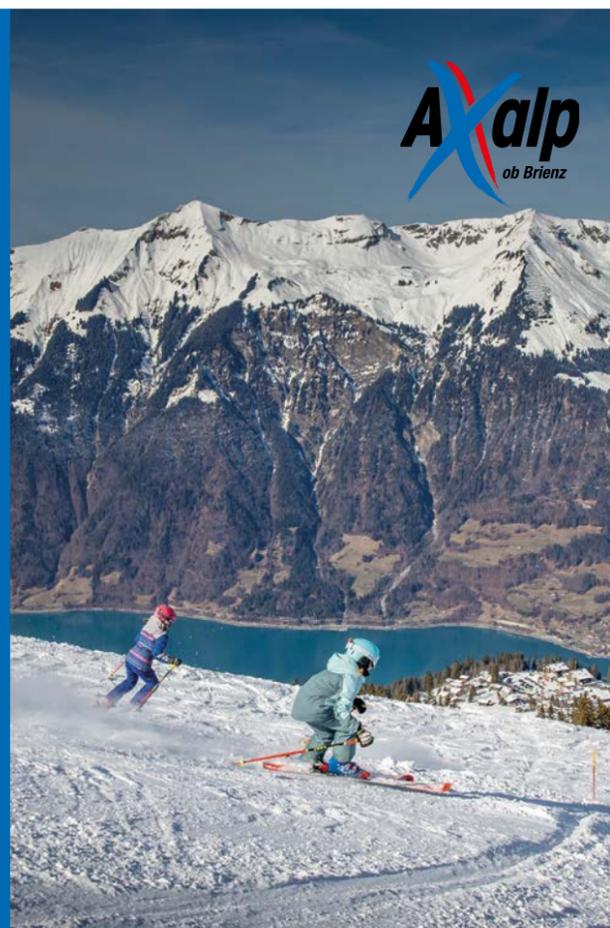
Die Sportbahnen Axalp Windegg AG haben offen und freuen sich auf Ihren Besuch!

Entdecken Sie die Axalp

- Skifahren
- Snowboarden
- Schlitteln
- Langlaufen
- Schneeschuhlaufen
- Winterwandern

Geniessen Sie erholsame und entspannte Wintertage oberhalb des Brienersees.

axalp.ch



Krebsler



WIR WÜNSCHEN SPANNENDE BUCHMOMENTE!

Ihre Buchhandlung und Papeterie in Interlaken.

Bücher | Papeterie | Büromöbel | Copy-Print

krebser.ch

Top 5 Belletristik

1. Blutbuch
Kim de l'Horizon, Verlag Dumont
2. Kaltbad
Silvia Götschi, Verlag Emons
3. Mimik
Sebastian Fitzek, Verlag Droemer / Knauer
4. Blutmond (Ein Harry-Hole-Krimi 13)
Jo Nesbø, Verlag Ullstein
5. Eine Frage der Chemie
Bonnie Garmus, Verlag Piper

Top 5 Sachbuch

1. Zusammenarbeiten
Mikael Krogerus, Roman Tschäppeler, Verlag Kein & Aber
2. «Wir haben es nicht gut gemacht.»
Ingeborg Bachmann, Max Frisch Verlag Suhrkamp
3. Schmerzfrei & beweglich bis ins hohe Alter
Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht Verlag Mosaik
4. Mani Matter - ein Porträtband
Franz Hohler, Verlag Zytglogge
5. Das Licht in uns
Michelle Obama, Verlag Goldmann



THOMAS RUBIN
BESTATTUNGSDIENST

Raum für Abschied

Unsere Begegnungsquelle 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 Feiern

Bestatter mit
eidg. Fachausweis
Sonja Binoth & Thomas Rubin



033 222 75 75 · begegnungsquelle.ch · Burgstrasse 14 · 3600 Thun



Begegnungs-
quelle

Sie dürfen
sich gerne für eine
Raumbesichtigung
bei uns melden.

Winterlaken Labyrinth

Unterstütze das Weihnachtsbaum-Labyrinth mit deiner Baumspende



Gebrauchte und unverkaufte Weihnachtsbäume erhalten ein zweites Zuhause auf der Höhematte. Interlaken Tourismus erstellt zusammen mit dir im Rahmen von Winterlaken ein nachhaltiges Labyrinth aus ausgedienten Weihnachtsbäumen. Die weihnachtliche Stimmung bleibt uns so noch etwas erhalten.

Labyrinth aus Weihnachtsbäumen

Ab dem 13. Januar bis am 19. Februar 2023 kannst du mit deiner Familie und deinen Freunden das Winterlaken Labyrinth auf der Höhematte kostenlos besuchen. Verschlungene Wege aus Holzschnitzel führen durch den zauberhaften Wald aus ausgedienten Weihnachtsbäumen. Die Holzschnitzel-Wege leuchten dank Behandlung mit einem biologisch abbaubaren, fluoreszierenden Spray und führen dich auch abends durch das Labyrinth.

Bringe deinen natürlichen Weihnachtsbaum - gestalte damit das Labyrinth mit

Hilf mit und schenke deinem Weihnachtsbaum ein zweites Zuhause. Am 6. und 7. Januar 2023 kannst du deinen Weihnachtsbaum jeweils von 9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr am Höweg an der Ecke Grand Café-Restaurant Schuh abgeben. Du erhältst dafür eine kleine Überraschung. Interlaken Tourismus bietet auch Detailhändlern an, die unverkauften Weihnachtsbäume kostenlos direkt beim Geschäft abzuholen und für das Weihnachtsbaum-Labyrinth zu verwenden.

Nachhaltiger Umgang

Deine Baumspende ist auch ein wichtiger Beitrag an den nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen. Nachdem dein Weihnachtsbaum bis am 19. Februar 2023 Gäste und Einheimische im Labyrinth begeisterte, geht seine Reise noch weiter. Alle Bäume werden im Anschluss an Fischereiverbände, Höfe und Tierparks zur weiteren Verwendung übergeben. Wir freuen uns, dich und deinen Baum am 6. oder 7. Januar 2023 kennenzulernen.



Ein gutes neues Jahr

Interlaken Tourismus wünscht dir und deiner Familie ein wunderbares neues Jahr mit vielen unvergesslichen Erlebnissen in unserer schönen Ferienregion.

Winterlaken Schnitzeljagd: Auf der Spur des Honigs

Die neue digitale Schnitzeljagd lässt dich und deine Familie auf eine spielerische Weise das charmante Dorf Interlaken entdecken. Hilf Bruno, dem Winterbär, seinen Honig wiederzufinden und löse dabei knifflige Rätsel. Weitere Informationen zur Schnitzeljagd findest du unter www.interlaken.ch/winterlaken-schnitzeljagd

Interlaken Tourismus

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



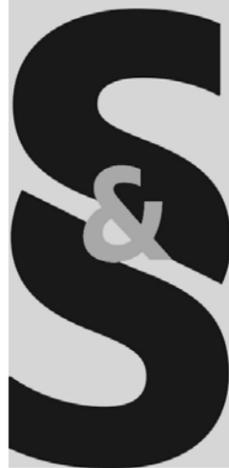
Wir sind ein
Platinum-Betrieb!

STEINER & SÖHNE

PLATTENBELÄGE UND CHEMINÉEBAU GMBH

WIR BEDANKEN UNS HERZLICH FÜR DAS UNS ENTGEGENBRACHTTE VERTRAUEN
UND DIE ZUSAMMENARBEIT IM 2022!

WIR WÜNSCHEN FROHE FESTTAGE EINEN GUTEN RUTSCH INS 2023 SOWIE EIN
GLÜCKLICHES UND ERFOLGREICHES NEUES JAHR!



LEHRSTELLE FREI ALS
PLATTENLEGER-/IN EFZ
STELLE FREI ALS
PLATTENLEGER-/IN EFZ



EICHZUN 4, 3800 UNTERSEEN, T 033 822 35 34
INFO@STEINER-SOEHNE.CH, WWW.STEINER-SOEHNE.CH
AUSSTELLUNG EICHZUN 4

LINEDANCE EINFÜHRUNGSKURSE
TANZ OASE INTERLAKEN

TANZSCHULE FLOW-DANCE
 AARMÜHLESTRASSE 6
 1.STOCK

AB JANUAR 2023
 MONTAG 17:15 BIS 18:15
 DIENSTAG 17:15 BIS 18:15

AB FEBRUAR 2023
 MONTAG 18:30 BIS 19:45
 MONTAG 20:00 BIS 21:15

FLOW-DANCE.CH
 ANMELDUNG UND INFOS: ANDIKA 079 227 04 09
 PREISE: 60MIN 16.- / 75MIN 20.-

NATHA YOGA **dōTERRA**
 Integraler Yoga für alle Level Wellness-Botschafterin

Natha Yoga Kurse, Yogaferien
 Erfahre mit Asanas und achtsamen Abläufen neue Kraft, Inspiration und Ausrichtung.

Wochenprogramm
 Montag 09:00 - 10:30 Uhr
 Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr
 Donnerstag 08:15 - 09:45 Uhr
 Freitag Workshops 19:00 - 21:00 Uhr

Preise: Probeabo 3 Mal 80.-, Einzel 35.-
 Workshop 45.-, Privatstunde 100.-

Erlebnisabend - Einführung ätherische Öle
 Erfahre, wie du dein Wohlbefinden und deine Gesundheit optimieren kannst.
 Donnerstag, 2. Februar & 2. März, 20:00 Uhr

Kursleitung & Anmeldung
 Andrea Neiger | Natha Yoga Teacher & Ausbilderin FA
 info@andreaneiger.ch | 079 753 61 91
 Yoga-center.ch | Aarmühlestr. 35A | Interlaken

**IHR MULDEN UND HEIZÖL-
 LIEFERANT AUS INTERLAKEN**

Muldenservice
oeltrans ag
 Interlaken / Frutigen / Meiringen / Thun

oeltrans ag
 Familie Beeler und Mitarbeiter

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

**WER JETZT
 SCHNEIDET,
 WIRD REICH
 ERNTEN!**

Die Zeit ist reif für den Winterschnitt von Obstbäumen, Sträuchern, Reben u.a. Gerne erledigen wir das für Sie und freuen uns auf Ihren Anruf.

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

Theater Brienz

Die Scheinwerfer gehen wieder an.
 Der Dramatische Verein Brienz mit Unterstützung der Jugendarbeit bietet viel Action vor und auf der Bühne.



Die Junge Bühne

Schauspielunterricht für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren. 12 Kursabende à 1,5 Stunden und Aufführungen Mitte Mai.

Daten: Jeden Donnerstag, ab 2. Februar 2023
Zeit: 17 bis 18.30 Uhr
Kursort: HAHUA, Hauptstrasse 108, 3855 Brienz
Leitung: Jeanne Grossmann Zaugg
Kosten: Für Kinder von Vereinsmitgliedern: CHF 150.-
 Für Nichtmitglieder: CHF 250.-

Die Wohnzimmer Bühne

Für Erwachsene. Schauspielunterricht und Erarbeiten eines Projekts das Mitte Mai auf die Bühne kommt.

