

## Ernst Meier

«Der Fernunterricht war eine neue Erfahrung für alle Beteiligten.»

**SEITE 6**

Eine ausgewogene und genussvolle  
**Ernährung** bildet die Basis für unsere Gesundheit.

## Phytotherapie/Pflanzenheilkunde

Nutzen Sie die Kraft der Natur als idealen Begleiter im Alltag. Pflanzeninhaltsstoffe sind bewunderswerte biochemische Komplexe und wirken z.B. schmerz- und entzündungshemmend, verdauungsfördernd, beruhigend oder anregend.

Diverse labordiagnostische Möglichkeiten, zur Abklärung und Behandlung von **Nahrungsmittelintoleranzen** bei Beschwerden wie, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Erschöpfung usw. aufgrund von beispielsweise einer Milch-, Eier- oder Weizenunverträglichkeiten.

Anti-Aging, **Übergewicht**, hormonelle Beschwerden, erhöhtes Cholesterin, **Eisenmangel** oder möchten Sie Ihre Ernährung optimieren?

## Sie sind einzigartig – Ihr Stoffwechsel auch.

Mit Hilfe von über 30 Laborwerten aus Ihrem Blut und einer Körperanalyse-Waage erhalten Sie einen individuell zusammengestellten Ernährungsplan.

Dieser kann eingesetzt werden für:

- Eine genussvolle Gewichtsreduzierung
- Stoffwechselregulierung
- Kraftsport
- Ausdauersport
- Ihr Wohlbefinden

*... einfach individuell*

Investieren Sie jetzt in Ihr Wohlbefinden –  
ich berate Sie gerne.

**Renate Bodack**  
Dipl. Ernährungs-, Phyto- und  
Vitalstoff-Therapeutin SSAAMP

Kanalpromenade 1  
3800 Interlaken  
Mobile 078 638 28 32  
mail@goodhealth.ch  
www.goodhealth.ch

Krankenkassen anerkannt

# Mauern oder Windmühlen?

Rückblickend hat das Jahr 2020 gelehrt, die Komfortzone zu verlassen, sich zu besinnen und auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Eine Negativschlagzeile folgt der nächsten – wir sind coronamüde. Aus diesem Grund freue ich mich, in diesem Artikel die Perspektive zu wechseln und mich auf vielversprechende Entwicklungen in der Weiterbildung zu fokussieren, die nicht zuletzt durch die Pandemie beschleunigt wurden.

Hat nach den Erfahrungen mit dem Fernunterricht der Präsenzunterricht ausgedient? Wir sind klar der Meinung: Nein! Wir Menschen suchen soziale Kontakte, welche nicht durch FaceTime, WhatsApp, Zoom oder Teams ersetzt werden können. Aber: es gibt spannende Möglichkeiten, das Positive von beiden Unterrichtsarten zu kombinieren und noch praxisorientierter zu gestalten: Blended Learning! Das hat viele Vorteile. Lange Anfahrtswege fallen weg, die Studierenden können in ihrem eigenen Tempo an ihren Projekten arbeiten und ihr Lernfenster in Einklang mit ihrem Privatleben auf ihre Bedürfnisse ausrichten. Die Experten stehen zu festgelegten Terminen online mit Rat und Feedback zur Seite. Im Unterricht vor Ort wird das Gelernte vertieft und ausgetauscht. Bereits am 6. Februar 2021 starten wir mit dem neuen Intensivkurs «Digital Marketing für Einsteiger», welcher mit Online-Videos unterstützt wird. Also eine erste Gelegenheit, diese Lernform auszuprobieren. Weitere Möglichkeiten bieten sich ab 24. Februar 2021 mit verschiedenen Kursangeboten im Bereich Technik (SPS Programmierung, Regelungstechnik, IoT - Internet of Things, In-

dustrie 4.0 etc.). Die Einzelheiten dazu finden Sie auf unserer Homepage. Selbstverständlich bieten wir auch unsere bewährten Angebote weiterhin an.

Positive Neuigkeiten gibt es zudem bei den berufsvorbereitenden Angeboten. In Zusammenarbeit mit der SEEBURG bilden wir ab 1. Februar 2021 INSOS-PrA Lernende in Allgemeinbildung und Sport aus. Wir sind stolz, einen Beitrag zur Integration der INSOS-PrA Lernenden zu leisten und sie optimal auf eine mögliche Anschlusslösung vorzubereiten.

**«Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.»**



**Esther Escher**

Abteilungsleiterin Weiterbildung und Beratung  
Bildungszentrum Interlaken



## WIR BRINGEN FARBE IN IHR LEBEN!

Neuer Lack für Ihre Türen? Neue Tapete? Frische Farbe für Wände oder Fassade? Wir beraten Sie gerne und sorgen für einen passenden Anstrich.

**SICHERN SIE  
SICH JETZT 15%**  
bei Auftragserteilung  
bis Ende Januar



 **SEEBURG MALEREI**  
079 138 85 51  
Untere Bönigstrasse 35 3800 Interlaken



## WER JETZT SCHNEIDET, WIRD REICH ERNTEN!

Die Zeit ist reif für den Winterschnitt Ihrer Reben, Frucht- und Obstbäume. Gerne erledigen wir das für Sie und freuen uns auf Ihren Anruf.

**SICHERN SIE  
SICH JETZT 15%**  
bei Auftragserteilung  
bis Ende Januar



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

## Pflegebett elektrisch verstellbar



Mögliche Kosten-  
übernahme durch  
Krankenkasse-  
Zusatzversicherung

 **Krankensmobilen- und Hilfsmittelzentrum**  
**Dr. Portmann**

**Apotheke Dr. Portmann AG**  
Höheweg 4, 3800 Interlaken  
Tel. 033 828 34 34, [www.portmann.ch](http://www.portmann.ch)

# MERCI!

*Laurence*



An euch, meine lieben Kunden, für eure Treue und euer Vertrauen.

Für all diese warmen Momente.

Für eure unermüdliche Unterstützung.

**DASS IHR DA WART!**



Ich wünsche uns ein Jahr **2021** voller Köstlichkeiten, voller Momente des Teilens und vor allem, dass wir alle gesund bleiben. Lasst uns solidarisch sein und kümmern wir uns umeinander.



**BREITE 26**  
**3800 UNTERSEEN**  
**079 355 70 13**

& mehr info  
[WWW.CHEZ-LAURENCE.CH](http://WWW.CHEZ-LAURENCE.CH)



**CHEZ LAURENCE**  
stübli&mehr

# Inhalt

## EDITORIAL

- 3 Esther Escher

## INTERVIEW

- 6 Ernst Meier: «Der Fernunterricht war eine neue Erfahrung für alle Beteiligten.»



## INFOSEITE

- 11 Praxis für klassische Massage: Gesundheit  
 13 Raiffeisenbank Jungfrau: Finanz-Tipp  
 15 Physio Konzept: Gesundheit  
 17 DROPA Drogerie: Gesundheits-Tipp  
 18 Zurbuchen Plattenbeläge und Ofenbau AG: Plattenbeläge



- 19 Jäck AG: Bau  
 21 Krebser AG: Bücherecke

## KULTUR

- 23 Interlaken Tourismus



- 25 Kunsthaus Interlaken

## MUSIK

- 27 Musikschule Oberland Ost

## KIRCHE

- 29 Pfimi Interlaken

## SPORT

- 31 IG Schlittelweg  
 Nessleren-Saxeten



## KURSE

- 32 Volkshochschule  
 Haslital/Region Brienz

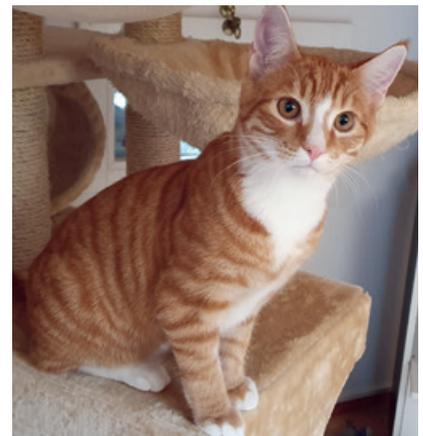
## VERSCHIEDENES

- 37 Genossenschaft Solar BeO Ost



## UNTERHALTUNG

- 24 Finden Sie die Unterschiede?  
 35 Wer ist unsere Januar-Person?  
 38 Kreuzworträtsel  
 39 Tiere suchen ein Zuhause



- 40 Veranstaltungen  
 42 Kolumne



Kompetenzorientierter Unterricht mit praxisnahen Beispielen.

## «Der Fernunterricht war eine neue Erfahrung für alle Beteiligten.»

Das Bildungszentrum Interlaken ist ein Kompetenzzentrum für Berufsbildung. Rektor Ernst Meier erzählt über den Einsatz im beruflichen Einstiegsangebot, der Aus- und Weiterbildung.

### Herr Meier, was ist die Bedeutung des Bildungszentrum Interlaken für die Region?

Lernende aus 20 verschiedenen Berufen werden am bzi ausgebildet, das Angebot ist breit gefächert (Bau, Holz, Technik, Gastro, Wirtschaft, Gesundheit). Mit unseren Standorten in Meiringen, Frutigen und Unterseen decken wir ein grosses Einzugsgebiet ab. Es erstreckt sich über die ganze Region Thun und Berner Oberland. Ebenfalls sind wir gut mit den regionalen Betrieben vernetzt und arbeiten mit den Berufsfachschulen im Berner Oberland zusammen. Mit dem Berufsbildungszentrum IDM und der Wirtschaftsschule Thun decken wir gemeinsam den ganzen Berufsbildungsbereich ab und bieten

den rund 6000 Lernenden im Berner Oberland eine Berufsbildungsmöglichkeit in ca. 45 Berufen.

### Das bzi bietet Einstiegsangebote in die berufliche Grundbildung, was heisst das?

Es ist wichtig, dass die Schnittstelle zur Volksschule funktioniert und ein Austausch zwischen den Schulstufen stattfindet. Wir bieten Einstiegsangebote in den Bereichen Sprache und Mathematik, welche für die Volksschüler den Übertritt erleichtern sollen. Durch die Projekte Schnuppern am bzi und Rent a Stift, können wir hier Angebote machen, in denen Lernende ihren Beruf in Volksschulklassen vorstellen oder angehende Lernende zu uns zum Schnuppern kommen.

Bei uns gibt es ein breites, weiterführendes Angebot an Freifachkursen in Ergänzung zum Grundangebot (Sprachzertifikate, Informatikkurse, Berufsspezifische Weiterbildungen). Ebenfalls bieten wir Förderangebote in der ganzen Region an, die Lernende besuchen können. Neben diesen unterstützenden Angeboten haben die Oberländer Berufsfachschulen auch ihren eigenen Notfalldienst «Call», der eine Erstanlaufstelle für Probleme der Lernenden bildet und mit dem wir sie in schwierigen privaten und beruflichen Situationen unterstützen können.

### Mit welchen Herausforderungen sah sich das bzi wegen der Covid19-Pandemie konfrontiert?

Wir mussten die Lernenden unter erschwerten Bedingungen auf das Qualifikationsverfahren vorbereiten. Die schulischen Abschlussprüfungen fanden nicht statt, als Abschlussnote dienten die Erfahrungsnoten der Schulsemester.

Die Einführung des Distance Learnings sowie das Testen von Wissen und Kompetenzen aus Distanz war eine Herausforderung für Lernende wie auch für Lehrpersonen. Bildungsarbeit ist immer auch Beziehungsarbeit, dieser Aspekt kam während des Lockdowns zu kurz. Nicht alle Lernenden kamen mit der Situation zurecht – Selbstständigkeit und Selbstverantwortung waren gefordert.

Auch war die berufliche Situation nicht in allen Berufen gleich. In einigen Berufen ruhte die Arbeit, während einige gar nicht arbeiten konnten, während z. B. die Gesundheitsberufe eine sehr strenge Zeit hatten. Alle Lernenden, welche diesen Sommer, die im Sommer abgeschlossen haben, meisterten diese Zeit gut und haben den Abschluss auf jeden Fall verdient.

## «Mit unseren weiteren Standorten haben wir ein grosses Einzugsgebiet, eigentlich alles von Thun an aufwärts.»

### Wie funktionierte es mit dem Fernunterricht?

Der Fernunterricht war eine neue Erfahrung für alle Beteiligten. Das technische Know-how muss bei Lernenden und Lehrenden gleichermaßen aufgebaut werden, damit digitaler Unterricht funktionieren kann. Die Lehrpersonen mussten ihre Unterrichtsmaterialien neu erarbeiten, um sie in einem digitalen Rahmen übermitteln zu können. Die Lernenden mussten Selbstkompetenz an den Tag legen und sich den Unterrichtsstoff anhand dieser Tutorien oder Inputs erarbeiten. Da mussten wir auch merken, dass nicht bei allen Lernenden die nötige Infrastruktur vorhanden ist und die sozialen Verhältnisse es nicht allen gleichermaßen erlauben, zu Hause den gleich qualitativen Unterricht zu erhalten wie vor Ort. Nach den Sommerferien kam auch das Blended Learning zum Einsatz, bei dem Halbklassen vor Ort sind und die restlichen Lernenden online am Unterricht teilnehmen.

