

BÖDELI

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

5. Jahrgang
November 2002

Info



**BÖDELIBAD
INTERLAKEN**

**Eröffnung der neuen Anlagen
23. November 2002**

Seite 11

Ist wirklich immer alles gleich?

Bitte lesen Sie das Kleingedruckte.



SONDERSCHAU 2002: Bildung mit Zukunft – Zukunft mit Bildung • Schülerdisco «Come to Party» • «Gastro-Familienplausch»
 Boxen International **LIVE** • Jugend-Power-Show & Mini-Playback-Show • Seniorentanz • Neuer Rundgang
 Öffnungszeiten: Dienstag, 18.00–22.00 Uhr • Mittwoch–Samstag, 14.00–22.00 Uhr • Sonntag, 12.00 bis 22.00 Uhr • Tägliche Unterhaltung im «Spycher» ab 21.45 bis 2.00 Uhr
 Eintritt: Erwachsene CHF 5.–, Kinder CHF 3.–

Mehr Infos unter: www.iga-interlaken.ch oder «Panoramic»-TV-Kanal

DIENSTAG, 12. BIS SONNTAG, 17. NOVEMBER 2002
 Gewerbeausstellung im Casino-Kursaal Interlaken

IN NOTFÄLLEN

Notruf-Nummer	144
Ärztlicher Notfalldienst	033 823 23 23
Regionalspital	033 826 26 26

IMPRESSUM

Herausgeber	Weber AG, Sibylle Dräyer, Gwattstr. 125, 3645 Gwatt
Realisation	Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56
Inserate, Gewerbe- und Infoseiten	E-mail: boedeli-info@weberag.ch Doris Wyss-Theiler, Tel. 033 822 33 54, Fax 033 822 03 54
Leitung Bödeli-Info und Redaktion	Doris Wyss-Theiler, Brunnengasse 163 E 3852 Ringgenberg, Tel. 033 822 33 54, Fax 033 822 03 54
Vereine	Vertreter des Vereinskongress: Albert Lüthi, Nöldy Baumann Postfach 42, 3800 Interlaken Albert Lüthi Natel 079 656 98 39 P 033 822 58 33 Nöldy Baumann G 033 826 64 18 P 033 823 01 23
Druck, Satz/Gestaltung	ILG AG, Druckerei & Verlag, Hauptstr. 11, 3752 Wimmis Tel. 033 657 87 87, Fax 033 657 87 86, E-mail: info@ilg.ch
Auflage	14 000 Expl.
Erscheinungsweise	12 x jährlich, jeweils am 1. des Monats in allen Haushaltungen
Titelbild	BÖDELIBAD, Interlaken
Foto	Markus Hubacher



Herbst im Des Alpes,

dem Treffpunkt in Interlaken:

- Ausstellung von **Herbert Tschiemer,**
 dem **Heimweh-Oberländer Maler**

Acryl-Gemälde zum Thema Blumen

Vernissage am Samstag, 9. November ab 16.30 Uhr

Holzofenpizza zum letzten Mal in diesem Jahr am:
 Freitag, Samstag und Sonntag, 1.–3. November 2002,
 jeweils von 18.00–23.00 Uhr

– Ausstellung & Restaurant täglich ab 8.30 Uhr
 geöffnet, keine Betriebsferien

Herzlich willkommen!



RESTAURANT & BAR
 TERRASSE & SOMMERBAR
 Höhweg 115 – 3800 Interlaken
 Telefon 033 822 23 23 – Fax 033 821 05 85