Daten: Jeden Donnerstag, ab 2. Februar 2023
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Kursort: HAHUA, Hauptstrasse 108, 3855 Brienz
Leitung: Jeanne Grossmann Zaugg
Kosten: Vereinsmitglieder: CHF 270.-
 Nichtmitglieder: CHF 450.-

Die Impro Bühne

Ab Januar 2023 probt auch wieder das Ensemble von Brienziplern regelmässig die Techniken des Improvisierens auf der Bühne.

Möchtest auch du dich in Spontaneität üben, viel über dich selbst lernen oder einfach Spass haben? Dann komm doch mal vorbei. Ein Schnuppertraining ist gratis!

Vorankündigung

Das nächste grosse Projekt mit Aufführungen im März 2024 startet mit den Proben im September 2023. Das Stück und die Regie werden im Juni 2023 präsentiert.

Für die Realisierung dieses Theaterstücks suchen wir Schauspieler und talentierte Helfer jeder Art. Wenn du dich angesprochen fühlst und gerne auf, hinter oder neben der Bühne eine wichtige Rolle übernimmst, freuen wir uns sehr auf deine Kontaktaufnahme.

KONTAKT/Anmeldung

Nicole Ferretti
 (Vereinspräsidentin)
 079 736 96 77
 impro@mail.ch

RESTAURANT ZUM
CHOCH+TOPF



Ein Bereich der G-Gruppe Interlaken www.seg.ch

BEO Rinds - Entrecôte

Beliebt & deftig
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

杏林 CHINA MEDIZIN INTERLAKEN

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 Wechseljahresbeschwerden 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

 **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

Demenz?! Wissen Sie als betroffene oder nahestehende Person oft nicht mehr weiter?

Gerne können Sie bei uns einen Termin für eine Beratung vereinbaren. Zudem haben wir in Interlaken freie Plätze in der **Gesprächsgruppe für Angehörige**. Dieser monatliche Erfahrungsaustausch unterstützt Sie auf Ihrem Weg.

Alzheimer Bern, Beratungsstelle Thun/ Berner Oberland, Scheibenstrasse 3, 3600 Thun
Tel. 077 437 90 10 • silke.daepfen@alz.ch • alz.ch/be

 **alzheimer**
Bern Bern Bern

Schlosskeller Interlaken

Kleintheater des Kunsthauses Interlaken
Monatsprogramm Januar 2023



Simon Enzler

Simon Enzler im Kunsthaus Interlaken «brenzlig»

Samstag, 7. Januar 2023 | 20 Uhr
Wenn Energiepreise so hoch steigen, dass ein voller Benzintank schon der Erbmasse angerechnet wird, wenn Laubbläser zum guten Ton gehören und Kinder ihre Berufswünsche ausschliesslich in Fremdsprachen formulieren, wenn nicht mehr gefragt wird, was man alles mitnehmen würde auf die einsame Insel sondern in den neuen Bunker, wenn Titelseiten reichen um sich zu informieren und wenn's am Schluss des Abends schon wieder keine Zugabe geben wird, dann sitzen Sie im neuen Programm von Simon Enzler und leben in brenzligen Zeiten.



Trio Vivanto

Trio Vivanto

Valentina Strucelj, Annette Philipona und Tobias de Stoutz

Freitag, 27. Januar 2023 | 20.15 Uhr
Lebendige, vielseitige, melancholische und feurige Blitzlichter am europäischen Klanghimmel. Volksmusik aus Europa, Zigeunermusik, Klezmer, Schweizer Volksmusik und mehr.



Daniel Harder

Dani Harder Sonntagsinterview und Lesung «Leben retten II»

Sonntag, 22. Januar 2023 | 11.15 Uhr
Eine Zeitreise durch die Notfallmedizin. Von praktisch nichts zur heutigen Hightechmedizin: in der Boden-, der Luftrettung und der modernen Anästhesie.

Moderation: Doris Wyss, Journalistin



Doris Wyss

Vorschau Februar und März 2023
Pedro Lenz | Lesung seines neuen Kolumnenbands
«Chöit ders eso näh?»
Freitag, 3. Februar 2023, 20.15 Uhr

art7 Theater | «Mordsfrauen», - Tramödie
23. / 24. / 25. Februar 2023 sowie
10. / 11. / 16. / 17. / 18. März 2023, 20.15 Uhr

Garnitur - so schön war die Zeit...
Musik in kabarettistischer Form
3. / 4. März 2023, 20.15 Uhr | im Schlosskeller
24. März 2023, 20.15 Uhr | im Kunsthaus

Vorverkauf

www.schlosskeller.ch
Buchhandlung Krebsler AG, Interlaken

Schlosskeller Interlaken

Sekretariat 079 811 37 05
www.schlosskeller.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



Wellnessoase

Sprudeln im warmen Whirlpool, ein kurzer Saunagang. Fühlbar wohltuend – Ihre Auszeit im Hotel und SPArtoS.

T +41 33 828 88 77
www.hotel-artos.ch

Hotel Artos Interlaken
Ein Teil vom Zentrum Artos Interlaken.



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.

Ihr zuverlässiger Partner für professionelle

Schneeräumung



Zentrale 033 822 14 24 A.Wyss 079 920 36 81

Radio Be0



vo hie für hie

033 888888

Be0-Vignetten-Aktion

02. - 28. Januar: MO-SA, 12:45

Gewinne die Autobahnvignette 2023 bei Radio Be0 und flitze mit uns ins neue Jahr!

ISCHALTE! DAB+ | UKW | APP | WEB

BELWAG
UNTERNEHMEN DER AUTOWEGWERKE

Ihr Familienbetrieb mit persönlicher Beratung!

drogerie hänni

MO/DI/DO/FR:
08:00-12:00 / 14:00-18:30 Uhr
MI: geschlossen
SA: 08:00 bis 16:00 Uhr
Telefon: 033 823 62 00
www.drogerie-haenni.ch

PROBON
Punkten mit dem Fachgeschäft

METZGEREI AG 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

Das Januarloch ist wieder da!



Kunsthhaus Interlaken

VEREIN FREUNDE DES KUNSTHAUSES INTERLAKEN

Veranstaltungen im Januar



Gilles Tschudi

Samstag, 7. Januar, 20 Uhr | CHF 35.-

Simon Enzler - brenzlig

Wenn Energiepreise so hoch steigen, dass ein voller Benzintank schon der Erbmasse angerechnet wird, wenn Laubbläser zum guten Ton gehören ... wenn, wenn ... und wenn's am Schluss des Abends schon wieder keine Zugabe geben wird, dann sitzen Sie im neuen Programm von Simon Enzler und leben in brenzlichen Zeiten.

Billette: www.schlosskeller.ch

Freitag, 13. Januar, 20 Uhr | 25.-

NippleJesus

Spiel: Gilles Tschudi | Regie: Julia Heinrichs
Türsteher Dave soll in seinem neuen Job als Museumsaufsicht ein ganz besonderes Kunstwerk bewachen: «NippleJesus», eine Darstellung von Jesus am Kreuz. Das Werk schockiert zunächst auch Dave und er erledigt seinen Auftrag nur mit Widerwillen. Als er allerdings die Künstlerin persönlich kennenlernt, findet er ganz neue Zugänge und bald beginnt er sogar, das Kunstwerk gegenüber den empörten Betrachtern zu verteidigen. Als das Exponat bei einem Anschlag zerstört wird, nehmen die Dinge aber eine überraschende Wendung. Bissant, aktuell, einmalig ...

Gilles Tschudi ist bekannt durch seine Rolle als Bösewicht Michael Frick in der Fernsehsoap Lüthi und Blanc (1999-2007) und durch seine Verkörperung des UBS-Chefs Marcel Ospel in Grounding – Die letzten Tage der Swissair (2006).

Samstag, 28. Januar, 15 – 22 Uhr

Schülerbandkonzerte

Bands aus dem Raum Interlaken und der Region präsentieren das Resultat ihrer Proben während des Schuljahres.



Anna Schmid, Spiez: Nachsaison II, 1922

Aus Platzgründen können nur die MitgliederInnen der Schülerbands und von Ihnen eingeladene Personen am Event teilnehmen.

Cantonale Berne Jura | nur noch bis 29. Januar

Objekte, Skulpturen, Installationen

Die Ausstellung zeigt erstmals ausschliesslich dreidimensionale Werke. Sie schliesst damit an vergangene Cantonale-Ausstellungen an, die ebenfalls auf ein bestimmtes Medium fokussiert waren. Die Schau umfasst die gesamte Palette dreidimensionalen Schaffens von der einfachen, kleinen Skulptur bis zu aufwändigen, raumfüllenden Installationen.

Künstlerinnen und Künstler

Borer Karin | Bregnard Christophe | Eberle Marco | Hafner Gabriel | Huber Margaux | Kiener/Mozzini | Linke Marion | Mettler Robin | Michel Chantal | Ortelli Philip | Picon Adela | Pratt Teddy | Queloz Philippe | Schmid Anna | Strotter (Hess Christoph) | Wunderlin Linda

Vernissage

Samstag, 17. Dezember 2022, 17 Uhr | Türöffnung 16 Uhr

Öffnungszeiten

Mittwoch bis Samstag, 14–17 Uhr | Sonntag, 11–17 Uhr | Montag und Dienstag geschlossen

Führungen

Sonntag, 8. Januar 2023, 11 Uhr
Sonntag, 22. Januar 2023, 11 Uhr
oder auf Anmeldung für Gruppen ab 10 Personen (pauschal 100.-)

Kunsthhaus Interlaken

Jungfraustrasse 55, 3800 Interlaken

041 033 822 16 61

www.kunsthhausinterlaken.ch

Zauberer Lionel «Deine Wahrheit»



Samstag, 4. Februar 2023, 20.15 Uhr



Was ist wahr? Und was bloss Fake? Sind wir alle fremdgesteuert? Selten war es so schwer, das herauszufinden. Gibt es nur eine Wahrheit? Oder vielleicht doch mehrere? Fragen über Fragen. Lionel sucht augenzwinkernd Antworten. Und er findet sie. Kein Wunder: Als Zauberer beherrscht er das Spiel mit Realität und Illusion wie kein Zweiter. Einzigartige Zaubereffekte und ebenso einzigartige Geschichten versetzen Sie in Staunen und bringen Sie zum Lachen. Machen Sie sich auf zu einer magischen Reise. Denn deine Wahrheit braucht dich. Und du brauchst deine Wahrheit.