### Welche Erkenntnisse können Sie aus dieser Situation ziehen?

Im Moment dauert eine Berufsrevisoren 10 Jahre. Dies muss in Zukunft schneller vorangehen. In der Praxis laufen die Entwicklungen in den Berufen heute sehr schnell ab und entsprechend müsste man auch die Bildungsverordnungen anpassen können. Der Wandel in der Berufsbildung geht schon seit einiger Zeit Richtung Kompetenzorientierung. Man will den Lernenden nicht mehr nur Faktenwissen vermitteln, das Können steht in der Berufslehre im Vordergrund.

Wissen dient dazu, dass man es anwenden und umsetzen kann, erst durch Handlung werden wir produktiv. Dies verändert auch die Rolle der Lehrperson, Wissen ist heute online abrufbar. Die Herausforderung ist, dass wir die richtigen Fragen stellen und lernen, aus der Flut der Fakten das Wesentliche zu erkennen.

Ernst Meier

Jahrgang: 1971

Zivilstand: verheiratet, Vater von 3 Söhnen

Hobbys: Schwimmen, Skifahren,  
Zeit mit der Familie verbringen

Beruflicher Werdegang: Realschullehrer,  
Berufsschullehrer, Master in Bildungsmanagement,  
Rektor am bzi seit 2018

Webseite: [www.bzi.ch](http://www.bzi.ch)



# Zwöiti Brüllä choschtälos

erhalten Sie beim Kauf einer Korrekturbrille\* (Fassung und Gläser) aus unserem Zweitbrillen-Sortiment.

Auf Wunsch mit Upgrade-Optionen auf Fassung und Gläser erhältlich.

\* ausgenommen Komplettangebote und Aktionen



weltmode. spitzenqualität. bestpreise.

**Import Optik**

Adliswil | Brig | Brunnen | Ebikon | Egerkingen | Einsiedeln  
Goldau | Interlaken | Sissach | Sursee  
[www.import-optik.swiss](http://www.import-optik.swiss)

## Welche Angebote für die höhere Berufsbildung gibt es am bzi?

Wir bieten Sachbearbeiterlehrgänge, z. B. Rechnungswesen, Personalwesen oder Lehrgänge im Bereich Marketing. Es gibt auch berufsbezogene Weiterbildungen, wir bieten im Bereich Tourismus z. B. den Gästebetreuer oder im Bereich Technik den Fachmann Automation an. Für Berufsleute im Bereich Elektro, Technik und Automation bieten wir die MEM-Passerelle, eigentlich ein «Upskilling». Vor 20 Jahren hat man vieles noch nicht in der Lehre gelernt, was heute selbstverständlich ist. So ermöglichen wir den

Leuten, dies nachzuholen und ihren Wert im Job zu erhalten.

Dann gibt es bei uns auch Sprachangebote in Form von Sprachdiplomkursen. Bei Leuten mit Migrationshintergrund sind die Einbürgerungstests und die Sprachstandanalyse beliebt. Diese ermöglichen es Migranten oder Flüchtlingen, in der Schweiz zu bleiben, einen Beruf zu lernen und ihr eigenes Geld zu verdienen. Wir bieten auch Sprachkurse an, die kompetenzorientiert aufgebaut sind und Deutsch im Kontext zum Beruf vermitteln.

«Das Können steht in der Berufslehre im Vordergrund.»



**Bild:** Blended Learning – eine neue Methode in der Aus- und Weiterbildung. Lernen wann, wo und wie es passt.

## Anekdote

Ich treffe einen ehemaligen Lernenden in der MC Donalds Filiale in Thun. Er begrüsst mich freudig als Herr Kipfer. Ich erwidere ich sei der «Andere» gewesen, mein Name sei Meier. Ah ja, ist die Antwort. Er könnte sich wieder erinnern. Ich hätte ihm ja einmal einen Tipp gegeben, wie man Versicherungen abschliessen solle. Er sei schön froh gewesen, dass er das bei seinem Motorrad gemacht habe.

*Text: Carmen Sonderegger  
Bilder: Bettina Brunner*

# kunstmarkt-beo.ch

kunstmarkt-beo.ch  
Jetzt einliefern!

Online-Verkauf  
Bereits über 180 Kunstwerke eingeliefert!

Die idyllische Alp im Berner Oberland an der Wand – ein Bild, das längst nicht mehr gefällt. Eine Ansicht des Niesens, die im Estrich verstaubt. Oder eine Sammlung an Thuner Originalbildern, die im Keller auf die Wiederentdeckung wartet. Oder aktuelle Kunst von Berner Oberländer Kunstschaaffenden.

Dies und vieles mehr soll den Weg in den Kunstmarkt finden und von dort zu neuen Besitzern und Besitzerinnen gelangen. Die Werke können auch in der Kunstgalerie Hodler besichtigt und direkt gekauft werden.

Informieren Sie sich auf [kunstmarkt-beo.ch](http://kunstmarkt-beo.ch)  
über das ständig wachsende Angebot.



Bandi Hans, «Jungfrau».

## Bedingungen

- + Angenommen und verkauft werden ausschliesslich Kunstwerke (Bilder, Grafiken, Skulpturen, Objekte) von lebenden oder verstorbenen Berner Oberländer Kunstschaaffenden oder mit Ansichten des Berner Oberlandes.
- + Es muss sich um Originalbilder oder Grafiken in gutem Zustand handeln. Kunstdrucke werden nicht angenommen.
- + Die Einlieferung der Kunstgegenstände erfolgt laufend direkt in der Kunstgalerie Hodler.
- + Grundsätzlich entscheidet der Galerist über die Annahme. Er legt zusammen mit dem Verkäufer/der Verkäuferin den Verkaufspreis fest.
- + Die Angebote werden auf der Internetplattform [kunstmarkt-beo.ch](http://kunstmarkt-beo.ch), die durch den Werd & Weber Verlag betreut wird, veröffentlicht. Die Objekte verbleiben bis zu einem Jahr auf der Internetplattform und können laufend erworben werden.
- + Für jedes angenommene Werk ist eine Grundgebühr von Fr. 20.– in bar zu bezahlen. Die Provision bei einem Verkauf beträgt 30%; dem Einlieferer verbleiben 70%.

In Zusammenarbeit: Atelier & Kunstgalerie Hodler GmbH  
Frutigenstrasse 46A, 3600 Thun  
+41 33 223 15 41, [atelier@hodler-thun.ch](mailto:atelier@hodler-thun.ch)  
[www.hodler-thun.ch](http://www.hodler-thun.ch)

Werd & Weber Verlag AG  
Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt  
+41 33 336 55 55, [mail@weberverlag.ch](mailto:mail@weberverlag.ch)  
[www.weberverlag.ch](http://www.weberverlag.ch)

# Praxis für klassische Massage Jeannine Baeriswyl



Leiden auch Sie an Verspannungen, Verhärtungen oder sonstigen Beschwerden am Bewegungsapparat?



**Die FDM-Therapie** (Fasziendistorsionsmodell nach Stephen Typaldos) ist für mich persönlich eine faszinierende Behandlungsform. Die Faszien (das Bindegewebe) sind das Grundgerüst des menschlichen Körpers. Werden diese Faszien durch eine Verletzung oder durch die tägliche Belastung beeinträchtigt, können Schmerzen und Funktionseinschränkungen entstehen wie zum Beispiel Rücken-, Nacken-, Schulter- und Kniebeschwerden.

Mit der FDM-Therapie haben wir die Möglichkeit mit bestimmten manuellen Techniken die Distorsionen (Verdrehung des Bindegewebes) rückgängig zu machen, damit der Klient seine **normale Beweglichkeit wieder zurückerhält**.

Die klassische Massage wird überwiegend zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt. Neben der gesteigerten

Durchblutung und Entspannung der Muskulatur, wird die Verschiebbarkeit und Verklebungen in den einzelnen Gewebsschichten gelöst.

## Ihre Gesundheit - Meine Motivation



### Jeannine Baeriswyl

Dipl. Berufsmasseurin  
FDM-Therapeutin  
Bei Physiokonzept  
Im Oberland Shoppingcenter  
Aegertiweg 33  
3812 Wilderswil  
077 531 78 18  
jebaeriswyl@gmx.ch



**Wir sagen Danke  
für die Treue und das Vertrauen  
Beste Wünsche fürs 2021**

**RAIFFEISEN**  **JUNGFRAU**

# Danke sagen

Vieles ist anders und nichts mehr selbstverständlich

## Täglich sind wir hautnah dabei, wie die Corona-Pandemie unser Leben verändert...

«Wir alle müssen uns anpassen, sparen, Reserven prüfen und neue Ideen entwickeln.»

Bernhard Nufer ist der operative Leiter der Raiffeisenbank Jungfrau. Diese ist Teil der Raiffeisen Gruppe, die als inländische systemrelevante Bank gilt. Das bedeutet tagtäglich in Kontakt zu sein mit Existenzängsten und Zukunftssorgen von Kundinnen und Kunden. «Das macht uns noch geerdeter als wir als Berner Oberländer eh schon sind.»

Neben grossem Engagement für die einheimischen Unternehmen (da geht es auch ums Überleben...) löst die Situation bei ihm auch viel zusätzliches Verantwortungsgefühl, Solidarität und Dankbarkeit aus. Das hat nicht nur mit dem Jahreswechsel zu tun, aber auch. Die Aussicht auf ein neues Jahr möchte er geprägt sehen von Zuversicht, Durchhaltevermögen und Hoffnung auf eine baldige Erholung.

«Sehr viele leisten Grossartiges, um die Situation erträglicher zu machen». Dabei denkt er besonders an das Gesundheitswesen, aber auch an unzählige Sonderefforts in vielen weiteren Bereichen. Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Zusatzengagements gehören jetzt zum Alltag vieler.

Bernhard Nufer kennt viele Leute in der Region und über 16 000 sind Genossenschafter der Raiffeisenbank - ihnen allen dankt er für das Vertrauen und den Zusammenhalt.

Hohe Wertschätzung bringt er seinem Team und allen Mitarbeitenden in der Raiffeisenbank entgegen - und dankt ihnen, dass sie täglich mehr als «nur ihren Job» machen und die starken Werte der Genossenschaft mittragen.

Bernhard Nufer ganz persönlich: «Lasst uns, trotz aller Sorgenfalten, auch die sich bietenden neuen Möglichkeiten sehen. Wir können die Uhren nicht zurückdrehen, es braucht nun Mut zur Veränderung. Ich wünsche allen von Herzen ein gutes neues Jahr.»



### **Bernhard Nufer**

Vorsitzender der Bankleitung  
Raiffeisenbank Jungfrau  
Untere Bönigstrasse 3  
3800 Interlaken  
033 828 82 88  
jungfrau@raiffeisen.ch  
www.raiffeisen.ch/jungfrau

# SONDERANGEBOTE IM JANUAR

Wir bieten Ihnen ab dem 4. Januar stark verbilligte Produkte an.

Raclettegeräte

Toaster

Fr. 49.-  
statt Fr. 69.-



Staubsauger

Hergiswiler  
Glas

Microwelle

Fr. 110.-  
statt Fr. 159.-

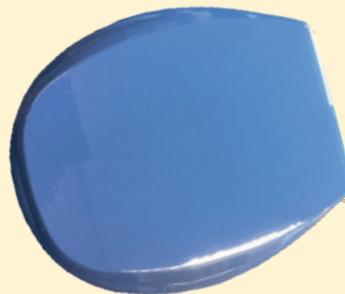


Pfannen

Wasserkocher

WC Sitz KAN  
Diverse Farben

Fr. 49.-  
statt Fr. 91.-



Ihr Fachgeschäft mit den attraktiven Angeboten.

Besuchen Sie uns



**ZIMMERMANN**  
HAUSHALT · GESCHENKE

ZIMMERMANN AG Oberlandstrasse 3 3700 Spiez Telefon 033 654 41 41

# Steifer und schmerzhafter Rücken am Morgen?



Behandlung nach dem Faziendistorsionsmodell (FDM)

Morgentliche Rückenschmerzen. Wer kennt dies nicht? Statt erholt und fit für den Tag, quält man sich am Morgen aus dem Bett, weil jede Bewegung schmerzt.

Dann überlegt man sich beim Anziehen, wie man die Socken, über die viel zu weit entfernten Füsse kriegt. Ein- bis drei Stunden später geht es dann so langsam und der Tag kann beginnen.