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Gemeindeinformationen	6
Senioren-Adventsfeier Interlaken	6
Vereinsinformationen	7
Förderverein Trinkhalle	7
Schweiz. Alpenclub (SAC) Sektion Interlaken	9
Galerie Kunstsammlung Unterseen	13
Volkshochschule Interlaken	14
Pro Juventute	15
Harder-Potschete-Verein Interlaken	16–17
Volkshochschule Oberhasli/Region Brienz	19
Schweiz. Club für Tschechoslowakische Wolfshunde	21
Regionales Behinderten Zentrum	23
Folk-Club Interlaken	24–25
Stadtkeller Unterseen	26
Chorgemeinschaft Unterseen	27
Musikgesellschaft Ringgenberg	29
Inforama Hondrich	31
Genossenschaft Zentrum Interlaken	31
Gewerbe/Infos	33
Daniel Rolli: Finanzplanungs-Tipp	33
Jürg Schüpbach: Wellness & Co.	35
Fabian Jaussi: Reisen	39
Anneliese Weber-Zingrich: Perlenkette knüpfen	41
Rochus Hürzeler: Bücherecke	41
Beatrice Frutiger: Keramik-Atelier	43
Sandra Beutler: Dorn-Therapie	45
Beat Günther: Gesundheits-Tipp	47
Wettbewerb	48
Berner Gesundheit Zentrum Oberland	49
Sandra Wälti: Podologie	52–53
Veranstaltungen	54–55

Redaktionsschluss für die Dezember-Ausgabe:

Mittwoch, 13. November 2002

Ferienträume ...



Seit dem 19. September 2002
ist Hotelplan im
MM Zentrum Rugenpark für Sie da

Beachten Sie die kundenfreundlichen Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8.00 – 18.30 Uhr
Sa 7.30 – 16.00 Uhr
Abendverkauf Freitag bis 21.00 Uhr

Die neuen Kataloge
für die Winter-Ferienträume sind eingetroffen!



Franziska Schlegel
Filialleiterin



Jeanine Jegerlehner
Ferienberaterin



Christa Schneeberger
Ferienberaterin

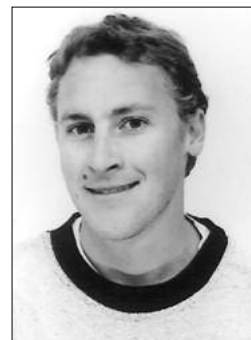
Hotelplan
Rugenpark
3800 Interlaken
Tel. 033/826 06 66
Fax 033/826 06 60
interlaken@hotelplan.ch
www.hotelplan.ch

Die Ferien, die Sie wollen.

Hotelplan

EDITORIAL

Aufbau von Kraft und Beweglichkeit



**Liebe Leserinnen
und Leser**

Wie viel bezahlen Sie monatlich für Ihre Krankenkasse? Was geben Sie jährlich zusätzlich aus für Medikamente oder Arztbesuche?

Haben Sie sich auch schon überlegt, ob der tägliche Stress, die Hektik für Sie eigentlich gesund sei? Wie oft bewegen Sie sich so, dass Ihr Puls «in Bewegung» kommt? Oder bereitet auch Ihnen das Treppensteigen schon Mühe?

Gönnen Sie sich für sich selber auch etwas?

Eine gute, einfache Gelegenheit ist der Besuch des neuen Bödelibades! Nicht nur zum Schwimmen – auch wenn es weiterhin Bödelibad heisst. In den

letzten Monaten ist aus dem Hallenbad ein eigentliches Wellness- und Fitnesscenter entstanden. Die Anlage bietet modernste Geräte zum Trainieren oder zum Aufbau von Kraft und Beweglichkeit. Unser attraktives Kursprogramm und der moderne Gymnastikraum werden Sie begeistern.

Und dann als echte neue Attraktion der ganze Wellnessbereich: Sauna, Dampfbad, Erlebnisduschen und der grosse Whirlpool garantieren Erholung pur, für Sie!

Ich bin überzeugt, dass unser neues Bödelibad Ihnen gefallen wird – lassen Sie sich überraschen – tun Sie aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden.

Jürg Gwerder
Leiter Sport Bödelibad



... für wohlige Füess



Praxis rund ume Fuess
Fuesspfleg / Pedicure



3812 Wilderswil



079 315 51 31 Nathalie Fuhrer

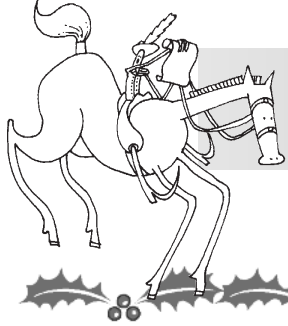
Erliegen Sie dem Schweizer Naturbettssystem



Schreinerhaus

Vom 12. –17. November an der IGA

BEAT ZAUGG MÖBELSCHREINEREI INTERLAKEN
Telefon 033 822 18 27 beza@freesurf.ch



GEMEINDEINFORMATIONEN

Senioren-Adventsfeier Interlaken

Die Gemeinde Interlaken lädt wie jedes Jahr, alle alleinstehenden und betagten Bürger und Bürgerinnen von Interlaken herzlich zur diesjährigen Advents-Feier ein. Diese findet statt am:

Dienstag, den 10. Dezember 2002 um 15.00 Uhr im Restaurant «Spycher» des Kurstaals.