Ort: Stadtkeller Unterseen, Obere Gasse 2
Eintritt: CHF 35.- / bis 16-jährig CHF 15.-
Bar geöffnet ab 19.30 Uhr

Vorverkauf bei:

Stedtli Apotheke Drogerie
Hauptstrasse 9, 3800 Unterseen
Telefon 033 822 80 40
info@stadtkeller-unterseen.ch
www.stadtkeller-unterseen.ch

Kommende Anlässe:

25. Februar, Cenk «Schleierhaft»

Cenks phantasievolle, geistreiche Reise durch die schrägste Nacht seines Lebens. Die Hochzeit seiner Cousine. Überraschend anders.

25. März, Musique Simili «Paramundo»

Worldmusic/Musiktheater/Gypsy. Das Ensemble verführt Sie ohne Umwege auf Abwege: auf eine Reise nach Paramundo mit vollem Herzen und leichtem Gepäck – einem Seemannskoffer voller musikalischer Abenteuer und Geschichten.

Ab 6. Mai, Stedtli Theater «Frühlingsproduktion»

Die Stückwahl wird auf www.stadtkeller-unterseen.ch und in der Tagespresse bekannt gegeben.

Première: Samstag, 6. Mai 2023, 20.15 Uhr

Stadtkeller Unterseen
Stadthausplatz
3800 Unterseen
www.stadtkeller-unterseen.ch

40 Jahre Stedtli Theater Unerwartete Gäste



Eine mysteriöse Kriminalkomödie von Fred Carmichael

Mitwirkende:

- Beatrice Augstburger
- Daniela Fuchs
- Ariadna Gerber
- Stefan Gysin
- Leonie Minder
- Justin Renker
- Christoph Stettler
- Andreas Wähmann

Inszenierung:

- Beatrice Augstburger

Vorstellungen:

Freitag, 30. und Samstag, 31. Dezember 2022, 20.15 Uhr
Mittwoch, 4. / Freitag, 6. / Samstag, 7. / Dienstag, 10. /
Freitag, 13. / Samstag, 14. / Mittwoch, 18. / Freitag, 20. /
Samstag, 21. Januar 2023 jeweils 20.15 Uhr
Sonntag, 15. Januar 2023, 17 Uhr

Vorverkauf ab Freitag, 16. Dezember 2022

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

Eintritt: Fr. 25.- / Jugendliche bis 16-jährig Fr. 15.-

Info@stadtkeller-unterseen.ch
www.stadtkeller-unterseen.ch

[Ausklang mit Hobelkäse, Zöpfe und Getränken](#)

Aufführungsrechte: Theaterverlag ELGG



Der Schriftsteller Peter Held kommt in ein einsames, altes Haus um seinen neusten Roman – einen Krimi, in dem er viele bekannte Figuren wie den Butler oder das Zimmermädchen wieder aufleben lässt – fertig zu schreiben. Überraschenderweise erscheinen alle diese Figuren plötzlich und beginnen die Situation zu beherrschen. Eine versucht sogar, Peter Held zu ermorden...

Stadtkeller Unterseen
Stadthausplatz
3800 Unterseen
www.stadtkeller-unterseen.ch

FREITAG, 24.2.2023 · 20:00 UHR
BÄNZ FRIEDLI
 «S ISCH KOMPLIZIERT»



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




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

Herzliche Grüsse zur Winterszeit

Sonnenstoren	Sonnensegel	Pergola
Wintergarten	Lamellenstoren	Rolladen
Alufensterläden	Insektenschutzgitter	Plissee

Gerne führen wir auch Reparaturen und Tuchwechsel aus.



PODOLOGIE
 Med. Fusspflege
 Fabienne Gafner-Grossenbacher
 Spirenwaldstrasse 252, 3803 Beatenberg
 079 784 96 70, www.podologiegafner.ch

Auch Hausbesuche möglich!

Kunstaussstellung Stille Zeit

GALERIE KUNSTSAMMLUNG UNTERSEEN
kunstsammlung-unterseen.ch

48 Oberländer Künstlerinnen und Künstler zeigen ihre Werke.
 Kunstaussstellung, 14. Januar bis 5. Februar 2023

Vernissage

Samstag, 14. Januar 2023, 17 Uhr

Einführung

Christoph Wyss

Öffnungszeiten

Donnerstag und Samstag, 15 bis 18 Uhr

Freitag, 18 bis 20 Uhr

Sonntag, 11 bis 16 Uhr

[rollstuhlgängig](#)

Die Künstlerinnen und Künstler sind an der Vernissage anwesend. Aufgrund von Covid19 werden wir die zur Zeit der Ausstellung gültigen Anordnungen anwenden. Informieren Sie sich auf:

www.kunstsammlung-unterseen.ch.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Irina Albrecht, Tschingel // Trudi Andrae-Eigenheer, Uttigen // Gian-Reto Arpagaus, Thun // Max Baracchi, Faulensee // Hans Baumann, Unterseen // Ueli Bettler, Matten // Annador Caspari, Steffisburg // Philipp Dräyer, Schwanden b. Brienz // Bettina Dubois, Unterseen // Martin Eberhard, Beatenberg // Marianne Eichenberger Kaufmann, Goldswil // Hansruedi Federhirm Fehr, Unterlangenegg // Claudius Fehlmann, Leissigen // Josephine Fischer, Unterseen // Ursula Gurtner, Bönigen // Rita Hänni, Wilderswil // Ernst Hanke, Ringgenberg // Johanna Huber-Gfeller, Spiez // Patrick Huber, Brienz // Theresa Hug, Sigriswil // Chrige Lanz, Spiez // Teresa Luttrell, Sigriswil // Zakir Makhdoomi, Frutigen // Remo Meier, Brienz // Isabel Müller, Merligen // Mark Nolan, Lauterbrunnen // Do Paladini, Interlaken // Brigitt Raaf-laub Flück, Hondrich // Trudy Reber, Meiringen // Franz Ritschard, Oberhofen // Therese Rösch, Beatenberg // Heidi Schmutz, Hofstetten b. Brienz // Steffi Schott, Sigriswil // Barbara Seiler, Bönigen // Herbert Siegenthaler, Oberstocken // Kurt Siegenthaler, Thun // Monika Spycher, Krattigen // Peter Stähli, Gsteigwiler // Franziska Steiner, Meiringen // Silvia Stucki, Diemtigen // Robin Tacke, Brienz // Hansueli Urwyler, Unterseen // Theresia Utz-Dräyer, Schwanden b. Brienz // Nataraj von Allmen, Hünibach // Silvia von Allmen, Oey-Diemtigen // Philipp Werthmüller, Thun // Stefan Werthmüller, Thun // Gisela Zimmerli, Thun



Galerie Kunstsammlung Unterseen KSU

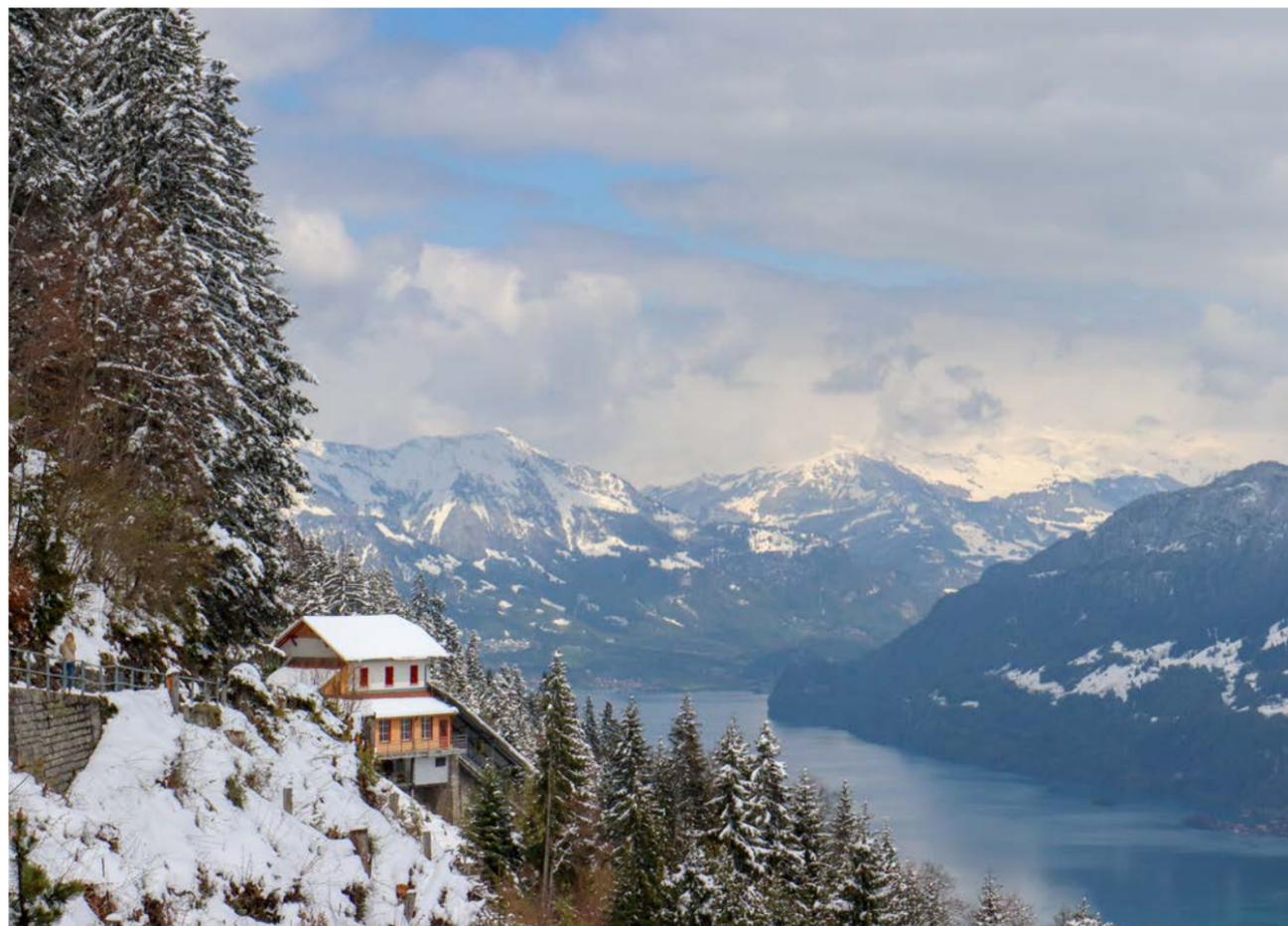
Dachstock Stadthaus

Untere Gasse 2

3800 Unterseen

mail@kunstsammlung-unterseen.ch

www.kunstsammlung-unterseen.ch



Tannenbaumwerfen 2023

Unser Tannenbaumwerfen geht in die zweite Runde!



Weihnachten ist vorbei, die Geschenke alle ausgepackt und jetzt steht da noch so ein trauriger Tannenbaum.

Wohin damit?

In den Garten? Nicht schön.
Zurück in den Wald? Darf man nicht.