Dieses gesundheitliche Beschwerdebild entsteht meist langsam über Monate bis Jahre. Erst ist der Schmerz nur kurz am Morgen da, dann halten die Schmerzen immer länger an. Auch wenn es zwischendurch bessere Phasen gibt, so weist das Ganze doch häufig eine zunehmende Verschlechterung auf. In der kalten Jahreszeit fällt es besonders auf.

Der Rücken fühlt sich insgesamt steif und «alt» an. Es fehlt an Geschmeidigkeit. Man vermeidet schnelle Bewegungen wie, von einer Mauer runter zu springen oder fürchtet sich vor dem Niesen, weil dies ein stechender Schmerz im Rücken auslöst. Gerade weil sich dieses Beschwerdebild so langsam entwickelt, gewöhnt man sich fortlaufend daran und es geht meist lange, bis eine therapeutische Behandlung aufgesucht wird. Mittlerweile ist die Ansicht weit verbreitet, dass verklebte und verfilzte Faszien (Bindegewebe) der Ursprung dieses Problems sein könnten. Es erklärt sich so, dass in der Nacht wo man sich nicht bewegt die Verklebungen entstehen und daraus am Morgen dieses «Steif sein» resultiert. Die Unterhautfaszie spielt dabei eine Schlüsselrolle. Hier ist der Ort des Geschehens, wo der grösste Teil dieses Problems mittels manueller Techniken zu lösen ist. Je nachdem, wie lange dieses Problem schon vorhanden ist, benötigt es mehrere Behandlungen. Der angenehme Unterschied setzt meist schon nach der ersten Behandlung ein.

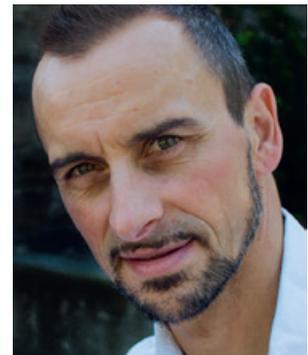
Ziel der FDM Behandlung ist es, die ursprüngliche Form und Plastizität der Faszien wiederherzustellen. Der Beginn der Behandlung ist oberflächlich in der Haut- und Unterhautfaszie, wo auch der Hauptteil dieses Krankheitsbildes herkommt. Im späteren Therapieverlauf kann man dann die tief im Rücken sitzende, schmerzhafteste Steifigkeit angehen. Dr. Stephen Typaldos, Erfinder des FDM hat viele Techniken entwickelt um diese Rückenschmerzen gezielt zu behandeln. Noch erfolgreicher wird diese Behandlung in Kombination mittels Rückendehnungen, Yoga oder Sportarten die vielfältigen Bewegungen abverlangen. So kann die in der Behandlung erlangte Beweglichkeit erhalten, oder gar noch verbessert werden.

## «FDM der schnelle Weg zur Schmerzfreiheit»

Wie kommen Sie zu einer FDM Behandlung? Sie können sich direkt anmelden. Die meisten Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten oder, wenn Sie keine haben, über Privatzahler.

### René Mühlemann

FDM IC Therapeut  
Aegertiweg 33  
Im Oberlandshoppingcenter  
3800 Matten  
Telefon 033 821 07 55  
[www.physiokonzept.ch](http://www.physiokonzept.ch)



European  
Fascial Distortion Model  
Association | **EFDMA**

V O L V O

## Der neue Volvo XC40 Recharge Pure Electric.

Unser erster vollelektrischer SUV.

Freuen Sie sich auf ein völlig emissionsfreies und nahezu lautloses Fahren mit 400 km Reichweite.\* Im einzigen elektrischen Kompakt-SUV mit Allradantrieb und 1 500 kg Anhängelast sind Sie dank dem neu entwickelten Infotainment System von Google jetzt auch ohne Smartphone jederzeit vernetzt.

**Besuchen Sie uns und erfahren Sie mehr.**

**+ VOLVO SWISS PREMIUM®**

10 JAHRE/150 000 KM GRATIS-SERVICE  
5 JAHRE/150 000 KM VOLL-GARANTIE

\* Zwischen WLTP- und EPA-Fahrzyklen und realen Bedingungen sind Abweichungen der Reichweite möglich. Zahlen laut vorläufiger Zielvorgabe. Endgültige Fahrzeugzertifizierung ausstehend. Beispiel: Volvo XC40 Recharge Pure Electric P8 AWD. Stromverbrauch gesamt: 22 kWh/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 0 g/km. Energieeffizienz-Kategorie: A. Swiss Premium® Gratis-Service bis 10 Jahre/150 000 Kilometer, Werksgarantie bis 5 Jahre/150 000 Kilometer und Verschleissreparaturen bis 3 Jahre/150 000 Kilometer (es gilt das zuerst Erreichte). Nur bei teilnehmenden Vertretern. Abgebildetes Modell enthält ggf. Optionen gegen Aufpreis.

**GARAGE ZIMMERMANN AG**

Seestrasse 109  
3800 Unterseen

Tel. 033 822 15 15  
[www.garage-zimmermann.ch](http://www.garage-zimmermann.ch)



*Wir sind ein  
Platinum-Betrieb!*

# STEINER & SÖHNE

PLATTENBELÄGE UND CHEMINÉEBAU GMBH

### PLANEN SIE EINEN UMBAU ODER NEUBAU?

GERNE BERATEN WIR SIE BEI DER RICHTIGEN AUSWAHL DER KERAMISCHEN-/NATURSTEINPLATTEN, VINYL-/LAMINATBÖDEN UND BEI DER AUSWAHL EINES KAMINOFENS, CHEMINÉE ODER OUTDOOR FEUERSTELLE SOWIE NATUROFLOOR ODER VERPUTZE.



LEHRSTELLE FREI ALS  
PLATTENLEGER-/IN EFZ  
AB AUGUST 2021



EICHZUN 4, 3800 UNTERSEEN, T 033 822 35 34  
INFO@STEINER-SOEHNE.CH, WWW.STEINER-SOEHNE.CH  
AUSSTELLUNG EICHZUN 1

# Spagyrik

Uraltes Wissen, modern interpretiert



Dank der Vielfalt an Essenzen mit unterschiedlichen Wirkungen bietet sich diese natürliche Heilmethode für eine individuelle Therapie an. Spagyrische Essenzen sind gut verträglich und ihr Alkoholgehalt ist minimal, somit sind sie für die ganze Familie geeignet.

Die Spagyrik hat in den letzten Jahrzehnten eine neue Blüte erlebt – erstaunlich, bedenkt man ihre jahrhundertelange Geschichte. «Also trenne das Falsche vom Richtigen» hielt Paracelsus, bedeutender Alchimist und Arzt, bereits im 16. Jahrhundert fest. Auch das Wort «Spagyrik» wird entsprechend abgeleitet: Aus dem Griechischen übersetzt bedeutet «spao» trennen und «ageiro» vereinigen. Das Trennen und Vereinigen bestimmt auch die komplexe Entstehung dieses Heilverfahrens: Um spagyrische Essenzen herzustellen, wird die ganze blühende Pflanze geerntet, gereinigt, zerkleinert und einem Gärprozess unterworfen. Mittels Wasserdampfdestillation werden die ätherischen Öle aus der Pflanze und der aus der Gärung entstandene Alkohol gewonnen. Der Rest, die Maische, wird getrocknet und verbrannt, dieser Prozess setzt die in der Pflanze enthaltenen Mineralstoffe frei. Die zwei gewonnenen Produkte, das Destillat und die Mineralstoffe werden anschliessend bei der sogenannten «Spagyrischen Hochzeit» wieder zu einer Einheit zusammengeführt. Dieses so entstandene Produkt reift dann zur spagyrischen Essenz heran. Sie enthält die flüchtigen und mineralischen Stoffe sowie die Lebensenergie der Heilpflanze und spiegelt so ihr ganzes Wesen wider.

## Ein Grundsatz - zahlreiche Einsatzgebiete

Zwischenzeitlich hat sich das bestehende Wissen weiterentwickelt, verschiedene spagyrische Herstellungsmethoden sind entstanden. Der Grundsatz jedoch bleibt bei allen derselbe: Mit einer ganzen Pflanze soll ein ganzer Mensch angesprochen werden. Die Spagyrik wird

genutzt, um lenkend in ein Missverständnis im Körper einzugreifen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das Ungleichgewicht zu korrigieren. Dank der Vielfalt an Essenzen mit unterschiedlichen Wirkungen, bietet sich die Spagyrik für eine individuelle Therapie an: Die Fachpersonen in der DROPA stellen spagyrische Mischungen her, die auf ein spezifisches Beschwerdebild und Lebensalter abgestimmt sind. Spagyrik kann in akuten Erkrankungsfällen, bei chronischen Beschwerden und als Begleittherapie eingesetzt werden. Nebenwirkungen und Interaktionen mit anderen Medikamenten und Heilmitteln sind normalerweise nicht zu erwarten. Spagyrische Mittel werden mit einem Pumpzerstäuber direkt in den Mund gesprayed, das macht ihre Anwendung einfach und diskret.

### Beatrice Schöpfer

Dipl. Drogistin HF und  
Betriebsleiterin

DROPA Drogerie Unterseen  
Bahnhofstrasse 25  
3800 Unterseen  
033 826 40 40

DROPA Drogerie Apotheke  
Interlaken Ost  
Untere Bönigstrasse 12  
3800 Interlaken  
033 823 80 30

DROPA Drogerie Interlaken  
Rugenparkstrasse 1  
3800 Interlaken  
033 821 25 25



# Grossformatige Fliesen



Grossformatige Fliesen schaffen modernes und repräsentatives Wohnambiente

Längst haben grossformatige Keramikplatten, die vor wenigen Jahren noch heimlicher «Architekten-Liebling» im Objektbau waren, ihren Siegeszug in private Wohnräume angetreten. Kein Wunder, denn grossformatiges Feinsteinzeug ist ein passender Hintergrund für hochwertiges Mobiliar und verkörpert einen ansprechenden, repräsentativen und individuellen Wohnstil. Keramikplatten im Grossformat bringen jeden Raum zum Atmen und lassen ihn noch grösser erscheinen. Dabei bestechen alle Platten durch eine aussergewöhnliche Ästhetik: Sie erzielen eine homogene, grosszügige Flächenwirkung, die durch den geringen Fugenanteil an der Gesamtfläche entsteht.

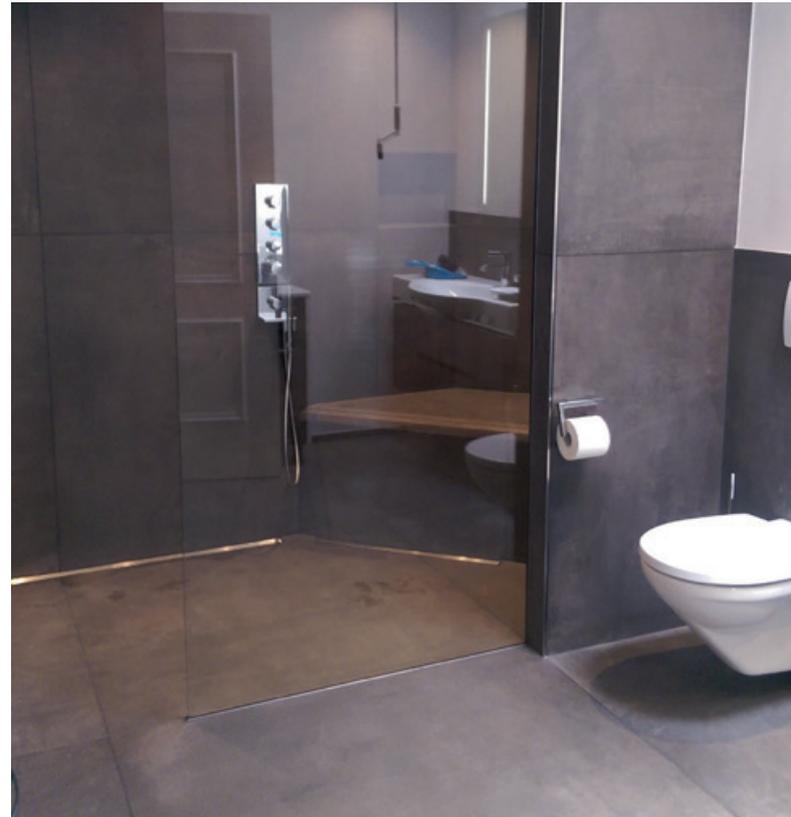
In modernen, offenen Wohnkonzepten ist eine Boden- und Wandgestaltung aus einem Guss gefragt – für die sich kaum ein anderer Bodenbelag so eignet wie die keramische Fliese.

Bei der Planung darf die ehemalige Faustformel «kleine Räume, kleine Fliese, grosse Räume, grössere Formate» übrigens getrost vergessen werden: Auch in kleinen Räumen wie Duschen oder Gäste-Toiletten besticht eine Wand- und Bodengestaltung mit grossformatigen Fliesen – und sorgt für optische Ruhe und Klarheit.