Programm:

Schülerchor der Sekundarschule Interlaken
z'Vieri und Geschenke

Wir freuen uns sehr auf zahlreiches Erscheinen und bitten Sie um Ihre Anmeldung mit dem untenstehenden Talon.

Ausschneiden und Anmeldung bis spätestens am 3. Dezember 2002 einsenden an:

Herrn M. Ris, Gemeindeverwaltung, 3800 Interlaken

..... ✂



Anmeldung:

Name und Vorname

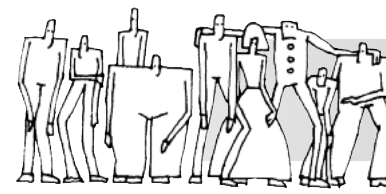
Adresse

Anzahl Personen

Der Abholdienst wird benötigt
(bitte ankreuzen)

ja

nein



VEREINSINFORMATIONEN

FÖRDERVEREIN TRINKHALLE

DAMIT IHR FEST EIN BESONDERS SCHÖNES WIRD....

Kommen Sie zu uns in die Trinkhalle am Kleinen Rugen



Ob Geburtstagsfeiern, Hochzeiten,
Firmenanlässe (auch Sitzungen)
oder einfach eine Party –

**diese einzigartige Atmosphäre wird
auch Ihren Anlass verzaubern!**

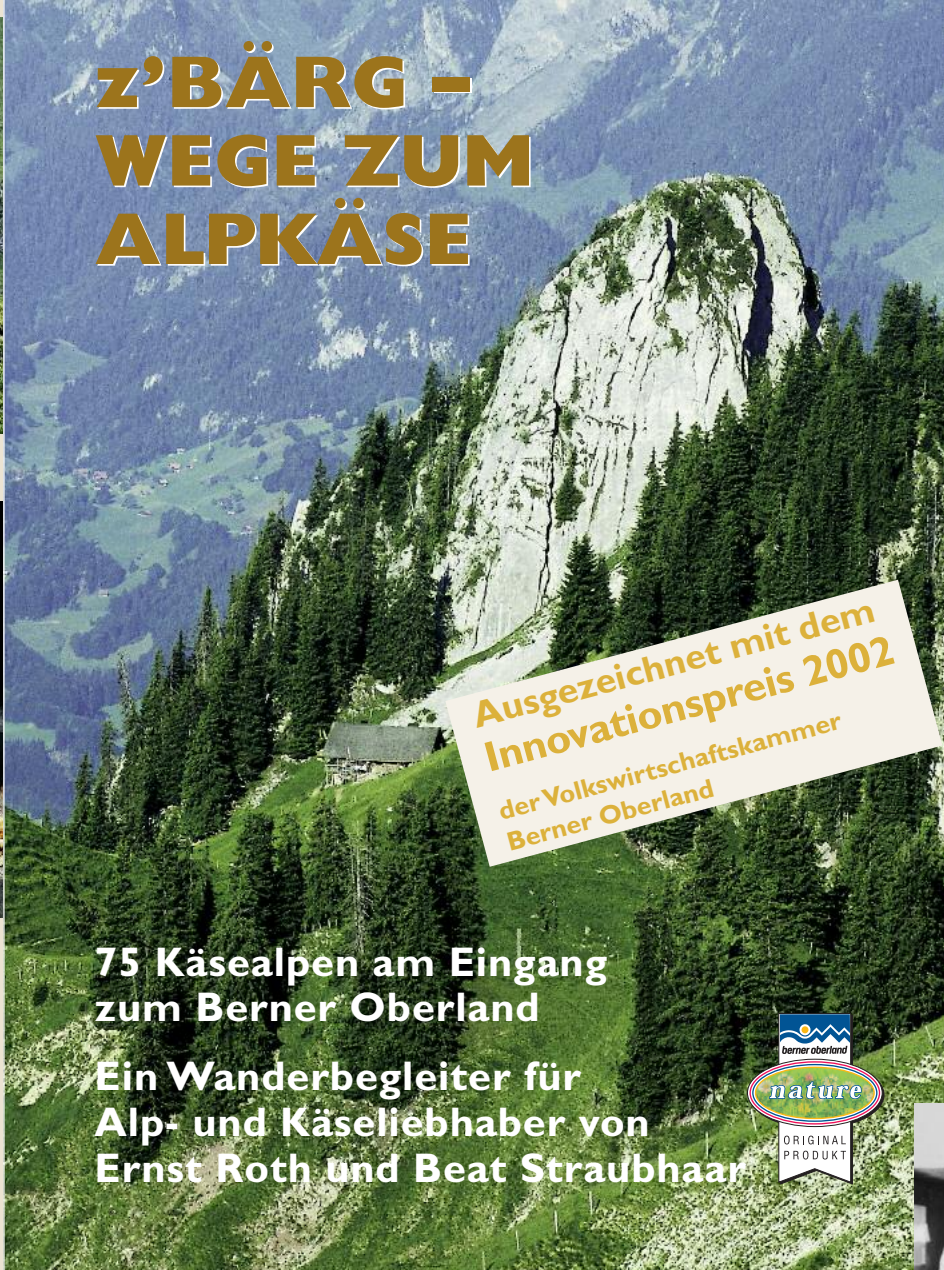
Für Informationen und Reservationen
kontaktieren Sie