Ein Familienausflug nach Ringgenberg machen und am Tannenbaumweitwerfen teilnehmen? Das wäre doch eine elegante Lösung. Gleichzeitig könnt Ihr an unserem lustigen Wettbewerb super Preise gewinnen und habt erst noch die Chance, der erste Sieger im neuen Jahr zu sein. Denn auch in der zweiten Ausgabe gilt:

«Wer wirft seinen
Weihnachtsbaum
am weitesten?»

Haben wir Euer Interesse geweckt? Dann los, packt Euren Weihnachtbaum und ab nach Ringgenberg auf den Burgseeliparkplatz.

Datum: Samstag, 7. Januar 2023
Uhrzeit: 15 bis 17 Uhr
Wo: Burgseeliparkplatz

Für Spass, Spannung,
Getränke und Verpflegung ist gesorgt.

Mir fröie üs uf Öich!
Tourismusverein
Ringgenberg-Goldswil-Niederried

Touristinformation RiGoNi

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

Kammermusikkonzerte Hondrich

KAMMERMUSIKKONZERTE
HONDRICH

MUSIK

Samstag, 7. Januar und Sonntag, 8. Januar 2023



Neujahrskonzerte mit dem Salonquintett «l Galanti»

Michael Keller, Violine
Franziska Grütter, Violine
Nebojša Bugarski, Violoncello
Bettina Keller, Kontrabass
Bruno Leuschner, Klavier

Das Ensemble präsentiert sein neues Programm mit abwechslungsreichen Melodien aus aller Welt. Tangos fehlen ebenso wenig wie bekannte Filmmelodien oder Feuoriges aus Spanien. Das Quintett spielt Kostbarkeiten für jeden Geschmack und überrascht immer wieder aufs Neue!
Werke von Piazzolla, Glasunov, Kreisler, Morricone, Sarasate u.v.a.

www.lGalanti.ch

Datum: Samstag, 7. Januar und
Sonntag, 8. Januar 2023

Zeit: Konzerte um 17 Uhr

Ort: Inforama Hondrich, grosser Saal

Reservationen

www.kammermusik-hondrich.ch
078 852 63 48

Musikschule Oberland Ost

Musik für das ganze Leben!

**HAUS
DER
MUSIK**
Musikschule Oberland Ost



Musikalischer Spielplatz

Samstag, 21. Januar 2023, 9.30 bis 10.30 Uhr
Haus der Musik, Mittengrabenstrasse 24, 3800 Interlaken

«Taktvolle Spielstunde»

Rhythmus- und Taktspiele zum Mitmachen:
Hören, schauen, spüren.
Spielerisch klopfen, klatschen, stampfen und singen.
Wir laden Kinder und Jugendliche ein, für eine Stunde
in die Welt des Rhythmus und der Töne einzutauchen.

Vorkenntnisse: Keine
Alter: Ab sechs Jahren
Kosten: Keine
Leitung: Ursula Eisenhart und Regula Schütz

Kindertanz / Musik & Bewegung

«Schnupperstunden»

Singen, Musizieren, Tanzen und vieles mehr...

In den ersten 3 Wochen (9. Januar bis 25. Januar 2023)
des neuen Jahrs stehen folgende Kurse zum Schnup-
pern offen:

Montag in Brienz, Hauptstrasse 67, Raum Michel Weine

15.15 bis 16.05 Uhr Musik & Bewegung Mini
(Vorkindergarten bis 1. KG-Jahr)

16.15 bis 17.05 Uhr Musik & Bewegung Midi
(2. KG-Jahr bis 1. Klasse)
17.10 bis 18.00 Uhr Kindertanz 1 (1. bis 3. Klasse)

Dienstag in Interlaken, Mittengrabenstrasse 24 Haus der Musik

13.45 bis 14.35 Uhr Musik & Bewegung *

Mittwoch in Interlaken, Mittengrabenstrasse 24 Haus der Musik

13.30 bis 14.20 Uhr Musik & Bewegung Midi
(2. KG-Jahr bis 1. Klasse)

14.30 bis 15.20 Uhr Musik & Bewegung Mini
(Vorkindergarten bis 1. KG-Jahr)

16.10 bis 17.00 Uhr Musik & Bewegung Maxi
(ab 2. Klasse)

17.30 bis 18.20 Uhr Kindertanz 1+2 (1. bis 5. Klasse)

Kursleitung: Melanie Zobrist, *Maritta Lichtensteiger

Information und Anmeldung zum Schnuppern:
Melanie Zobrist, 079 511 59 39



Eltern-Kind-Musik

1 ½ bis 4 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Montag in Brienz, Hauptstrasse 67, Raum Michel Weine

9 bis 9.45 oder 10 bis 10.45 Uhr
Daten: 27.2./6.3./13.3./20.3./27.3./3.4./24.4./1.5./8.5.

Mittwoch in Interlaken, Mittengrabenstrasse 24 Haus der Musik

9.30 bis 10.15 oder 10.30 bis 11.15 Uhr
Daten: 1.3./8.3./15.3./22.3./29.3./5.4./26.4./3.5./10.5.

Kosten: CHF 250.- per Rechnung (9 x 45 Min.)

Information und Anmeldung:
Melanie Zobrist, 079 511 59 39

Gratis Schnupperstunden

Montag, 13. Februar 2023 um 9.30 in Brienz
Mittwoch, 15. Februar 2023 um 9.30 in Interlaken

Anmeldung zum Schnuppern: 079 511 59 39

Einstieg in die Musikschule

Der Einstieg in die MSO ist für alle Interessierten jederzeit
möglich! Machen Sie dabei Gebrauch von unseren
Schnupperstunden, um die Angebote und Lehrpersonen
kennenzulernen. Eine Schnupperlektion ist kostenlos.



Anmeldung und Information:

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



Kosmetik BEO

Interlaken

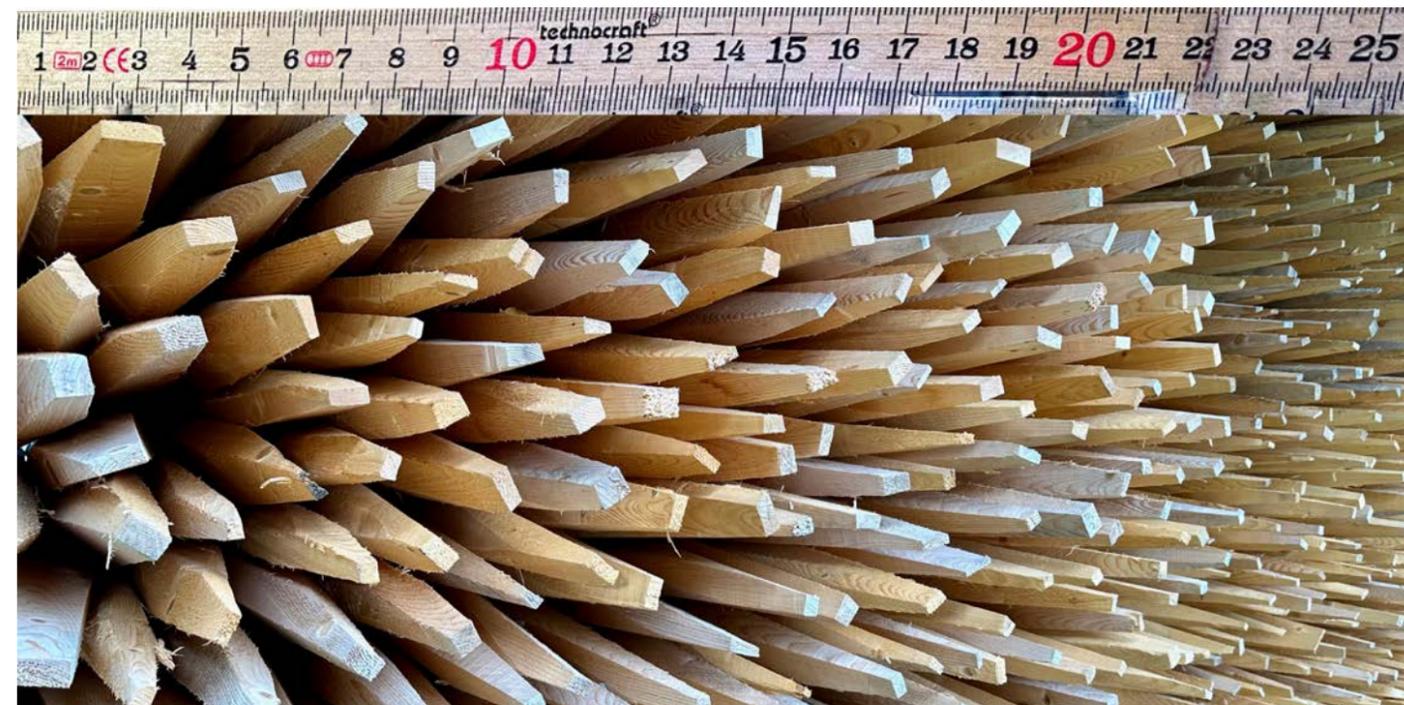
Dipl. Kosmetikerin
Kosmetik und Med. Kosmetik
&
Ästhetische Medizin durch Arzt
Hyaluron-Unterspritzung
Termin nach Vereinbarung

Kosmetik BEO
Höheweg 2
3800 Interlaken

www.kosmetik-beo.ch
Tel: 078 748 23 49
kosmetikbeo@hotmail.com

Vom Splitter u Balke

u warum Masstäb u Schublade trenne



METZGEREI AG
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

Das Januarloch ist wieder da!

Einmaliges Wandergebiet Themenweg • Monstertrotti Winterwandern • Schlitteln Schneeschuhtouren

Isenfluh-Sulwald

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

Geniessen Sie Ihre Ferien bei uns!



Vor me Zytli hani öper nach vielne Jahre wieder troffe. Mir hei chum es Wort gwächselt seit die Person zu mir: «Du bisch geng no genau die Gliichi.» Das het mir weh ta. I ha dä Mönsch vor Jahre blaget u nid guet behandelt. Scho lang het mir das fescht leid ta. Will mir üs nie me gseh hei, isches nid möglich gsi, das id Ornig tzue – um Vergäbig zbitte. U jetz das. I bi ire Schublade. U derbi hani mi fescht verändertet. Bi 20 Jahr älter worde. Einisch gmässe, für immer gliich?

Hani ou so Schublade, wo ni dMönsche um mi ume misse, beurteile u i Schublade sortiere? Was heisst mässe? Mir hei mängisch so unsichtbari Masstäb, dene dLüt um üs ume sötte gnüege. Wär das nid tuet, mit däm gö mir gar nid gross Beziehige i. Mir boue Muure uf, kanzle üs ab. U vielech verpasse mir genau hie die beschte Fründschafte! Will mir der Splitter bim andere u nid der Balke bi üs sälber gseh...