Grossformatige Keramikplatten sind sowohl in quadratischer Form – z.B. in 80 x 80 cm oder 100 x 100 cm – oder aber in verschiedensten Rechteckformaten wie 60 x 120 cm oder mit Kantenlängen von bis zu 160 x 320 cm erhältlich.

Konnten wir Sie neugierig machen? Haben Sie konkrete Vorstellungen und benötigen Hilfe bei deren Umsetzung?

**Wir beraten Sie gerne!**



## Adrian Zurbuchen

Eidg. dipl. Plattenlegermeister  
Zurbuchen Plattenbeläge  
und Ofenbau AG  
Mühleholzstrasse 33  
3800 Unterseen  
033 822 79 84  
info@zurbuchen-unterseen.ch  
www.zurbuchen-unterseen.ch



# Home-Office verändert unsere Gewohnheiten!



Frischen Sie Ihr Zuhause mit wenig Aufwand auf.



Aktuell verbringt man viel mehr Zeit zu Hause, sei es durch die Arbeit im Home-Office oder die reduzierten sozialen Kontakte.

Die eigenen vier Wände sollen eine «Wohlfühlzone» sein, bevor Ihnen die Decke auf den Kopf fällt rufen Sie uns an! Wir liefern Ihnen gerne Ideen wie Sie Ihr Zuhause mit wenig Aufwand auffrischen können.

Ein neues Farbkonzept lässt Ihr Zuhause im neuen Look erstrahlen! Es ist bereits mit einer oder zwei gestrichenen Wandfläche möglich, Akzente zu setzen.

Ein erstes Gespräch bringt gegenseitiges Vertrauen und bildet die Basis für das gemeinsame Projekt. Sprechen Sie über Ihre Vorstellungen und Wünsche.

Es ist wichtig, die Atmosphäre des Raumes kennen zu lernen, zu wissen, welche Funktion er künftig einnehmen soll, das Spiel des Lichts zu beobachten und schliesslich auf die Vorstellungen der Bewohner einzugehen. Sprechen Sie zudem über Materialien, Strukturen und Oberflächen, die Ihnen gefallen und die Sie eingesetzt haben möchten.

Definieren Sie den Umfang des Gestaltungsauftrages. Wünschen Sie ein komplexes Farbkonzept oder genügen ihnen einfache Vorschläge und Bemusterungen? Wünschen Sie Skizzen oder soll es eine Fotomontage sein wie Ihre vier Wände schlussendlich aussehen könnten?

Die Möglichkeiten sind heute fast grenzenlos und eine fundierte Beratung, Bemusterungen oder sogar ein digital bearbeitetes Foto können Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Wir sind Ihr Profi und beraten Sie gerne.

## Adrian Jäck

Vorsitzender der  
Geschäftsleitung  
Geschäftsführer Maler  
eidg. dipl. Malermeister  
Jäck AG  
Hauptstrasse 5  
3800 Unterseen  
Mobile 079 622 40 58  
adrian.jaeck@jaeck-ag.ch  
www.jaeck-ag.ch



# individuell



THOMAS RUBIN  
BESTATTUNGSDIENST



Begegnungs-  
quelle

## Raum für Abschied

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

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

Burgstrasse 14, 3600 Thun 033 222 75 75 thomasrubin.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 2020.**

**WIR WÜNSCHEN FROHE FESTTAGE EINEN GUTEN RUTSCH INS  
2021 SOWIE EIN GLÜCKLICHES UND ERFOLGREICHES NEUES JAHR.**



LEHRSTELLE FREI ALS  
PLATTENLEGER-/IN EFZ  
AB AUGUST 2021



EICHZUN 4, 3800 UNTERSEEN, T 033 822 35 34  
INFO@STEINER-SOEHNE.CH, WWW.STEINER-SOEHNE.CH  
AUSSTELLUNG EICHZUN 1

## Tanja vegetarisch

Grüne Lieblingsrezepte für jeden Tag



AT Verlag  
Fr. 39.90

**Judith Lüthi**

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

Vegetarisch zu kochen entspricht dem Zeitgeist, ist aber auch der gelebte Alltag von Tanja Grandits. Zu Hause essen die Basler Spitzenköchin und ihre Tochter fast ausschliesslich Gerichte ohne Fleisch und Fisch, dafür mit viel Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten. In diesem Buch präsentiert sie die Grundlagen ihrer vegetarischen Küche: warme und kalte Gerichte für den Start in den Tag, Snacks und Sandwiches auch zum Mitnehmen, Suppen, Reis- und Pastagerichte, Käse und Milchprodukte, Ofengerichte und Desserts.

# Krebser



**WIR WÜNSCHEN  
SPANNENDE BUCHMOMENTE!**

**IHRE BUCHHANDLUNG UND  
PAPETERIE IN INTERLAKEN.**

Bücher | Papeterie | Büromöbel | Copy-Print

[krebser.ch](http://krebser.ch)

### Top 5 Belletristik

1. Männer in Kamelhaarmänteln  
Elke Heidenreich, Verlag Hanser
2. Interlaken  
Silvia Götschi, Verlag Emons
3. Der Heimweg  
Sebastian Fitzek, Verlag Droemer/Knauer
4. Ohne Schuld  
Charlotte Link, Verlag Blanvalet
5. das alles hier, jetzt.  
Anna Stern, Verlag Salis

### Top 5 Sachbuch

1. Ein verheissenes Land  
Barack Obama, Verlag Penguin
2. Flavour  
Yotam Ottolenghi, Ixta Belfrage,  
Verlag Dorling Kindersley
3. Pure Freude  
Andreas Caminada, Verlag AT
4. Simple. Das Kochbuch  
Yotam Ottolenghi, Verlag Dorling Kindersley
5. Weniger ist weniger  
Mathias Plüss, Verlag Echtzeit



**Radio BeO**  
DAB+ | UKW | APP | WEB

**Förderverein**

**Werde jetzt Mitglied des Fördervereins von Radio BeO und unterstütze mit Deinem Beitrag:**

- die Berichterstattung aus der Region (Service public regional)
- Spezialsendungen im Programm für bestimmte Zielgruppen
- den Sendebetrieb bei hohen Investitionen
- das Radio bei Schwankungen der Werbeeinnahmen
- ein unabhängiges Radio für das BeO-Land

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum Förderverein Radio BeO und bin bereit, jährlich einen Mitgliederbeitrag von CHF 30.00 zu bezahlen.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

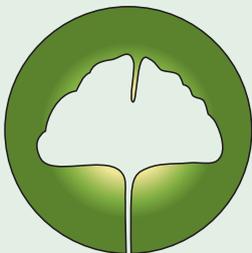
Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Sende uns das Formular an:  
Förderverein, Radio BeO, Postfach 209, 3800 Interlaken  
oder melde dich direkt online an unter:  
[www.radiobeo.ch/foerdereverein](http://www.radiobeo.ch/foerdereverein)  
oder telefonisch 033 888 88 10

Alle Mitglieder erhalten vier mal im Jahr die BeO-Zyting.



## Praxis für klassische Homöopathie

Jungfraustrasse 32 · 3800 Interlaken · Telefon 033 821 29 60  
info@gesund-homoeopathie.ch · [www.gesund-homoeopathie.ch](http://www.gesund-homoeopathie.ch)

In meiner langjährigen Praxiszeit behandle ich immer wieder Patienten, die von der «normalen Medizin» aufgegeben oder enttäuscht wurden. Mit der Aussage: «Damit müssen Sie leben, ich kann nichts mehr für Sie tun». Viele Leute salben, inhalieren und schlucken täglich Medikamente, dies über Jahre und eine **Heilung** ist trotz alledem nicht in Sicht. Das Einzige, was sie erwarten können, ist eine Linderung ihrer Beschwerden. Die Medikamente helfen ihnen, ihren Alltag wie «Gesunde» zu bewältigen.

Krankheiten die mittels Medikamenten in Schach gehalten werden, sind nicht geheilt. Wir sind krank weil wir Bakterien und Viren in uns haben, so denkt der Mediziner.

Die Homöopathie versteht das anders. Hier steht der ganze Mensch im Mittelpunkt. **Der Mensch ist krank und darum nehmen Bakterien, Viren etc. überhand, die eine Krankheit überhaupt erst auslösen können.**

Stärken wir den Menschen, so heilt er sich aus eigener Kraft!!

### Eignungsgebiete

- chronische und akute Krankheiten
- vom Bébé bis zum Greis
- Schwangere und Stillende



**Dominique Dietrich**

- dipl. Homöopath SHI
- Mitglied Homöopathie Verband Schweiz (HVS)
- Eidg. Dipl. Homöopath

**Von allen Krankenkassen anerkannt.**



# Winterwandern



«Neus vo üsem Tourismus ir Ferienregion Interlaken»

Hand aufs Herz: Willst du nicht einfach mal weg von all den Plakaten, Durchsagen und Apps, die dich ständig daran erinnern, dass momentan schier nichts ist, wie es noch vor wenigen Monaten normal war? Erst recht jetzt, nachdem selbst für Weihnachten zahlreiche Auflagen eingehalten und Regeln befolgt werden mussten. Auch aus der Silvesterparty wurde bestenfalls ein gemütlicher Abend unter Freunden – was zweifellos seinen Reiz hat, aber eben nicht wirklich eine ausgelassene Silvesterparty ist. Willst du nicht einfach mal irgendwo hin, wo du durchatmen – gut Oberländer-Deutsch «dr Grind lüfte» – kannst?

## Geh hinaus – beweg dich und geniesse

Tu es! Halte die geltenden Schutzmassnahmen von Bund und Kanton ein, aber – tu es! Direkt vor deiner Haustür, hier in der Ferienregion Interlaken, hat es so viele zauberhafte «Winterwunderländer». Lombachalp, Saxeten, Niederhorn, Axalp, Aeschi, Stockhorn, Diemtigtal, Sig-riswil... Es gibt so viele wundervolle Orte in unmittelbarer Nähe, die ideal sind, um wenigstens für einen Moment nicht an die ganzen Unannehmlichkeiten, die uns Corona aufbürdet, zu denken.

Ob mit Schneeschuhen, Langlauf- und erst recht Tourenskis oder simpel und einfach zu Fuss – geh hinaus in die einmalige Natur unserer wunderschönen Heimat. Dank den zahlreichen, bestens ausgeschilderten Pfaden

und Wegen ist Abstand halten kein Problem. Geniesse die frische Berner Oberländer Bergluft in vollen Zügen. Lass den Blick über die faszinierende Bergwelt mit den dunkelgrünen Wäldern, eingeschneiten Matten und faszinierenden Gipfeln schweifen und dich quasi als i-Tüpfchen vom einmaligen Panorama verzaubern.

## Es guets Neus

Mier hei wahrlich schwierigji Zyte im Moment. D Useforderige göh nis no gad nid uus. Interlaken Tourismus wünscht dier drum ersch rächt, dass du zwüsch düri chley chasch abschalte u d Vorzüg vo üsem schönne Daheim gniesse. Mier läbe a eim vo de schönste Fläche Erde – das isch gad jetz es Privileg.

**Häb ganz es guets, neus Jahr – hoffetli zmindst e chley es normelers, als z Letschte.**

Dys Interlaken Tourismus Team



## Interlaken Tourismus

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

Interlaken Tourismus (TOI) informiert an dieser Stelle über seine Tätigkeiten im Dienste der Gäste und für uns Einheimische.

# Finden Sie die Unterschiede

Im Bild rechts sind 7 Unterschiede zum linken Bild versteckt.



Kreisen Sie die Unterschiede ein und senden Sie die Lösung mit Ihrem Namen, Adresse und Telefonnummer an:  
 Werd & Weber Verlag AG,  
 Wettbewerb BodelilInfo/BrienzInfo, Gwattstrasse 144,  
 3645 Gwatt oder an [wettbewerb@weberag.ch](mailto:wettbewerb@weberag.ch)

*Bild: Andrea Abegglen, Werd & Weber Verlag AG*

Einsendeschluss: Montag, 11. Januar 2021

**Lösung Dezember 2020**



**Gewinner**  
 Andreas Wyttenbach, Brienz

**Gewinnen Sie**

1 Gutschein im Wert von Fr. 100.-  
 von der DROPA Drogerie Unterseen/Interlaken.



## Fit durch den Winter

Individuelle spagyrische Mischung  
 50ml Spray

CHF **29.80**

Dies ist ein spagyrisches Arzneimittel.  
 Lassen Sie sich in Ihrer DROPA beraten.

**dropa**  
 GANZ SCHÖN GESUND!

DROPA Drogerie Apotheke  
 Untere Bönigstrasse 12, 3800 Interlaken

DROPA Drogerie  
 Rugenparkstrasse 1, 3800 Interlaken

DROPA Drogerie  
 Bahnhofstrasse 25, 3800 Unterseen

VEREIN FREUNDE DES  
KUNSTHAUSES INTERLAKEN

**KUNSTHAUS INTERLAKEN**

Wir bedauern zutiefst Ihnen mitteilen zu müssen, dass aufgrund der neusten Entscheidungen des Bundesrats bezüglich COVID 19, die ab dem 22. Dezember 2020 gelten, das

## **Kunsthhaus Interlaken**

bis voraussichtlich 22. Januar 2021 geschlossen bleibt.