Förderverein Trinkhalle
am Kleinen Rugen
Natel: 079 784 79 21





z'BÄRG – WEGE ZUM ALPKÄSE



Ausgezeichnet mit dem
Innovationspreis 2002
der Volkswirtschaftskammer
Berner Oberland

75 Käsealpen am Eingang
zum Berner Oberland

Ein Wanderbegleiter für
Alp- und Käseliebhaber von
Ernst Roth und Beat Straubhaar



BUCHBESTELLUNG

Bitte senden Sie mir ____ Ex. des Buches «z'Bärg – Wege zum Alpkäse»
zum Preis von Fr. 49.–, inkl. MwSt., exkl. Versandkosten.

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Bestellung bei Verlag Weber AG, Gwattstrasse 125, 3645 Thun/Gwatt
Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56

Der Wanderbegleiter «z'Bärg – Wege zum Alpkäse» ermöglicht Bekanntschaft mit Landschaften, Menschen und Tieren auf den Alpen am Eingang zum Berner Oberland. Er liefert eine Fülle von Daten der 66 beschriebenen Alpen und ihrer 75 Sennten, gibt Auskunft über deren genauen Standort, über Eigentümer, Bewirtschafter und übriges Alppersonal des Sommers 2001 sowie über die Käse- und Spezialitätenproduktion.

Format 140x210 mm,
350 Seiten, mit 750 farbigen
Fotos und Kartenausschnitten.
Auslieferung ab Mitte Juni.



SCHWEIZ. ALPENCLUB (SAC)

SEKTION INTERLAKEN

SAC-FERIENHAUS

«BOHLHÜTTE»

HABKERN

Ob für

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

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

Weitere Informationen und Reservation:

Jrène Küng, Herziggässli 25, 3800 Matten
Telefon 033 823 25 53
E-Mail: kueng@quicknet.ch / www.bohlhuette.ch

Das Ferienhaus Bohlhütte in Habkern ist genau das Richtige!

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Praxis für Physiotherapie



Seit 1995 betreiben wir in Bönigen eine Physiotherapiepraxis, wobei unsere Angebote nicht nur im Dorf selber zunehmend auf Interesse stossen, sondern auch darüber hinaus. Um aber den Bedürfnissen unserer Patientinnen und Patienten wie auch unseren professionellen Ansprüchen längerfristig zu genügen, sind die Möglichkeiten in unserer bezaubernden, aber kleinen Böniger Praxis beschränkt. Im neuen Bodelibad nun hat sich in wunderschönen Praxisräumen die Gelegenheit geboten, wichtige Schritte zu gehen, ohne das Erreichte preiszugeben. Einerseits erweitern die vielseitigen Geräte im neuen Fitnesscenter unser Angebot um einen wichtigen Punkt: In therapeutischen und in anderen Bereichen werden wir diese Geräte gezielt und umfassend einsetzen, zumal Kraft- und Ausdauertraining bei richtiger Anleitung und Dosierung für jedes Alter möglich und sinnvoll sind.