Chas si, das mir üsers Urteil o über Gott hei gfällt? Viel-ech ufgrund vo Mönsche, wo säge, sie sige Christe. U die läbe i üsne Ouge grad gar nid so, wie mir üs vorstelle, dass e Glöibige sött läbe. Da gits viel truurigi Gschichte vo Mönsche, wo über Jahrhunderte der Gloube a Gott hei gläbt, wies Bible nid meint u ihri Religion hei missbrucht, um Macht über anderi uszuebe. U wäge dene isch Gott jetz ire Schublade.

Wie würd zBärner Oberland usgseh, we mir alli fürs nöie Jahr nur dä Vorsatz würde fasse: A üsem Balke u üsem Masstäb zschaffe. U ersch we mir besser u anders gseh uf die Andere luege. Üs interessiere, wie sie würllech si. Nid nur dOberflächi aluege, sondern wage, se nöi u richtig kennezlerne.

Am beschte vö mir bi üsem Schöpfer a. Wie isch är würllech, dä Gott vor Bible? Er isch der einzig Gott, wo het wölle Mönsch wärde. Er het alles für üs ta, damit mir nid sälber für üsi Fähler müesse zahle. Er het sis Läbe für üs gä am Chrüz, um üs mit sich zversöhne. Er het welle, dass DU läbsch une guete Plan für jedes Läbe. Er het unändlechi Liebi für DI. Er isch dä, wo üs mit offne Arme erwartet, um mit üs is nöie Jahr zstarte. Er het e «Pinzette» für üsi Balke u Splitter u Fүүr für üsi falsche Masstäb. U zBeschte isch, dass du Afang Jahr gar niemerem muesch säge, dass du dä Gott vor Bible, Jesus Christus, nöi u richtig am kennezlerne bisch! Aber jede wo üs begänet, wird e Veränderig wahrnä, will mir däm Vorbild folge, wo Beziehig suecht u nid zUrteil.

Daniela Francioli-von Allmen
www.pfimi-interlaken.ch

schwärmrisches Tonstück	hin und ...	Versehen, Fehlschluss	Kw. für die ETH Zürich	katholisches Stundengebet	Abk.: Desktop-Publishing	Geburtschmerz	3. und 4. Fall von wir	eigenartig, kurios	engl., frz.: Null
Mississippi-Zufluss			Wüstenei			EDV-Anwender (engl.)			
Zauberer der Artus-sage				6	Bew. e. Stadt im Berner Oberland				span.: Rotwein (Kw.)
			Zitterpappel			EDV: Steckplatz (engl.)		5	
berühmter Bernhardinerhund	der «Fernseh-Oscar»		weisser Baustoff				Mahlzeit	Gebiet im Kt. Bern	Geist, Witz (frz.)
Krempel, wertloses ...									
				2			engl.: Osten		
Pass der Berner Alpen	Vorort von Bern	Scherz, Plausch						1	
Autor des «schweizer. Robinsons» † 1818						Geschwindigkeit	Hausberg von Bern		gut zu entziffern
Auspuffausstoss	Gewichtseinheit	immer				flink, beweglich			
						Fuge erster Mensch (A. T.)			
zuvor, zunächst		3	Farbe in der Schweizerfahne	nordischer Riesenhirsch	Abk.: Int. Automobil-Ausstellung	Abk.: Adresse			Abk.: Ankunft
übermässig schneller Fahrer				Gesangsstück			7	Karteikartenreiter	
		4	Oper von Puccini			Manege im Zirkus			
Abk.: Anmerkung	Stall-dung			Grasstängel				Abk.: norweg. Krone	

Knobeln Sie mit!

Wir verlosen 1 Büchergutschein vom Weber Verlag im Wert von Fr. 50.-
 Talon einsenden an Weber AG, Kreuzworträtsel BodeliInfo/BrienzInfo, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt. Oder schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Lösungswort sowie Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: wettbewerb@weberverlag.ch

Teilnahmeschluss: Dienstag, 10. Januar 2023
 Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Lösungswort Dezember: Lichtermeer
 Gewinner*in: Simon Frutiger, Matten

Lösungswort Kreuzworträtsel Januar 2023

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Vorname _____
 Name _____
 Adresse _____
 PLZ/Ort _____

Wir suchen Sie!

In Beatenberg, Bönigen, Brienz und im Gebiet Lüttschental /Zweilütschinen /Grindelwald suchen wir dringend Kinderbetreuerinnen zwischen 20 und 60 Jahren!

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!

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!

Wir haben freie Plätze in diesen Gemeinden:

Gemeinde	Alter	Betreuungstage
Interlaken	Baby bis Schulkind	Montag bis Freitag
Lauterbrunnen	Baby oder Kleinkind	Montag bis Sonntag
Matten	Ab 1 Jahr	Donnerstag
Meiringen	1 bis 4 Jahre	Mittwoch und Freitag
Mürren	Ab 1 Jahr	Nach Absprache
Stechelberg	Baby oder Kleinkind	Freitag
Unterseen	Baby bis Schulkind	Montag bis Sonntag



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

Starten Sie das neue Jahr mit einem Kursbesuch!

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

Praktisch / Kreativ

- Grosse Laterne als Windlicht aus Holzklötzchen
Donnerstag, 26. Januar, 8.30 Uhr, Meiringen
- Grosse Laterne als Windlicht aus Holzklötzchen
Donnerstag, 26. Januar, 18.30 Uhr, Meiringen
- Kleine Laterne aus Holzklötzchen
Donnerstag, 9. März, 8.30 Uhr, Meiringen
- Kleine Laterne aus Holzklötzchen
Donnerstag, 9. März, 18.30 Uhr, Meiringen
- Deko Fenster aus Holzklötzchen
Montag, 3. April, 8.30 Uhr, Meiringen
- Deko Fenster aus Holzklötzchen
Montag, 3. April, 18.30 Uhr, Meiringen
- Mandala - Dot Art Grundlagen
Montag, 13. Februar, 8.30 Uhr, Meiringen
- Mandala - Dot Art Grundlagen
Montag, 13. Februar, 18.30 Uhr, Meiringen
- Mandala - Dot Art Grundlagen
Donnerstag, 11. Mai, 8.30 Uhr, Meiringen
- Mandala - Dot Art Grundlagen
Donnerstag, 11. Mai, 18.30 Uhr, Meiringen
- NEU Mandala - offene Werkstatt - nur nach Besuch Grundkurs
Donnerstag, 1. Juni, 8.30 Uhr, Meiringen
- NEU Mandala - offene Werkstatt - nur nach Besuch Grundkurs
Donnerstag, 1. Juni, 18.30 Uhr, Meiringen
- NEU Mütze stricken
2x ab Dienstag, 17. Januar, 8.45 Uhr, Brienz
- NEU Makramee knüpfen
Dienstag, 7. Februar, 8.30 Uhr, Meiringen
- Kreativ mit Beton - giesse deine Idee in Form
2x ab Mittwoch, 18. Januar, 9 Uhr, Innertkirchen
- Kreativ mit Beton - giesse deine Idee in Form
2x ab Mittwoch, 8. Februar, 9 Uhr, Innertkirchen
- Workshop Naturkosmetik & Aromapflege - Theorie/Praxis, Montag, 30. Januar, 14 Uhr, Meiringen
- NEU Workshop Naturkosmetik - Hand- und Lippenpflege (ab 12 Jahre)
Mittwoch, 8. Februar, 14 Uhr, Meiringen
- NEU Workshop Naturkosmetik - Hand- und Lippenpflege
Dienstag, 14. Februar, 19 Uhr, Meiringen

- Schreinerkurs für Frauen
Dienstag / Mittwoch, 21. / 22. Februar
8.30 Uhr, Meiringen
- Handhabung Motorsäge
Samstag, 18. März, 8 Uhr, Meiringen
- Frühlings- / Osterdeko aus Naturmaterialien
Mittwoch, 22. März, 8.30 Uhr oder 14 Uhr, Brienz
- Schmetterlinge aufziehen für Einsteiger
Donnerstag, 25. Mai, 18 Uhr, Meiringen
- Hand- und Brushlettering - Grundkurs [in Planung](#)
- Sketchnotes [in Planung](#)

Informatik / neue Medien

- Das Google-Konto und andere Cloud-Lösungen
Mittwoch, 22. Februar, 19 Uhr, Meiringen
- Eigene Website mit Jimdo gestalten
Mittwoch, 15. März, 19 Uhr, Meiringen

Arbeitswelt / Gesellschaft

- Gemeinsames Musizieren 60+
8x ab Dienstag, 31. Januar, 9.30 Uhr, Meiringen
- Steuererklärung ausfüllen - junge Erwachsene 18-25 Jahre
Donnerstag, 2. Februar, 18.30 Uhr, Meiringen
- Steuererklärung ausfüllen - Privatpersonen ab 25 Jahre
Dienstag, 7. Februar, 18.30 Uhr, Meiringen
- Steuererklärung ausfüllen - Privatpersonen ab 25 Jahre
Donnerstag, 9. Februar, 18.30 Uhr, Meiringen
- NEU Auftrittskompetenz einmal anders - Arbeitswelt & Privatleben
Mittwoch, 15. März, 19 Uhr, Meiringen
- Post it! Social Media professionell einsetzen
[in Planung](#)
- Biografie schreiben - über sich oder andere
[in Planung](#)

Fitness / Bewegung

- Fitgym für Männer
12x ab Montag, 9. Januar, 18 Uhr, Schwanden
- Step Aerobic
12x ab Montag, 9. Januar, 19.15 Uhr, Schwanden

- BODYART - gezieltes Ganzkörpertraining
6x ab Dienstag, 10. Januar, 18.45 Uhr, Brienzwiler
- Aquafit - AUSGEBUCHT
13x ab Montag, 9. Januar, 17.15 Uhr, Hasliberg
- Aquafit
13x ab Montag, 9. Januar, 18.15 Uhr, Hasliberg
- Faszien Yoga
11x ab Montag, 9. Januar, 17.45 Uhr, Hasliberg
- Pilates meets Hatha Yoga
11x ab Montag, 9. Januar, 19 Uhr, Hasliberg
- Power Hatha Yoga - am Morgen
12x ab Mittwoch, 11. Januar, 8.30 Uhr, Hasliberg
- Pilates - am Morgen
12x ab Mittwoch, 11. Januar, 9.45 Uhr, Hasliberg
- Fit im Winter für ALLE
12x ab Dienstag, 10. Januar, 18.30 Uhr, Innertkirchen
- Pilates
13x ab Dienstag, 10. Januar, 17.15 Uhr, Innertkirchen
- Fit und Stretch für ALLE - leichtes Training
12x ab Mittwoch, 11. Januar, 8.45 Uhr, Innertkirchen
- NEU QiGong und Achtsamkeit
13x ab Mittwoch, 11. Januar, 9 Uhr, Meiringen
- Diverse Fitnesskurse im Gym-Jazz-Studio
NEU PilatesFlow, M.A.X. und Fun Tone, Meiringen