Über Änderungen informieren wir Sie auf unserer Webseite [www.kunsthhausinterlaken.ch](http://www.kunsthhausinterlaken.ch)

**Die Cantonale Bern Jura 2020/21  
wird voraussichtlich Ende Januar wieder eröffnet.**

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit und freuen uns, Sie bald wieder im Kunsthhaus begrüssen zu dürfen.

**Kunsthhaus Interlaken und  
die Künstlerinnen & Künstler der Cantonalen**

**Bachmann Hans Jörg, Balderer Kyra Tabea,  
Baumgartner Livio, Bigler Weibel, Buess Rafael,  
F&D Cartier, Dettmar Claudia, Egger Alexander  
Flückiger Gabriel, Hug Gigga, Humm Felix, Lachat Patrick  
Lustenberger Brigitte, Michel Chantal,  
Siegenthaler Rolf, Stofer&Stofer, Tièche Romain,  
Uldry Dominique, von Allmen Jost**

---

# VICTORIA-JUNGFRAU Tenniscenter Interlaken



## Tennisschule Keller Sport und Spass für Gross und Klein



Martin Keller  
Geschäftsführer

### Verschiedene Spielunterlagen

bei uns können Sie ganzjährig auf Sandbelag (French Court) und auf Teppich mit Granulatbelag Tennis spielen!

### Angebote mit Tennisunterricht

- Bambinikurse: Kinder ab 5 Jahren
- Schülerkurse: Anfänger bis Fortgeschrittene
- Erwachsenenkurse:  
Einzel-/Gruppenunterricht

Höheweg 41, 3800 Interlaken  
Tel. 033 828 28 55  
tenniscenter@victoria-jungfrau.ch  
www.tennisschule-keller.ch



Schlittelweg Nessleren-Saxeten

## Der Schlittelweg mit Pfiff!

4 km hervorragend präparierte Piste für Jung und Alt sowie für die ganze Familie, weil wir sehr familienfreundlich sind.

In der **Glühweinbar** am Schlittelweg und im **Restaurant Pintli** am Ende des Schlittelweges warten die Gastgeber mit diversen Spezialitäten auf. **Glühwein, Fondue, Rösti, Chäsbrätel und Fleischgerichte** nach eigenen Rezepten.



**Restaurant Pintli:**  
Dienstag bis Freitag  
ab 11.00 Uhr.  
Samstag und Sonntag  
ab 09.00 Uhr  
Montag Ruhetag.  
Grosser Parkplatz

Werden Sie Mitglied der  
IG Schlittelweg Nessleren-  
Saxeten, 3813 Saxeten  
Auskunft und Unterlagen:  
Hotel Alpenrose,  
3813 Saxeten  
Telefon 033 822 18 34

Der familienfreundliche Schlittelweg!

Gartenbau  
Gartenpflege  
Baumschule



079 908 93 69

 SEEBURG GARTENBAU  
www.seeburg.ch/gartenbau Interlaken

Malerarbeiten  
im Innen-  
und Aussenbereich



079 138 85 51

 SEEBURG MALEREI  
www.seeburg.ch/malerei Interlaken

Räumungen  
Umzüge  
Grundreinigung  
Abholservice  
Demontage



033 845 84 27

Öffnungszeiten BÖDELI BROCKI  
Mo bis Fr 9-18 Uhr Sa 9-17 Uhr

Untere Bönigstrasse 46  
3800 Interlaken  
www.boedelibrocki.ch



# Musikschule Oberland Ost



40 Jahre Musikschule Oberland Ost



## Jedes Kind ist musikalisch!

Wenn wir ganz selbstverständlich Musik als Sprache der Sinne in den Alltag mit Kindern hineinnehmen, werden wir nicht mehr zwischen «musikalischen» und scheinbar «unmusikalischen» Kindern unterscheiden können. Musikalität bedeutet offen sein für alles, was klingt, sich von Musik berühren zu lassen und die eigene musikalische Sprache und die Sprache unserer Kultur Schritt für Schritt zu erobern.

Was können Sie tun, wenn sich bei Ihren Kindern das Bedürfnis nach Klang und Musik zeigt? Wie können Sie möglichst offen und vielseitig musikalische Anregungen geben? Wie können Sie da, wo sich eine besondere Anlage nicht offen zeigt, vielleicht musikalisches Interesse wecken?

Seit vierzig Jahren beantworten wir an der MSO diese und viele andere Fragen gern und begleiten Sie und Ihren Nachwuchs hinein in die wunderbare Welt der Musik. Wir bieten bereits Kurse für Kinder ab 1 ½ Jahren an.

## Der Einstieg in die Musikschule Oberland Ost ist jederzeit möglich!

Machen Sie Gebrauch von unseren Schnupperangeboten. Eine Schnupperlektion ist kostenlos. Für Fragen stehen Ihnen die Schulleitung und die Lehrpersonen jederzeit gerne zur Verfügung.

**Unsere Jubiläumsanlässe und alle anderen Informationen finden Sie auf unserer Website:**  
[www.mso-net.ch](http://www.mso-net.ch)

---

## Anmeldung und Information:

Sekretariat MSO  
Mittengrabenstrasse 24  
3800 Interlaken  
033 822 46 31  
[info@mso-net.ch](mailto:info@mso-net.ch)  
[www.mso-net.ch](http://www.mso-net.ch)



3800 Matten-Interlaken  
Telefon 033 822 19 73  
vonallmen-schmiede.ch

**Metallbau**  
**Hufbeschlag**



**Für ein  
schönes  
Zuhause!**

**GESCHENK  
GESUCHT?**



Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr, Samstag 9 – 17 Uhr  
Untere Bönigstrasse 46 3800 Interlaken  
[www.boedeli-center.ch](http://www.boedeli-center.ch)

Ein Bereich der SEEBURG-Gruppe Interlaken [www.seeburg.ch](http://www.seeburg.ch)



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



Familie Beeler und Mitarbeiter

Seit 1970 Heizöl, Diesel, Benzin, Tankstellen und  
Transporte aus der Region  
Telefon 033 828 68 68, [www.oeltrans.ch](http://www.oeltrans.ch)

# Schoggi u Gebät

Was das mitenand ztue het?



Es git enorm viel Sorte vo Schoggi. U es git vieli Arte, wie mir chönne bäte. So wie Schoggi mängisch eifach nume guet tuet u ds Einzige isch, wo grad hilft, cha ou es Gebät das sii, wo im Momänt hilft, guet tuet, entspannt, Richtig git.

Im Jahr 2020 hei Gott beschtimt e Hufe meh Gebät erreicht als süsch. So viel Unsicherheit u Veränderige si ids Läbe vo Mönsche wältwytt cho. Bäte cha wie ne Notruet si. U doch wärs schad, ses nume uf das z reduziere.

Mir dörfe ufs Sofa sitze nach me länge Tag, d Füess ufe ha, abefahre und mit offne Ouge u offnem Härz üse Tag vor Gott usbreite. Mir dörfe ihm üsi Tröim u Wünsch avertroue u no viel meh: Jederzyt, a jedem Ort, uf jedi Art ischs erlobt, mit däm Gott vor Bibel zrede. I jeder

Sprach, egal mit weler Luune. U mängisch, da längt es Süfze. Was wäri das fürne Gott, wüdi er nid ou der Schrei vo üsne Härze ghöre. Eis isch ou ganz wichtig: Ire luute Wält, wo alles nach üser Ufmerksamkeit schreit, um üs ine gwüssi Richtig z locke, lohnt es sich, e mal inne zhalte u z lose, was dä seit, wo üs het gseh u kennt, bevor mir gebore si. Was er wohl grad jetz Ihne, liebe Läser, liebi Läserin, möchti säge? Wunderbar, wärtvoll, gwollt, einzigartig, eifach ganz bsunders. I däm Sinn wünsch allne e Chratte voll Säge fürs nöie Jahr.

**Daniela Francioli-von Allmen**  
[www.pfimi-interlaken.ch](http://www.pfimi-interlaken.ch)

# frutiger sarbach

akupunktur und osteopathie



bernhard frutiger  
naturheilpraktiker mit eidg. diplom  
fachrichtung akupunktur tcm

## akupunktur

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

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



akupunktur &  
osteopathie

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



Marcel Schaffer



Franz Bauer

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



AARE JUNGFRAU AG  
HAUSWARTUNGEN

## Dr Husabwart ufem Bödeli

Sie sind Hausverwalter einer Wohnimmobilie? Sie suchen  
einen zuverlässigen Hauswart in der Region  
Berner Oberland?

### 24h Pikettdienst

Web: [www.aarejungfrau-hauswartungen.ch](http://www.aarejungfrau-hauswartungen.ch)

Mail: [hauswartungen@aare-jungfrau.ch](mailto:hauswartungen@aare-jungfrau.ch)

Tel: 033 820 99 71

Bigler  
TREUHAND  
& mehr

Mittengrabenstrasse 62  
3800 Interlaken

041 553 45 91

info@biglertreuhand.ch  
www.biglertreuhand.ch



Daniela Bigler

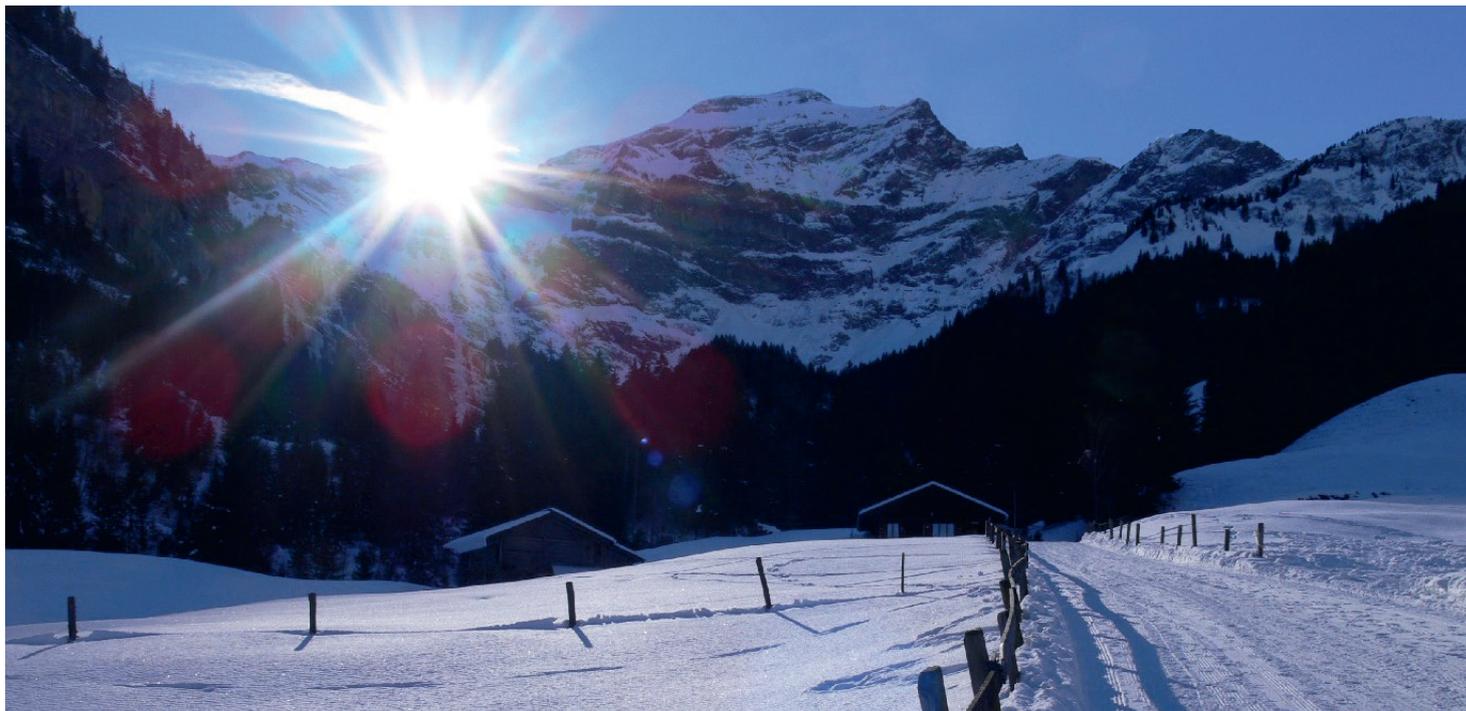
Buchhaltung • Steuern & Beratung für Firmen und Private

Fachfrau Finanz-/Rechnungswesen  
mit eidg. Fachausweis

# IG Schlittelweg Nessleren-Saxeten



Beste Schlittelverhältnisse finden Sie in Saxeten; weit weg vom grossen Massentrubel tummeln sich hier die Schlittler und Schneeschuhwanderinnen im Winterparadies.