Andererseits bieten natürlich auch der erweiterte Bade- und Wellnessbereich und das sportliche Angebot der Tragluthalle einen Strauss von Möglichkeiten, die in vielerlei Hinsicht optimal zum physiotherapeutischen Angebot passen. Indes liegt uns Bönigen am Herzen, wir werden diese Praxis nicht aufgeben, aber gegebenenfalls den Gang über Lütchine und Aare ins neue Bodelibad empfehlen.

In diesem Sinn freuen wir uns auf reges Interesse.



Beatrice Kaiser Löwinger und Ruth Steger Grunder
Telefon Bodelibad – ab Eröffnung: 033 822 42 22
Telefon Bönigen: 033 823 02 01

Loeb. Garantie plus.

Auf Loeb Ware mit Lieferantengarantie
schenken wir Ihnen
1 Jahr Garantie plus*. Bei uns
ist Ihr Einkauf länger mehr wert.

*ausgenommen normale Abnutzung.



Freiluft- und Hallenbad Bödeli AG
CH-3800 Unterseen/Interlaken
bis zur Eröffnung: T 033 822 24 16
boedelibad@quicknet.ch

Öffnungszeiten
Montag: 14.00 bis 21.30 Uhr
Dienstag bis Freitag: 09.00 bis 21.30 Uhr
Samstag/Sonntag: 09.00 bis 18.00 Uhr

- Hallenbad
- Freiluftbad
- Wellness
- Physiotherapie
- Fitness
- Sporthalle
- Minigolf
- Restaurant

BÖDELIBAD
INTERLAKEN

Eröffnung der neuen Anlagen
23. November 2002

Profitieren Sie vom Vorverkauf:

20% Rabatt auf alle unten stehenden Fitness- und Wellness-Abonnemente bis zur Eröffnung.

Preise ab 23. November 2002

Angebot:	Gesamt	Fitness	Wellness	Kurse	Fitness + Wellness	Kurse + Fitness	Kurse + Wellness	Hallenbad	Freiluftbad
Einzeleintritt	27.-	20.-	20.-	17.-	25.-	22.-	22.-	8.-	5.-
1 Jahr	1400.-	800.-	800.-	650.-	1200.-	1000.-	1000.-	280.-	
1/2 Jahr	850.-	500.-	500.-	400.-	700.-	600.-	600.-	150.-	110.-
1 Monat	220.-	150.-	150.-	120.-	200.-	180.-	180.-	60.-	40.-
10er Abo	250.-	180.-	180.-	150.-	220.-	200.-	200.-	70.-	45.-

- Bei allen Fitness-, Wellness- und Kurs-Abonnements ist der Hallen- und Freibadeintritt inklusive.

- Zutritt für die Fitness- und Wellnessanlage ab 16 Jahren

Reduktion:

Einzeleintritte: Kinder, Einheimische, Personen mit Gästekarte, Gruppen

Abos: Kinder, zeitlich limitiert (bis 17.00 Uhr), Paare

(Preisänderungen vorbehalten)

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne im weiterhin geöffneten Bodelibad zur Verfügung.



THOMAS RUBIN
BESTATTUNGSDIENST
 Beratung nach telefonischer
 Vereinbarung
 Interlaken: Tel. 033 823 30 35

Ansprechpartner:

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



Telefon
 033 822 55 00

Jungfraustrasse 74
 Interlaken

express

Waschen + Bügeln
 Privat- und Restaurantwäsche

Neu Reinigungsannahme
 geöffnet: von Montag – Freitag, 6.00 – 17.30 Uhr
Telefon 033 822 55 00



GALERIE KUNSTSAMMLUNG UNTERSEEN

KUNST-AUSSTELLUNG
BENDICHT FRIEDLI
BÄUME – GÄRTEN – PARKS



Bendicht Friedli wurde 1930 in Bern geboren. Er wohnt seit 1960 in Unterseen und arbeitet heute freiberuflich als Zeichner und Maler.