Sprachen

- Deutsch als Fremdsprache A2.1 - mit wenig Vorkenntnissen (mit Kinderhütedienst)
12x ab Montag, 9. Januar, 8.30 Uhr, Brienz
- Deutsch als Fremdsprache A2.2 - mit Vorkenntnissen (mit Kinderhütedienst)
12x ab Montag, 9. Januar, 10 Uhr, Brienz
- Deutsch als Fremdsprache A1.1 - AUSGEBUCHT
13x ab Montag, 9. Januar, 14 Uhr, Meiringen
- Deutsch als Fremdsprache A1.1 - AUSGEBUCHT
13x ab Mittwoch, 11. Januar, 14.30 Uhr, Meiringen
- Deutsch als Fremdsprache A1.2 - mit Vorkenntnissen
21x ab 17. Januar jeweils Dienstag & Freitag
8 Uhr, Innertkirchen
- Deutsch als Fremdsprache A2.1 - mit Vorkenntnissen
13x ab Mittwoch, 11. Januar, 18.30 Uhr, Meiringen
- Englisch A1.1 - mit wenig Vorkenntnissen
12x ab Donnerstag, 12. Januar, 20 Uhr, Meiringen
- Englisch A2
13x ab Mittwoch, 11. Januar, 18 Uhr, Meiringen
- Italienisch B1 - am Morgen
10x ab Montag, 9. Januar, 10.05 Uhr, Meiringen



- Italienisch B1.1
9x ab Dienstag, 17. Januar, 19.30 Uhr, Meiringen
- Italienisch A2+
10x ab Donnerstag, 5. Januar, 19 Uhr, Meiringen
- NEU Italienisch A1 - per il viaggio e le vacanze
9x ab Samstag, 14. Januar, 8.30 Uhr, Meiringen
- Russisch A1.2 - mit Vorkenntnissen
11x ab Dienstag, 17. Januar, 18.30 Uhr, Meiringen
- NEU Russisch A1 - ohne Vorkenntnisse
11x ab Dienstag, 17. Januar, 10 Uhr, Meiringen
- Spanisch Konversation A2/B1 - am Morgen
14x ab Donnerstag, 12. Januar, 10 Uhr, Meiringen
- NEU Spanisch A1.1 - mit wenig Vorkenntnissen
12x ab Donnerstag, 26. Januar, 19 Uhr, Meiringen
- Französisch A1.1 - mit wenig Vorkenntnissen
13x ab Mittwoch, 11. Januar, 16.45 Uhr, Meiringen
- Französisch-Cours de conversation française A2 - 1 PLATZ FREI
8x ab Donnerstag, 26. Januar, 19.30 Uhr, Hausen

Aktuelles Kursprogramm



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

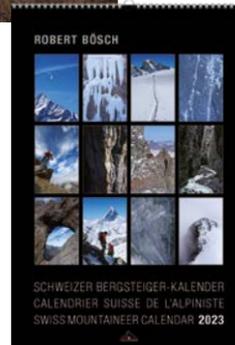


Schneeschuhtouren Zentralschweiz

NEUAUFLAGE

Der SAC-Schneeschuhtourenführer beschreibt über 50 attraktive Touren plus zahlreiche Varianten vom Entlebuch bis ins Wägital. Die meisten Routen weisen die mittleren Schwierigkeitsgrade WT2 und WT3 auf.

Autor: David Coulin
5. Auflage 2023 | 164 Seiten,
gebunden, Hardcover | 131 Farbfotos,
22 Routenfotos, 49 Routenkarten
Verkaufspreis CHF 39.–
ISBN 978-3-85902-479-3



Kalender 2023

PROMOTION

Die drei Bergkalender 2023
sind zum **Spezialpreis erhältlich**.
Nur solange Vorrat!

«SAC-Hütten 2023» von Marco Volken
CHF 15.– (statt Verkaufspreis CHF 29.–)
Format 43 x 34,5 cm, ISBN 978-3-85902-468-7

«Schweizer Alpen 2023» von Samuel Bitton
CHF 20.– (statt Verkaufspreis CHF 39.90)
Format 59 x 29 cm, ISBN 978-2-97015-680-2

«Schweizer Bergsteiger 2023» von Robert Bösch
CHF 20.– (statt Verkaufspreis CHF 39.90)
Format 33 x 48 cm, ISBN 978-3-0362-0312-6



Bestellung

___ Ex. «Schneeschuhtouren Zentralschweiz»
Verkaufspreis CHF 39.–
ISBN 978-3-85902-479-3 (Preis zzgl. Versandkosten)

___ Ex. «SAC-Hütten Kalender 2023»
CHF 15.– (statt Verkaufspreis CHF 29.–)
ISBN 978-3-85902-468-7 (Preis zzgl. Versandkosten)

___ Ex. «Schweizer Alpen Kalender 2023»
CHF 20.– (statt Verkaufspreis CHF 39.90)
ISBN 978-2-97015-680-2 (Preis zzgl. Versandkosten)

___ Ex. «Schweizer Bergsteiger Kalender 2023»
CHF 20.– (statt Verkaufspreis CHF 39.90)
ISBN 978-3-0362-0312-6 (Preis zzgl. Versandkosten)

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Bestellungen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt,
Telefon 033 336 55 55, sac@weberverlag.ch, www.weberverlag.ch

Solarstrom speichern

Erneuerbare Energie boomt,
und Batterien werden dabei eine wichtige Rolle spielen.



Foto: SpiezSolar



Foto: zvg 3S Swiss Solar Solutions AG, Gwatt

Die Idee zu diesem Anlass lieferte ein lokaler Garagist: Er musste eine E-Auto Batterie zurücknehmen und da er Solarstrom produziert, möchte er die Energie vom Dach in der E-Auto Batterie speichern.

Für viele der Stromproduzent:innen ist die Optimierung des Eigenverbrauches ein wichtiges Thema und somit auch der Wunsch nach einer Speicherung der überschüssigen Energie. Mit einer Batterie kann der Eigenverbrauchanteil deutlich gesteigert werden und dadurch potenziell auch die Wirtschaftlichkeit der Photovoltaikanlage. Es gibt verschiedene Anbieter und Speicherlösungen, unter anderem auch das E-Auto als Zwischenspeicher oder die Nutzung ausgedienter Batterien. Bereits heute werden alte E-Auto Batterien von spezialisierten Firmen zur Speicherung von Solarstrom verbaut. Der stark steigende Absatz von Elektroautos wird in einigen Jahren zu einem grossen Angebot an ausgedienten E-Auto Batterien führen, welche in Gebäuden noch viele Jahre gute Dienste als Stromspeicher leisten können. Die Batterien nehmen eine zentrale Rolle in der Energiewende ein. Sie werden laufend besser, wobei das Potential wohl noch bei weitem nicht ausgeschöpft ist.

Beat Wyssen, Garagist aus Spiez, wird darlegen, weshalb er den Strom vom Dach nun in E-Auto Batterien speichern will. **Syril Eberhart** wird die verschiedenen Batterietypen vorstellen und bezüglich Wirtschaftlichkeit analysieren. **Lukas Oppler** wird aufzeigen, wie E-Auto Batterien in Häusern verbaut werden und auch über bisherige Erfahrungen berichten. **Dr. Cord Dustmann** wird die neusten Fakten zur Salzatterie präsentieren. Die neusten Erkenntnisse aus der Forschung und das Thema Kreislaufwirtschaft werden von **Christian Ochsenbein** vorgestellt. **Helmut Perreten**, CEO Industrielle Betriebe Interlaken, beleuchtet die Sicht des Energiedienstleisters.

Ablauf öffentlicher Anlass:

- Einleitung SpiezSolar
- Input - Referat Beat Wyssen (lokaler Garagist)
- Syril Eberhart, (SpiezSolar und Energiewendegenossenschaft)
- Lukas Oppler, (www.upvolt.ch)
- Dr. Cord Dustmann, (www.batteryconsult.ch)
- Christian Ochsenbein, (Swiss Battery Technology Center)
- Helmut Perreten, (CEO Industrielle Betriebe Interlaken)
- Diskussion, Ausklang mit Apéro

Ziel der Veranstaltung:

Die Zuhörer:innen erhalten einen umfassenden Überblick zur Speicherung von Solarenergie. Die Veranstaltung ist ein Projekt von SpiezSolar in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Vereinigung für Sonnenenergie SSES und der Solargenossenschaft Solar BeO Ost.

ZOOM - Link:

wird auf der Homepage www.spiezsolar.ch publiziert

Datum, Zeit und Ort:

17. Januar 2023 mit Beginn um 19 Uhr, Grosses Saal Kirchgemeindehaus - eventuell Lötschbergzentrum (abhängig der Anmeldungen). Die angemeldeten Personen werden über den definitiven Austragungsort im Vorfeld der Veranstaltung per E-Mail orientiert.

Eine Anmeldung ist wichtig: office@spiezsolar.ch

Für weitere Auskünfte, Anregungen und Anmeldung für den Anlass:
E-Mail: info@spiezsolar.ch oder Telefon:
077 446 22 17



Finden Sie die Unterschiede

Im Bild rechts sind 7 Unterschiede zum linken Bild versteckt.