## Wer ist die IG Schlittelweg Nessleren-Saxeten?

Eine freie, unabhängige Interessengemeinschaft, die den Schlittelweg Nessleren-Saxeten, abseits der grossen Schneesportorte, unterstützt und fördert.

## Was erledigt die IG?

Die IG präpariert und unterhält den Schlittelweg und die Schneeschuhloipe. Der romantische, ca. einstündige Aufstieg von Saxeten zu Fuss zur Alp Nessleren, vorbei an den Wasserfällen, wärmt Sie für die rassige Schlittenabfahrt tüchtig auf. Der Schlittelweg hat eine Länge von vier Kilometer.

## Wo trifft man sich?

Nach dem Schlitteln im Restaurant Pintli, wo Sie eine grössere Karte über Getränke und Hausspezialitäten vorgelegt bekommen. Wie wäre es mit einer Röstipfanne oder einem Fondue?

## Wann geht man nach Saxeten?

Bei schönem Wetter bei Tag und Nacht, um den rassigen Schlittelweg oder den Schneeschuhtrail zu geniessen. Saxeten erreichen Sie mit dem Postauto oder Pri-

vatauto auf gut unterhaltener Bergstrasse. Gruppen haben die Möglichkeit, Extrafahrten mit dem Taxiunternehmen Allround-Tours zu buchen.

## Wie werden Sie Mitglied bei der IG?

Mit einer Einzahlung von mindestens CHF 20.- an die IG (gerne nehmen wir auch grössere Beträge entgegen). Werden Sie Mitglied der IG Schlittelweg Nessleren-Saxeten, Sie unterstützen damit finanziell die anfallenden Arbeiten zum Wohle der Öffentlichkeit.

## Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldeformulare erhalten Sie im Restaurant Pintli.

**IG Schlittelweg  
Nessleren-Saxeten**  
Infotelefon: 079 329 87 04  
oder 033 823 16 78

# Starten Sie das neue Jahr mit einem Kursbesuch!

Jetzt anmelden!

## Gesellschaft

- Gemeinsames Musizieren 60+  
8× ab Dienstag, 2. Februar, 9.30 Uhr, Meiringen
- Spielend Jassen lernen  
4× ab Mittwoch, 3. Februar, 19.15 Uhr, Meiringen
- Biografie schreiben – über sich oder andere  
3× ab Donnerstag, 4. März, 19 Uhr, Meiringen
- NEU Gedanken und Intuition im Alltag  
3× ab Donnerstag, 4. März, 19.30 Uhr, Meiringen
- NEU Gönn dir «Ich-Zyt» – Erlebnis und Erholung  
Freitag bis Sonntag, 19. bis 21. März, Hasliberg

## Arbeitswelt

- Rechnungsrevision im Verein – Grundlagen  
Dienstag, 16. Februar, 19 Uhr, Meiringen
- Presstexte schreiben – schreiben was zählt  
Mittwoch, 17. März, 19 Uhr, Meiringen

## Praktisch / Kreativ

- Handlettering – Basiskurs  
Dienstag, 26. Januar, 13.30 Uhr, Meiringen
- Handlettering – Basiskurs  
Donnerstag, 4. Februar, 13.30 Uhr, Meiringen
- Handlettering – verbundene Schrift  
Samstag, 13. Februar, 10 Uhr, Meiringen
- Handlettering – mit Schnörkel / und Karten kreieren  
Donnerstag, 11. März, 13.30 Uhr, Meiringen
- NEU Handlettering – Komposition von einem Spruch  
Dienstag, 16. März, 13.30 Uhr, Meiringen
- Handlettering – Brush Pen  
Donnerstag, 25. März, 13.30 Uhr, Meiringen
- Handlettering – Verzierungen / Muster  
Dienstag, 30. März, 13.30 Uhr, Meiringen
- Spruchschilder selber gestalten  
Donnerstag, 18. Februar, 14.15 Uhr, Brünig
- Spruchschilder selber gestalten  
Samstag, 20. Februar, 9.15 Uhr, Brünig
- Spruchschilder selber gestalten  
Dienstag, 30. März, 14.15 Uhr, Brünig
- Handhabung Motorsäge  
Samstag, 13. März, 8 Uhr, Meiringen

## Informatik / neue Medien

- NEU Tabellenkalkulation Excel  
3× ab Dienstag, 26. Januar, 19 Uhr, Meiringen
- NEU Outlook / Mails leicht gemacht  
2× ab Donnerstag, 4. Februar, 19 Uhr, Meiringen
- Refresher Office 2019 – Word/Excel/Internet  
3× ab Freitag, 5. Februar, 18.45 Uhr, Meiringen
- Word vertieft  
3× ab Donnerstag, 4. März, 19 Uhr, Meiringen
- Eigene Website mit Jimdo gestalten  
Mittwoch, 10. März, 19 Uhr, Meiringen
- NEU Arbeiten an der eigenen  
Jimdo-Website – Workshop  
Mittwoch, 17. März, 19 Uhr, Meiringen
- Das Google Konto und andere Cloud-Lösungen  
Mittwoch, 24. März, 19 Uhr, Meiringen
- Einstieg in den Computeralldtag / Office 2019  
4× ab Freitag, 30. April, 8.30 Uhr, Meiringen

## Sprachen

- Deutsch als Fremdsprache A2.1  
für Frauen (mit Kinderbetr.)  
12× ab Montag, 11. Januar, 14 Uhr, Brienz
- Deutsch als Fremdsprache A1.2  
für Frauen (mit Kinderbetr.)  
12× ab Montag, 11. Januar, 15.30 Uhr, Brienz
- Deutsch als Fremdsprache A1.2  
12× ab Montag, 11. Januar, 18 Uhr, Meiringen
- Deutsch als Fremdsprache A1.1  
mit wenig Vorkenntnissen  
13× ab Mittwoch, 13. Januar, 18.30 Uhr, Meiringen
- Deutsch als Fremdsprache A2.1  
11× ab Montag, 18. Januar, 20 Uhr, Meiringen
- Englisch A1 – mit wenig Vorkenntnissen  
12× ab Donnerstag, 14. Januar, 20 Uhr, Meiringen
- Englisch A2  
10× ab Mittwoch, 20. Januar, 18 Uhr, Meiringen
- Russisch A1 – mit wenig Vorkenntnissen  
10× ab Montag, 18. Januar, 19 Uhr, Meiringen
- Russisch A1.1  
10× ab Mittwoch, 20. Januar, 8.30 Uhr, Meiringen

- Italienisch A1.1 – mit wenig Vorkenntnissen  
10× ab Mittwoch, 13. Januar, 19 Uhr, Meiringen
- Italienisch B1  
10× ab Montag, 18. Januar, 9.30 Uhr, Meiringen
- Italienisch B1.1  
10× ab Dienstag, 19. Januar, 19.30 Uhr, Meiringen
- Italienisch A2.2  
9× ab Donnerstag, 21. Januar, 19.30 Uhr, Meiringen
- Französisch – Cours de conversation française A2  
8× ab Donnerstag, 28. Januar, 19 Uhr, Hausen
- Spanisch A1 – mit wenig Vorkenntnissen  
11× ab Montag, 11. Januar, 19.15 Uhr, Meiringen
- Spanisch Konversation A2/B1 – am Morgen  
12× ab Donnerstag, 14. Januar, 10 Uhr, Meiringen

### **Fitness / Bewegung**

- Fitgym für Männer  
10× ab Montag, 25. Januar, 18 Uhr, Schwanden
- Step-Aerobic  
10× ab Montag, 25. Januar, 19.15 Uhr, Schwanden
- Pilates – am Abend  
9× ab Montag, 25. Januar, 18 Uhr, Hasliberg
- Faszien Yoga  
8× ab Dienstag, 26. Januar, 17.15 Uhr, Hasliberg
- Hatha Yoga – am Abend  
8× ab Dienstag, 26. Januar, 18.45 Uhr, Hasliberg
- Power Hatha Yoga – am Morgen  
8× ab Mittwoch, 27. Januar, 8.30 Uhr, Hasliberg
- **NEU** Yoga für Senioren – am Morgen  
8× ab Mittwoch, 27. Januar, 10 Uhr, Hasliberg
- Pilates – am Morgen  
10× ab Donnerstag, 28. Januar, 9.15 Uhr, Hasliberg
- TRX-Ganzkörperkrafttraining – am Mittag  
10× ab Mittwoch, 27. Januar, 12.15 Uhr, Innertkirchen
- TRX-Ganzkörperkrafttraining – am Abend  
10× ab Donnerstag, 28. Januar, 18.30 Uhr, Innertkirchen
- TRX-Ganzkörperkrafttraining – am Abend  
10× ab Donnerstag, 28. Januar, 19.45 Uhr, Innertkirchen
- Pilates  
10× ab Dienstag, 26. Januar, 17.15 Uhr, Innertkirchen
- Fit im Winter für Frauen und Männer  
10× ab Dienstag, 26. Januar, 18.30 Uhr, Innertkirchen
- Fit und Stretch für ALLE – leichtes Training  
10× ab Mittwoch, 27. Januar, 8.45 Uhr, Innertkirchen
- **NEU** STRONG Nation – 30 Minuten Workout  
10× ab Freitag, 29. Januar, 11 Uhr, Innertkirchen
- BODYART – gezieltes Ganzkörpertraining  
9× ab Donnerstag, 28. Januar, 17.45 Uhr, Hofstetten
- TRX-Rückbildungskurs  
6× ab Donnerstag, 14. Januar, 10 Uhr, Meiringen
- TRX-Rückbildungskurs  
5× ab Donnerstag, 4. März, 10 Uhr, Meiringen
- Diverse TRX-Kurse  
im Fitness Wellness Center Meiringen
- Diverse Fitness-Kurse  
im Gym Jazz Studio Meiringen

**Einzelne Sprachkurse werden je nach Situation online im Fernunterricht durchgeführt.**

### **Information und Anmeldung**

Volkshochschule Haslital/Region Brienz,  
Kirchgasse 15, 3860 Meiringen  
033 971 38 62, [www.vhshrb.ch](http://www.vhshrb.ch)

## Lässt Sie Ihr Trinkverhalten leer schlucken?

Das Trainingsprogramm «Kontrolliertes Trinken» der Berner Gesundheit hilft Ihnen, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

Vereinbaren Sie ein kostenloses Informationsgespräch in Thun, Interlaken, Meiringen, Frutigen oder Zweisimmen.

Stiftung Berner Gesundheit

☎ 033 225 44 00

✉ thun@beges.ch

💬 Live-Chat

🌐 www.bernergesundheit.ch

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## 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

**Hast Du sie schon?**

**BeO-Vignetten-Aktion: MO-SA um 12:45**

Radio BeO verlost vom **04. bis 30. Januar** die **Autobahnvignette 2021!**

**Radio BeO**  
www.radiobeo.ch

SGD248/20

## Curling-Bistro

**Öffnungszeiten Winter**

<b>Montag-Freitag</b>	17.00–22.00 Uhr
<b>Samstag-Sonntag</b>	10.00–18.00 Uhr

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

079 715 52 56  
freyurs@kostuem-frey.ch  
Eissportzentrum Jungfrau  
Tellweg 7, 3800 Matten

## FUSSPFLEGE

KATHARINA BLATTER  
Fachfrau Gesundheit EFZ | MPA

Breitengässli 5  
3800 Unterseen

Mobile +41 79 700 04 40  
E-Mail k.blatter@hotmail.com

Termine auf telefonische Voranmeldung

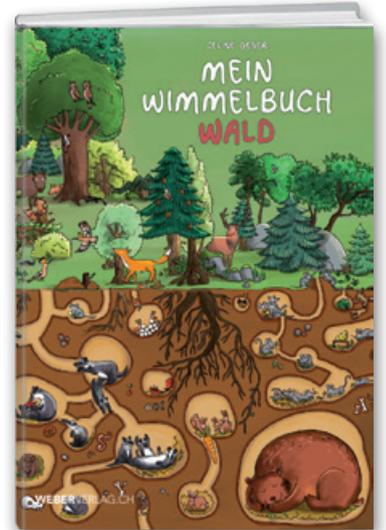
# Wer ist unsere Januar-Person aus Matten?



Foto: Sarah Michel

## Gewinnen Sie!

Wir verlosen 4x das Buch  
«Mein Wimmelbuch Wald»



**So sind Sie dabei:** Senden Sie uns bitte den Namen der gesuchten Person als Lösung mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer an: Werd & Weber Verlag AG, Wettbewerb BödeliInfo / BrienzInfo, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt oder: [wettbewerb@weberag.ch](mailto:wettbewerb@weberag.ch)

**Einsendeschluss:** Montag, 11. Januar 2021  
Die Gewinner werden im nächsten Heft veröffentlicht.

## Auflösung Wettbewerb Dezember 2020

Die gesuchte Person war:  
**Liska Steiner, Interlaken**

## Herzliche Gratulation den Gewinnern:

Andrea Huot-Rüegsegger, Ringgenberg  
Marlise Wagner, Gsteigwyler  
Sven Wagner, Matten  
Svenja Schwendimann, Unterseen

◆ BETTEN ◆	◆ BÖDEN ◆	◆ VORHÄNGE ◆
<p>Foto: ©Christian Fischbacher Co.AG</p>	<p>Foto: Hain</p>	<p>Foto: ADO Goldkante</p>

# ◆ FLÜBO ◆

Haus für schönes Wohnen

eidg. Dipl. Bodenlegermeister  
Hauptstrasse 109 · 3855 Brienz

Tel. 033 951 19 64

[www.fluebo.ch](http://www.fluebo.ch)



Zur **Unterstützung** und **Entlastung** Angehöriger bieten wir an

**Begleitung zu Hause**

z. B. Gesellschaft leisten, Hilfe in Rechnungs- und Computerwesen

**Hilfe in Haus und Garten**

Reinigungen, z. B. Fenster putzen, Staubsaugern. Bügeln, Rasenmähen

**Begleitung Ausserhalb**

z. B. Arzt-, Coiffeur-, Bank-, Tierarzt Termine, Spaziergänge und Ausflüge

**Erledigungen von Einkäufen**

**Trauerbegleitung**

Über Ihren **unverbindlichen Anruf** würden wir uns freuen.

Ihr Mier chöme z'Hilf Team

Montag bis Freitag, 9–17 Uhr

E-Mail: [wirhelfen3800@hotmail.com](mailto:wirhelfen3800@hotmail.com)

Monica Tel: 077 501 77 65

Anita Tel: 077 501 76 64

# OrthoMedio

Orthopädie Schuhtechnik GmbH

Orthopädische Einlagen | Fussberatung | Hilfsmittel  
Schuhreparaturen | Korrekturen | Bequemschuhe

**RABATT auf alle Winterschuhe**

**20 % bis Ende Januar** %  
**BETRIEBSFERIEN BIS 9.1.21**

**SPIEZ OFFEN AB DI. 5.1.21**

**033 822 14 44 3800 UNTERSEEN**



## PODOLOGIE

Med. Fusspflege

Fabienne Gafner-Grossenbacher

Spirenwaldstrasse 252, 3803 Beatenberg  
079 784 96 70, [www.podologiegafner.ch](http://www.podologiegafner.ch)

**ÖFFNUNGSZEITEN:** Mittwoch, Freitag und Samstag  
**Auch Hausbesuche möglich!**



Elektrofachgeschäft  
und Küchenbau

Wär ächt süsch!

Zeit die Küche  
zu renovieren?

Wir sind Ihr Fachspezialist  
für Küchenumbauten.



Gebr. Vögel AG, Bahnhofstr. 24, 3800 Unterseen-Interlaken  
T 033 822 21 90, [www.haushalt-voegeli.ch](http://www.haushalt-voegeli.ch)

**033 822 29 19**

**Öffnungszeiten**  
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
6.00–12.00, 13.30–18.30 Uhr  
Mittwoch, 6.00–12.00 Uhr  
Samstag, 6.00–12.00, 13.30–16.00 Uhr

**Alle Jahre wieder...  
Januarloch-Aktion.**

# Hörgeräte Ruchel

*Hörgeräteanpassung ist Vertrauenssache.*

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

Tel. 033 525 00 95 | [www.hörgeräte-ruchel.ch](http://www.hörgeräte-ruchel.ch) | Matten b. Interlaken

**copy shop**

**10% Gutschein**

Centralstrasse 27, 3800 Interlaken  
Tel. 033 822 32 36 [www.jungfrau-papeterie.ch](http://www.jungfrau-papeterie.ch)

binden  
stempel  
gravuren  
laminieren  
print finish  
plot service  
grossscan service  
grossformatkopien  
[print@jungfrau-papeterie.ch](mailto:print@jungfrau-papeterie.ch)

Jungfrau Papeterie AG  
Bhend Papeterie

Basteln  
Partyartikel  
Malzubehör  
Büromaterial  
Dekorationen  
Ballonservice  
Einrahmungen  
Geschenkboutique  
[info@jungfrau-papeterie.ch](mailto: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.

## BEO-Storen GmbH

Heidi und Markus Fuchs

Renggliweg 5 Telefon 033 821 24 37  
3806 Bönigen [www.beo-storen.ch](http://www.beo-storen.ch)

**Herzliche Grüsse zum neuen Jahr 2021**

Sonnenstoren	Sonnensegel	Pergola
Wintergarten	Lamellenstoren	Rolläden
Alufensterläden	Insektenschutzgitter	Plissee

Gerne führen wir auch Reparaturen und Tuchwechsel aus.

# Brauchen Sie einen guten Vorsatz fürs 2021?



Hier ein Vorschlag: Ich trage zur Energiewende bei!



Der Klimawandel und die notwendige Energiewende sind in aller Munde, doch wir tun als Gesellschaft zu wenig für diese Änderung, obwohl wir im Berner Oberland in einer betreffend Sonnenschein privilegierten Lage wohnen. Doch auch als Individuum kann ich zu einer Veränderung beitragen, indem ich beispielsweise meine eigene Photovoltaikanlage baue.

Sind Sie Hauseigentümer und fragen sich, ob Ihr Dach für eine Photovoltaikanlage geeignet ist und wieviel eine Photovoltaikanlage kostet oder wieviel Strom sie produzieren würde?

Oder wohnen Sie in einem Mehrfamilienhaus und denken, dass dessen Dach ideal für die Produktion von Sonnenstrom wäre? Überlegen Sie, ob Sie mit den anderen Parteien eine Verbrauchsgemeinschaft bilden und so selbst produzierten Strom auch selbst brauchen könnten?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf - wir helfen Ihnen mit einer Beratung oder der Vermittlung einer solchen weiter, denn:

- eine PV-Anlage ist wirtschaftlich vorteilhaft
- es macht unter gewissen Umständen Sinn, gerade jetzt eine solche Anlage zu bauen
- baulich ist nicht viel nötig, damit eine PV-Anlage realisiert werden kann
- eine PV-Anlage zu bauen ist günstiger, als gemeinhin angenommen wird
- es gibt nach wie vor Vergütungen für den Bau einer PV-Anlage
- man kann eine Verbrauchsgemeinschaft mit anderen bilden.

**Richten Sie Ihre Fragen an [info@solar-beo-ost.ch](mailto:info@solar-beo-ost.ch)**

**Genossenschaft Solar BeO Ost**

Postfach 134  
3800 Interlaken  
[www.solar-beo-ost.ch](http://www.solar-beo-ost.ch)

Blas- musiker	▼	3. und 4. Fall von wir	kleine Krebse (ital.)	▼	Grund- stoff- teilchen	▼	Mister Schweiz 2006 (Mi- guel San)	liberale Schweizer Partei (Abk.)	▼	hölzer- nes Trag- gestell	Abk.: Bild- schirm- arbeits- platz	Schlag- wort der Frz. Re- volution	▼	Blüten- pracht					
Freude, Genuss	▶		▼		Europ. Fussball- verband (Abk.)	▶			▼	Ort bei Bern (Flug- hafen)	▶								
mittelital. Stadt an der Adria	▶	1					Schweizer Abfahrts- Olympia- sieger 2010	▶						Atmungs- organ der Fische					
▶					Berg im Kanton Bern und Luzern	▶				Grün- anlage	▶	5							
Zauber- wort in „1001 Nacht“		Wickel- gewand der Inderin		Ort im Sernftal (GL)						altes schweiz. Hohl- mass	Staat in Nord- west- afrika		Planeten- name						
Zitter- pappel	▶																		
▶	7														Luft der Lungen	▶			
Entwäs- serungs- rohr		Berner Schlacht- ort 1339		Gemein- de im Kanton Bern															
schweiz. Frauen- kurz- name	▶														dünner Pfann- kuchen (frz.)		wütend		Hausberg von Bern
Haupt- stadt in Nord- afrika		beurkun- dender Jurist		immer											Ton- gefäss	▶			
▶															India- nerboot	▶			3
Dichter	▶		2		span. Mehr- zahl- artikel		Bien- name in e. Kin- derbuch	▼	dicht dabei	Signal- wort beim Start	▶			Abk.: Süd- südost					
Berg zw. Zürich- see und Sihlsee	▶						eng- lische Prin- zessin	▶				franzö- sisch: Osten	▶						
▶				Kose- form von Tatjana				4		Grenz- fluss Bern- Freiburg	▶								
Kose- form v. Kathari- na	dicht.: Pferd	▶					Stamm- mutter, Vor- fahrin	▶	6			Anrede ital. Geist- licher	▶						

# Knobeln Sie mit!

## Lösungswort Kreuzworträtsel Januar 2021

Wir verlosen 1 Büchergutschein vom Werd & Weber Verlag im Wert von Fr. 50.-

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

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 Adresse an:  
 wettbewerb@weberag.ch.  
 Teilnahmeschluss: Montag, 11. Januar 2021.  
 Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe.  
 Wir wünschen viel Spass!

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

Lösungswort Dezember: Schneeflocke  
 Gewinner: Markus Bommer, Saxeten

# Tiere suchen ein Zuhause

Der Tierschutzverein Interlaken sucht für Verzichttiere ein neues Zuhause



**Tierschutzverein**

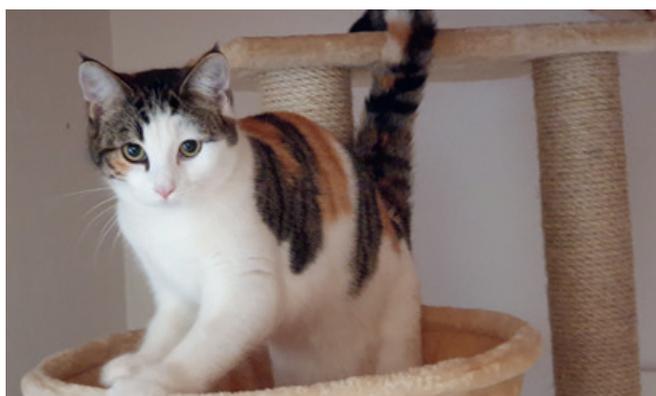
Interlaken-Oberhasli



## Nico und Mirja

- Rot/weiss und tricolor
- 6 Monate alt
- Auslaufgewohnt
- Leukosegetestet, entwurmt, geimpft, kastriert, gechippt

Nico und Mirja sind zwei aufgestellte Teenagerkatzen. Sie sind zutraulich und noch sehr verspielt. Gerne würden sie gemeinsam in ein neues Zuhause einziehen. Auch späterer Auslauf in ländlicher verkehrsberuhigter Gegend würde ihnen bestimmt gefallen. In einer Familie oder bei Personen, die viel Zuhause sind, fühlen sie sich bestimmt wohl.



## Leo und Lucky

- Getigert/weiss
- 6 Monate alt
- Auslaufgewohnt
- Leukosegestet, entwurmt, geimpft, kastriert, gechippt

Die beiden liebenswerten Brüder sind im Wesen sehr verschieden. Leo ist sehr zutraulich, Lucky eher zurückhaltend und braucht etwas Zeit um Vertrauen zu fassen. Zusammen sind sie ein lustiges Gespann. Auslauf ins Grüne würden sie bestimmt zu schätzen wissen.



## Kontakt

Katzenauffangstation TSVI Gisela Hertig, 3806 Bönigen  
033 823 80 08, [info@giselahertig.ch](mailto:info@giselahertig.ch)

Weitere Katzen, die ein Zuhause suchen, finden Sie unter:

[www.tierschutz-interlaken.ch](http://www.tierschutz-interlaken.ch)

Ihre Spende hilft den Tieren in unserer Region.

Herzlichen Dank.

Postfinance Konto: 87-466873-1



**PLÜSS** metallbau

**Plüss Metallbau**  
Weissenastr. 54, 3800 Unterseen  
Telefon 033 822 27 06  
Fax 033 822 27 67  
[metallbaupluess@bluewin.ch](mailto:metallbaupluess@bluewin.ch)  
[www.metallbau-pluess.ch](http://www.metallbau-pluess.ch)

# Veranstaltungen

Januar 2021

Die Veranstaltungsdaten können für die **Ausgabe Februar 2021** bis **Montag, 13. Januar 2021** 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**, Postfach 801, 3855 Brienz, Tel. 033 952 80 80  
info@brienz-tourismus.ch, www.brienz-tourismus.ch

AUFGRUND DER  
AKTUELLEN  
SITUATION SIND ALLE  
ANGABEN OHNE  
GEWÄHR!