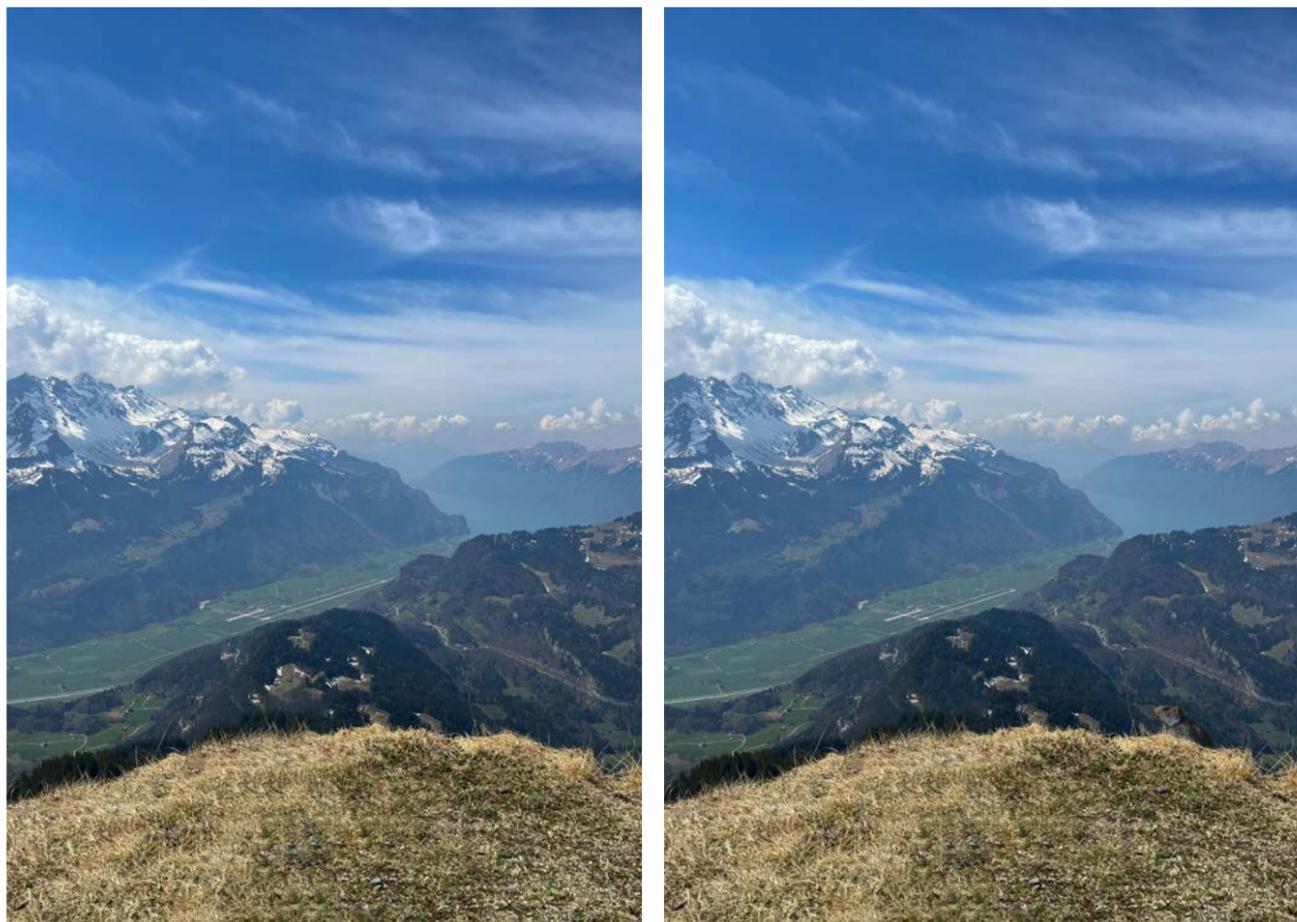


Bild: Andrea Abegglen, Weber Verlag AG

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

Einsendeschluss: Dienstag, 10. Januar 2023

Lösung Dezember



Gewinner*in
Leonardo Secchiari
Beatenberg

Wärmt, lockert und lindert

Die Emulsion hilft bei Rheuma, Schmerzen und Verhärtungen der Muskeln und eignet sich für Sportmassagen



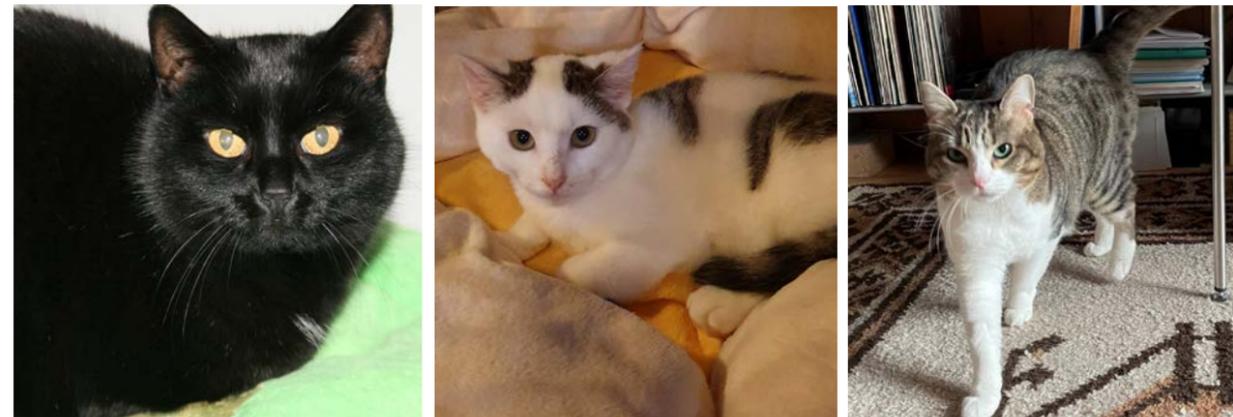
Chinamed Emulsion
250 ml
CHF 32.90

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. DR. BÄHLER DROPA AG

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.



Kater Lucky

- Schwarz
- Ca. 6 Jahre alt
- Leukosegetestet, entwurmt, vollständig geimpft, kastriert und gechippt
- Auslaufgewohnt

Diesem tollen lieben Moudi musste leider nach einem Unfall ein Hinterbein amputiert werden. Er hat damit jedoch kein Problem. Lucky hat etwas Übergewicht, das sich natürlich nicht positiv auf die Gelenke auswirkt, vorallem wenn er dann ins Alter kommt ... deshalb braucht er unbedingt bis auf weiteres Diätfutter. Nach der Eingewöhnungszeit möchte er wieder draussen in einer grünen und verkehrsberuhigten Gegend herumstreifen.

Junge Katzen 6 Monate alt

Verschiedene jüngere und erwachsene Katzen suchen ein neues Zuhause. Sie sind zum Teil noch sehr schüchtern und brauchen etwas Zeit und Geduld um Vertrauen aufzubauen. Da sie von Landwirtschaftsbetrieben stammen, brauchen sie nach einer längeren Eingewöhnungszeit unbedingt Freilauf in einer grünen verkehrsberuhigten Gegend.

Alle Katzen, die wir vermitteln sind leukosegetestet, entwurmt, vollständig geimpft, gechippt und ab 6 Monaten kastriert. Sie werden gegen eine Übernahmegebühr und mit Schutzvertrag abgegeben.

Kätzin Luna

- getigert/weiss
- 6jährig
- Leukosegetestet, entwurmt, vollständig geimpft, kastriert, gechippt

Luna ist eine 6jährige liebe, feinfühlig und stille Katzendame, die gerne in ein ruhiges Zuhause ohne andere Haustiere einziehen möchte. Da sie eine Blasenentzündung hatte, die gut ausgeheilt ist, wäre es sinnvoll ihr weiterhin blasenschonendes Spezialfutter anzubieten.

Gerne möchte sie auch nach draussen gehen, wenn möglich in einer grünen verkehrsberuhigten Gegend.

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

Januar 2023

Die Veranstaltungsdaten können für die **Ausgabe Februar 2023** bis **am Dienstag, 10. Januar 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

Jeden Mittwoch

Geführter Dorfrundgang Brienz

9.30 bis 11.30 Uhr

Anmeldung bis am Vortag

Tourist Info Brienz

www.brienzersee.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

Ab 14. Januar

Stille Zeit 2023

Donnerstag & Samstag, 15 bis 18 Uhr

Freitag, 18 bis 20 Uhr

Samstag, 11 bis 16 Uhr

Stadthaus Unterseen

Dachstock-Galerie, Untere Gasse 2

www.kunstsammlung-unterseen.ch

Täglich

Ausstellung «genähte Bilder»

8 bis 20 Uhr, Zentrum Artos

Alpenstrasse 45, Interlaken

www.artos.ch

Jeden Montag bis Samstag

Kunstaussstellung Bödeli-Bibliothek

- Josephine Fischer

Bödeli-Bibliothek

Spielmatte 3, Unterseen

www.boedeli-bibliothek.ch

Jeden Mittwoch bis Sonntag

Galerie Kulturpodium IHB Spectrum - Lebensquell Aare

13 bis 18 Uhr, JungfrauPark Interlaken

Obere Bönigstrasse 100, Interlaken

www.urwyler-hansueli.ch

Jeden Mittwoch bis Sonntag

Cantonale Bern Jura im Kunsthaus Interlaken

Mittwoch bis Samstag, 14 bis 17 Uhr

Sonntag, 11 bis 17 Uhr

Kunsthaus Interlaken

Jungfraustrasse 55, Interlaken

www.kunsthausinterlaken.ch

Jeden Donnerstag & Freitag

Galerie Kulturpodium IHB Spectrum - «Faszination Nacht»

16 bis 18 Uhr

IHB spectrum

Postgasse 16, Interlaken

www.urwyler-hansueli.ch

GASTRONOMIE, KULINARIK

Montag bis Sonntag, 1. bis 8. Januar

Käsefondue am See

11.30 bis 20 Uhr

Golf- & Strandhotel Neuhaus

Seestrasse 121, Unterseen

www.hotel-neuhaus.ch

Sonntag, 1. Januar

Langschläfer Brunch

9 bis 13 / 14 Uhr

Weisses Kreuz, Brienz

www.weisseskreuz-brienz.ch

Jeden Samstag

Suppenhuus Brienz

Suppenchesseli deponieren

zwischen 7 bis 9 Uhr,

Kesseli abholen & Ausschank

ab 10.30 bis 11 Uhr

Freitag, 13. & 27. Januar

Exklusives Candle-light Höhlenraclette

18 bis 21 Uhr

Restaurant Stein & Sein

Staatsstrasse 30, Sundlauenen

www.beatushoehlen.swiss

Freitag, 20. Januar

Verkauf von Holzofenbrot

ab 11 Uhr, Niederried b. Interlaken

Samstag, 21. Januar

Giessbach Session Heimweh

20.30 Uhr im Giessbach

www.giessbach.ch

Jeden Sonntag

Brunch am Fels

9.30 bis 11 Uhr, Restaurant Stein & Sein,

St. Beatus-Höhlen, Swiss Caves

Staatsstrasse 30, Sundlauenen

www.beatushoehlen.swiss

Jeden Samstag

Winterzauber am Fels

17 bis 20.30 Uhr

Restaurant Stein & Sein

St. Beatus-Höhlen, Swiss Caves

Staatsstrasse 30, Sundlauenen

www.beatushoehlen.swiss

Jeden Samstag

Abendessen am Fels

18 bis 21.30 Uhr

Restaurant Stein & Sein

Staatsstrasse 30, Sundlauenen

www.beatushoehlen.swiss

MUSIK

Sonntag, 1. Januar

Touch the Mountains 2023

14 bis 22 Uhr

Touch the Mountains Interlaken

Höheweg, Interlaken

www.touchthemountains.ch

Mittwoch, 18. Januar

Dachkammerkonzert - Tim Kliphuis Trio Jazz-Night

Geigenbauschule Brienz, 19.30 Uhr

Anmeldung 033 951 18 61

www.geigenbauschule.ch

MÄRKTE

Jeden Samstag

Zwischenbächen Bio Märkt Brienz

8.30 bis 12 Uhr, Schorenstrasse 1

LOTTO

Jeden Mittwoch

Schach- und Spielabend

19 Uhr, Spielhotel Sternen, Brienz

www.spielakademie.ch

LESUNG, VERSAMMLUNG, VORTRAG, KURSE

Sonntag, 22. Januar

Dani Harder

11.15 Uhr

Kloster und Schloss Interlaken

Schlosskeller, Schloss 7a, Interlaken

www.schlosskeller.ch

SPORT

Freitag und Samstag, 6. und 7. Januar

Vollmond-Schneeschuhtouren

ab 18 Uhr, Lombachalp, Habkern

www.schneesportschule-habkern.ch

Samstag, 28. Januar

Horenschlittenrennen 2023

ab 8.30 Uhr, Habkern

THEATER, BÜHNE

Mittwoch, 4. / Freitag, 6. / Samstag, 7. /

Dienstag, 10. / Freitag, 13. /

Samstag, 14. / Mittwoch, 18. /

Freitag, 20. / Samstag, 21. Januar

Stedtlitheater Silvesterproduktion

«Unerwartete Gäste»

Jeweils, 20.15 Uhr

Sonntag, 15. Januar, 17 Uhr

Stadtkeller Unterseen

Stadthausplatz, Unterseen

www.stadtkeller-unterseen.ch

Samstag, 7. Januar

SimonENZler

20 Uhr

Kunsthaus Interlaken

Jungfraustrasse 55, Interlaken

www.schlosskeller.ch

Samstag, 21. Januar

Dinnerkrimi - Singles

morden selten allein

19 Uhr, Hotel Brienz

Hauptstrasse 254, Brienz BE

www.starticket.ch

Freitag, 27. Januar

Trio Vivanto

ab 20.15 Uhr, Kloster und

Schloss Interlaken Schlosskeller

Schloss 7a, Interlaken

www.schlosskeller.ch

Wer ist unsere Januar-Person aus Matten?