## AUSSTELLUNG, FÜHRUNG

Samstag, 30. Januar  
**Stewy von Wattenwyl**  
20.30 Uhr, Kunsthaus Interlaken

Jeden Samstag und Sonntag  
**AGESAGT: Kunstaussstellung Art  
Gallery Bak**  
14 bis 17 Uhr,  
Kunst Galerie BAK, Interlaken  
www.artgallerybak-interlaken.ch

Jeden Mittwoch und Samstag  
**Welt der Steine**  
14 bis 17.30 Uhr, Crystallos,  
Beatenberg, www.crystallos.ch

## MUSIK

Sonntag, 17. Januar  
**AGESAGT: Klavierabend**  
17 Uhr, Kunsthaus Interlaken

Samstag, 23. Januar  
**Giessbach Session – Bastian Baker  
solo – live & unplugged**  
20.30 bis 23 Uhr,  
Grandhotel Giessbach, Brienz

## LESUNG, VERSAMMLUNG, VORTRAG, KURSE

Donnerstag, 28. Januar  
**Informationsabend Weiterbildung  
über alle Lehrgänge und Kurse**  
18.30 Uhr, Bildungszentrum Interla-  
ken bzi, www.bzi.ch

Sonntag, 17. Januar  
**Tageskurs Access Bars**  
9.30 bis ca. 17.30 Uhr,  
Praxis therapeutische Begleitung,  
Unterseen, 079 750 29 57,  
www.therapeutische-begleitung.ch

## SPORT

Samstag, 9./30. Januar  
**Schnupperkurse  
Schneesuhwandern**  
11 bis 13 Uhr, Lombachalp, Habkern  
www.habkern.ch

Samstag, 9./23. Januar  
**Schnupperkurs Langlauf**  
11 bis 13 Uhr  
Lombachalp, Habkern

Mittwoch, 13. Januar  
**Schneesuhwandern bei Neumond**  
18 Uhr, Habkern  
www.schneesportschule-habkern.ch

Donnerstag, 28. Januar  
**Schneesuhwandern bei Vollmond**  
18 Uhr, Lombachalp, Habkern  
www.schneesportschule-habkern.ch

Jeden Freitag  
**Gästekirennen**  
ab 11 Uhr, Skilift Habkern  
www.schneesportschule-habkern.ch

## THEATER, BÜHNE

Samstag, 16. Januar  
**AGESAGT: Zytsoquet**  
Schlosskeller Interlaken  
schlosskeller.ch

## VERSCHIEDENES

Freitag, 1. Januar  
**ABGESAGT: Maskentreiber und  
Trychler**  
13 Uhr, Habkern

Freitag, 1. Januar  
**ABGESAGT: Volkstümliche Unterhal-  
tung und Demaskierung**  
ab 20 Uhr, Sporthotel Habkern

Freitag, 1. Januar  
**AGESAGT: Längster Silvester  
der Schweiz**  
Interlaken, www.interlaken.ch

Jeden Montag – Donnerstag /  
Sonntag,  
**Stall-Visite**  
4.45 bis 6.30 | 17 bis 18.15 Uhr  
Beatenberg

# Terminplan 2021

Bödeli-/BrienziInfo

Ausgabe	Annahmeschluss	Erscheinung
Februar 2021	11. Januar 2021	29. Januar 2021
März 2021	08. Februar 2021	26. Februar 2021
April 2021	10. März 2021	31. März 2021
Mai 2021	12. April 2021	30. April 2021
Juni 2021	10. Mai 2021	31. Mai 2021
Juli 2021	10. Juni 2021	30. Juni 2021
August 2021	12. Juli 2021	30. Juli 2021
September 2021	10. August 2021	31. August 2021
Oktober 2021	10. September 2021	30. September 2021
November 2021	11. Oktober 2021	29. Oktober 2021
Dezember 2021	10. November 2021	30. November 2021
Januar 2022	10. Dezember 2021	31. Dezember 2021

## 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, Gündlischwand, Isenfluh, Lauterbrunnen, Lütschental, Mürren, Stechelberg, Wengen, Zweilütschinen, Axalp, Brienz, Brienzwiler, Ebbligen, Gadmen, Hofstetten, Innertkirchen, Oberried, Planalp und Schwanden.

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

**Leitung BödeliInfo/BrienziInfo, Inserate und Gewerbeseiten** Andrea Abegglen, Tel. 033 336 55 55, boedeli-info@weberverlag.ch

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

**Titelseite** Ernst Meier  
**Foto** Andrea Abegglen, Werd & Weber Verlag AG

**Druck** AVD Goldach AG  
**ISSN** 1662-0984  
**Auflage** 20900 Expl.

**Erscheinungsweise** 12 x jährlich, Ausgabe Februar 21 erscheint am Freitag, 29. Januar 2021.  
**Beiträge per Mail an:** boedeli-info@weberverlag.ch

**Annahmeschluss:** Montag, 11. Januar 2021

**Lesen Sie uns online - weltweit:**  
[www.boedeli-info.ch](http://www.boedeli-info.ch)



Als Gratis-App für iPhone und iPad

# Auf ins 2021

Besser, schöner?  
...oder einfach die Hoffnung nie aufgeben



Christa Bigler  
Meiringen

Es ist Abgabetermin für meine Kolumne und ich bin noch völlig im Unklaren, was ich überhaupt schreiben will. Corona, nein, wirklich nicht, über dieses Thema wird und wurde schon genug geschrieben, auch von mir. Wetter? Ja, Wetter ist immer. Wir haben den ersten Schnee und wie jedes Jahr herrscht Chaos auf den Strassen. Weihnachten, Neujahr? Das ist dieses Jahr nicht einfach. Viele Regeln, viel Ungewissheit und Angst. Hoffnung? Ja, Hoffnung ist gut. Das 2020 ist vorbei, es war nicht einfach, aber wir haben es geschafft. So können wir doch hoffen, dass es 2021 besser wird. Ich denke, die Ansprüche sinken. Jeder von uns hatte doch

so grosse Wünsche, Träume. Dann kam Corona und alles wurde anders. Sind nicht sogar die kleinen Sachen jetzt schön. Wir geniessen es, mit Freunden zusammen zu sein. Wir planen nur für kleine Gruppen. Wir machen keine grossen Feste. Wir überlegen uns, was wir wollen, mit wem wollen wir zusammen sein. Wer ist uns wichtig. Ich finde das schön. Leider sind manche Menschen allein, Menschen, mit denen man schon vorher nicht so gerne beisammen war. Nun haben wir eine gute Entschuldigung. Klar sind sie selber schuld, sie sind unmöglich im Umgang, man fühlt sich nicht wohl in ihrer Gegenwart. Wir können mit gutem Gewissen sagen, wir möchten nicht zu viele Familien mischen. Ich mache das auch. Wahrscheinlich machen das viele von uns. Geben ist seliger als nehmen. Dieses Sprichwort kennt wahrscheinlich jeder von uns. Nicht immer angenehm, ich weiss. Vielleicht können wir über unseren Schatten springen, auch mal etwas Unangenehmes machen. Jemandem eine Freude bereiten, den wir sonst ignorieren. Mal mit ihm Kaffee trinken gehen, beim Essen kochen ein Teller zu viel machen, oder ein Stück Kuchen vorbeibringen, dem grantigen Nach-

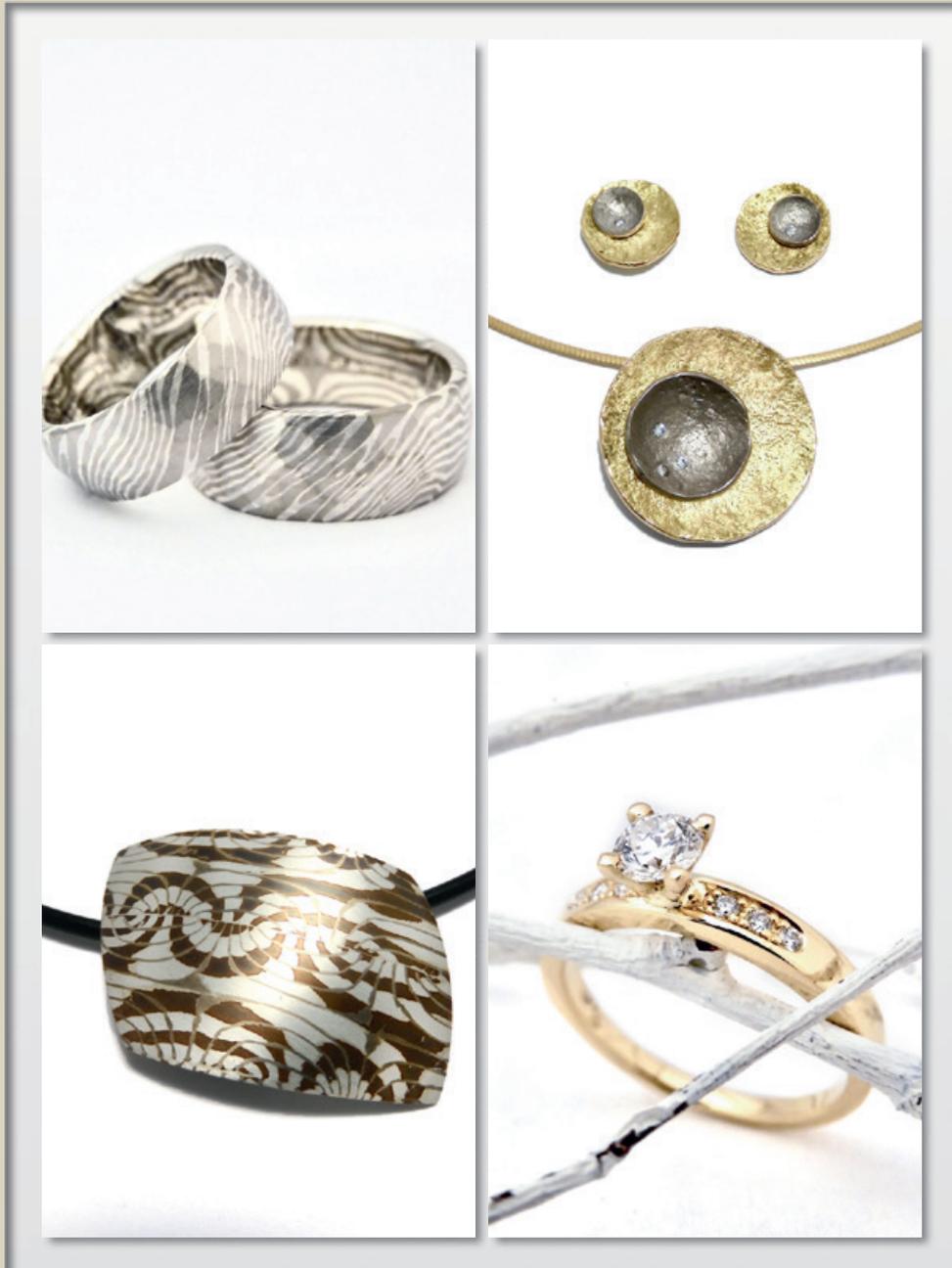
barn, der nicht so gut riecht. Nachbarschaftshilfe beibehalten, auch nach Corona. In unserer Quartierstrasse haben wir ein Freitagsapéro eingeführt. Das findet in unserem Garten bei trockenem Wetter statt. Organisation und Einzelheiten laufen über WhatsApp. Das hat sich zu einem wunderbaren Treff und auch zur Nachbarschaftshilfe entwickelt. Sogar abends um 22 Uhr reicht ein Hilferuf, wenn die eigene Flasche Heuschnaps nicht reicht beim Besuch der Familie. Innerhalb 5 Minuten sind 3 Flaschen zur Stelle. Beim Umbauen und Ausbauen von Zimmern, beim Helfen im Alphüttli, überall. Wir haben Mechaniker, Elektriker, Bürolisten, Medizinalpersonen, alle sind gefragt und wichtig. Jeder hat Vorzüge, alle haben irgendwas, dass sie gut können. Auch beim Dekorieren des Adventsfensters sind alle da. Die Kinder zeichnen, die Erwachsenen planen, helfen, es wird zusammen gearbeitet, gelacht und man ist füreinander da. Das ist schön. So sollte es sein. Ich wohne seit noch nicht mal 2 Jahren in Meiringen. Ich bin zuhause hier, ich fühle mich gut. Ich hoffe, ihr alle, die ihr das lest, habt es auch gut, genießt auch die kleinen Dinge. Startet gut ins 2021 und bis bald.

**«Wir denken selten an das, was wir haben,  
aber immer an das, was uns fehlt.»**





# *Goldschmiede Habluetzel*



*Leidenschaft für Feuer und Form*

Marktgasse 35 Interlaken [www.goldschmiede-habluetzel.ch](http://www.goldschmiede-habluetzel.ch) [www.kamoga.ch](http://www.kamoga.ch)

**regio**  
—gutschein