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 Brienersee:



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 BödeliInfo/BrienzInfo, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt oder: wettbewerb@weberverlag.ch

Einsendeschluss: Dienstag, 10. Januar 2023
Die Gewinner*innen werden im nächsten Heft veröffentlicht.

Auflösung Wettbewerb Dezember

Die gesuchte Person war:
Yanick Pham, Unterseen

Herzliche Gratulation den Gewinner*innen:

Céline Nussbaum, Mattten
Chantal Fotsch, Unterseen
Nando Fuhrer, Gündlichswand
Manuela Rohrbach, Konolfingen

◆ BETTEN ◆



Foto: ©Christian Fischbacher Co. AG

◆ BÖDEN ◆



Foto: Hain

◆ VORHÄNGE ◆



Foto: ADO Goldkante

◆ FLÜBO ◆

Haus für schönes Wohnen

eidg. Dipl. Bodenlegermeister
Hauptstrasse 109 · 3855 Brienz
Tel. 033 951 19 64
www.fluebo.ch

VERSCHIEDENES

Täglich
Hot Pot Brienz
17 bis 22 Uhr, Cholplatz
www.hotpot-brienz.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 Montag bis Freitag
Ausstellungsraum der Schule für Holzbildhauerei
Montag bis Donnerstag, 8 bis 11.30 Uhr / 14 bis 17 Uhr
Freitag, 8 bis 11.30 Uhr / 14 bis 15 Uhr
www.holzbildhauerei.ch

Sonntag, 1. Januar
Maskentreiber und Trychler
ab 13 Uhr, Habkern

Sonntag, 1. Januar
Volkstümliche Unterhaltung und Demaskierung
20 Uhr, Sporthotel Habkern
Fahrenbühl, Habkern

Montag bis Sonntag, 1. bis 7. Januar
Weihnachtsbaum Depot
Burgseeliparkplatz
Goldswil b. Interlaken

Montag, 2. Januar
2. Jänner-Bummel
Beatenberg
www.mg-beatenberg.ch

Samstag, 7. Januar
Tannenbaumschiessen
15 bis 17 Uhr
Burgseeliparkplatz, Burgseeli
Ringgenberg

Freitag, 6. & Samstag, 7. Januar
Bringe deinen Weihnachtsbaum für's Winterlaken Labyrinth
9 bis 12 Uhr & 14 bis 17 Uhr
Höheweg Ecke Restaurant Schuh
Interlaken
www.winterlaken.ch

Jeden Donnerstag bis Samstag
Glühweinwanderung Interlaken
16.30 bis 20 Uhr
Stadthausplatz, Gasse 2, Unterseen
www.gluehweinwanderung.ch

Donnerstag, 26. Januar
Trauer und Trost Seelennahrung für schmerzvolle Zeiten
13.30 – 15.30 Uhr
Chilchgasse 1A
Pfrundschiir, Brienz
www.trauer-trost.ch

Impressum

Offizielles Mitteilungsblatt für Vereine, Institutionen und Gewerbe von Interlaken, Matten, Unterseen, Beatenberg, Bönigen, Därligen, Goldswil, Gsteigwiler, Habkern, Iseltwald, Leissigen, Niederried, Ringgenberg, Saxeten, Sundlauenen, Wilderswil, Gimmelwald, Gündlichswand, Isenfluh, Lauterbrunnen, Lütschental, Mürren, 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 BödeliInfo/BrienzInfo, Inserate und Gewerbeseiten
Andrea Abegglen, Tel. 033 336 55 55,
boedeli-info@weberverlag.ch

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

Titelseite Evelyne Chaubert, EC Finanzberatung
Foto Andrea Abegglen, Weber Verlag AG

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

Erscheinungsweise 12 x jährlich, Ausgabe Februar 2023
erscheint am Montag, 30. Januar 2023.
Beiträge per Mail an: boedeli-info@weberverlag.ch

Annahmeschluss: Dienstag, 10. Januar 2023
Alle Beiträge erscheinen sowohl im Bödeli- als auch im BrienzInfo.

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

Jetzt die Apps
herunterladen!



gedruckt in der
schweiz

Sparen

Sparen immer und überall, ist das so?
Sparen bei mir selbst? Sparen die anderen auch?



Christa Bigler
Meiringen

Energiesparen ist in aller Munde. Eigenheime sind für viele unerschwinglich, Mieten verschlingen bald die Hälfte des Lohnes, Brennstoff, etc, ganz vieles ist spürbar teurer geworden. Medikamente, Gebrauchsartikel sind Mangelware. Ich stehe vor dem Regal im Supermarkt, gähnende Leere beim Katzenfutter, was ist da wohl der Grund?

In vielen Gemeinden wurde keine oder weniger Adventsbeleuchtung aufgehängt. Traurig, nicht wahr? Obwohl ich nicht so ein Riesenfan von Weihnachten bin, liebe ich doch die meist schönen Laternen, Kerzen überall. Nun aber ist es an vielen Orten dunkel, trist. Schon nach 16 Uhr ist es draussen dunkel, feucht. In den letzten Jahren wurde es danach schön festlich, manchmal auch schön schräg mit blinkenden und vielfarbigen Rentieren, Nikoläusen. Nach reichlicher Überlegung haben wir uns entschlossen, unser Haus

doch ein wenig zu schmücken, trotz manchem Kopfschütteln.

Bei uns in Europa wird gespart. An der Adventsbeleuchtung, am Strom, an Wasser. Die Menschen sind nicht sicher, wo das alles hinführt. Es ist kälter in den meisten Wohnungen, die Heizung wurde zurückgedreht, nur geduscht und nicht mehr gebadet. Wird sich die unsichere Wirtschaftslage in der nächsten Zeit wieder beruhigen. Schauen wir uns die Fussball-WM an. Für Millionen von Franken werden Stadien in der Wüste gebaut, dazu werden Airconditions eingebaut. Das interessiert nicht. Bei allen Entscheiden wird der eigene Nutzen vorne hingestellt.

Ich habe letztthin in einer Tageszeitung einen Artikel gelesen, 1 kg Rindfleisch «herzustellen» ist im CO₂-Verbrauch, wie über 100 km mit dem Auto fahren. Ich war baff. Aber was sollten wir mit allen Rindern machen, die wir auf unserer Welt haben. Die Kühe sollen Klimakiller sein, Rülpsen und Pupser setzen Methan frei. Dann sehe ich in den Nachrichten Fabriken mit dichten Rauchwolken, Menschen in Drittwelt Ländern leben auf Müllhalden, in Slums, da fragt keiner.

Mein Partner und ich durften im letzten Bödli Info schon präsent sein. Mit seinem neuen Buch haben wir Lesungen, Auftritte, reisen umher, um sein neues Buch möglichst allen Interessierten näher zu bringen. Wir verursachen CO₂ Kosten und ge-

niessen es doch. Ich denke, das Leben sollte trotz allem nicht zu kurz kommen. Wir sind uns bewusst, was wir machen, wenigstens die meisten von uns. Aber geniessen, leben, zusammen sein, das muss Platz haben. Die Zeit der Corona Isolation ist noch gar nicht lange her.

Wir werden in die Ferien fliegen, mit dem Auto Freunde und Familie besuchen. Das sollte möglich sein. Wir werden im Winter in unsere schönen Berge gehen mit der Bahn und Bähnli. Es ist bei uns so schön, nach nur knapp 1 Stunde sind wir schon an den besten Plätzen, geniessen bei einem Cüpli oder einem Glas Wein Sonnenschein und Schnee. Wir



werden erleben, wie meine kleine Enkeltochter im nächsten Winter auf Skiern steht, wir werden mit ihr schlitteln und sie kann bei uns im Garten einen Schneemann bauen, wenn es genug Schnee hat. Wir leben. Wir geniessen.

Wir freuen uns auf das nächste Jahr, das erste Mal in meinem Leben werde ich 3 lange Wochen Ferien machen. Im Winter an die Sonne, wie fühlt sich das an? Später dann im Sommer feiere ich einen runden Geburtstag, was wird sein, wo werden wir uns da aufhalten? Können wir uns wieder frei überall hin bewegen? Autofahren, Zugfahren, Flugreisen? Treibstoff wieder zum Normaltarif erhältlich? Ist wieder alles im Grünen Bereich? Aber wir haben ja alle ge-

merkt, wir sind lernfähig, wir können uns in vieles schicken, in manches schneller und einfacher als in Anderes. Aber nur etwas ist ganz wichtig, Gesundheit, denn ohne Gesundheit ist das Leben nicht so lebenswert. Und Gesundheit ist nicht käuflich.

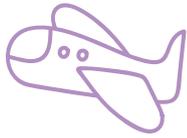
Also stösst mit mir an auf ein gesundes neues Jahr. Schauen wir, was es uns bringt, erfreuen wir uns am Leben.

Prost!

«Alle unsere Träume können wahr werden,
wenn wir den Mut haben, sie zu verfolgen.»

Walt Disney





VICTORIA-JUNGFRAU
GRAND HOTEL & SPA
INTERLAKEN



Kinder Brunch



Sonntag, 29. Januar 2023

Ein Bruncherlebnis für die ganze Familie. Während Sie den Brunch gemütlich ausklingen lassen, werden Ihre kleinen Begleiter von Clownin Lena mit einer spannenden Schatzsuche, Kinderschminken und vielem mehr unterhalten.

Nicht nur kulinarisch ein Genuss!



CHF 95.– pro Person inkl. einem Aperitif Getränk

Ihre Kleinen bis zu 6 Jahren sind eingeladen.

Die Kinder von 7 bis 12 Jahren erhalten 50 Prozent Ermässigung.