Vor 30 Jahren begann seine Ausstellungstätigkeit. Nach 1993 und 1998 zeigt er zum dritten Mal seine unverkennbaren Werke in der Galerie der KSU. Zwei Bücher, verfasst von Peter Killer, dokumentieren das vielfältige Schaffen des Künstlers. Der 1989 erschienene Band «Bendicht Friedli – oder der Weg entsteht im Gehen» wurde vom Eidg. Departement des Innern als eines der zwanzig schönsten Schweizerbücher ausgezeichnet.

Dauer der Ausstellung in der Galerie KSU im Dachstock des Stadthauses Unterseen:
 27. Oktober bis 24. November 2002.

Beachten Sie: Sonntags-Apéro mit dem Maler am Sonntag, 3. November ab 11.00 Uhr.

Öffnungszeiten:

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

Es ist wieder Bastelzeit!
Schauen Sie vorbei.

Elsi's KIOSK & PAPETERIE
 FISCHEREIARTIKEL

Toto/Lotto/Lose Fotoaufnahme Bastelartikel

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

chartelade

karten – poster – geschenke

aarmühlestrasse 35 – 3800 interlaken
 telefon 033 823 65 10

**Freche Flasche –
 cooler Drink!**

Mountain
Twister
Cool Magic Drink

Mixdrink aus
 Apfel-/Birnsaft und Bier
 alc 1,8% Vol

www.mountaintwister.info

**Krüger fängt die
 Feuchtigkeit ein!**

- Bauaustrocknung
- Luftentfeuchtung
- Wäschetrocknung
- Wasserschadentrocknung
- Raumkühlung



Krüger + Co. AG
 3110 Münsingen, Südstrasse 9
 Tel. 031 720 20 00 / Fax 031 720 20 10
www.krueger.ch

KRÜGER

FELDENKRAIS – KREATIVES LERNEN DURCH BEWEGUNG

Fritz Bühlmann und Matthias Schmid leiten am 23. und 24. November ein Einführungswochenende in die Feldenkrais-Methode: Die Teilnehmenden entdecken die Leichtigkeit der Bewegung und gewinnen dabei neue körperliche und geistige Flexibilität. Sie erforschen die Zusammenhänge zwischen ihren Bewegungen und der Art und Weise, wie sie denken und fühlen.

Die Feldenkrais-Methode arbeitet mit der Lernfähigkeit des Nervensystems, welche über das Lernen mittels Bewegung einfach und direkt erreicht werden kann. Durch die Feldenkrais-Lektionen wird ein Lernprozess in Gang gebracht, der nicht mit dem Ende der Lektion aufhört, sondern im Alltag weitergeht.

Diesem Lernprozess liegt die natürliche kindliche Bewegungsentwicklung zu Grunde. Später erworbene parasitäre Bewegungsmuster werden nach und nach durch ursprüngliche, leichte Bewegungen ersetzt. Durch die Verbesserung der Wahrnehmung und die neuen Bewegungsmöglichkeiten entwickelt sich ein erweitertes Selbstbild.

Der Volkshochschulkurs «Kreatives Lernen durch Bewegung» findet am Samstag, 23. November, von 13 bis 16 Uhr, und am Sonntag, 24. November, von 9 bis 14 Uhr im Gym Mix Studio, Spielmatte 3 (Alte Mühle), Unterseen statt. Auskunft und Anmeldung im VHI-Sekretariat, Spielmatte 3, Unterseen, Telefon 033 826 02 90.

Vorträge im November

«Wenn Säuglinge weinen, schreien, toben, sind die Erwachsenen oft verunsichert und hilflos», so Dr. med. Ruedi Grüning. Der Referent wird in seinem Vortrag Gründe für das Schreien und Möglichkeiten im Umgang mit weinenden und schreienden Säuglingen besprechen. Der Vortrag

«Wenn Säuglinge schreien» findet am Dienstag, 26. November, von 20 bis 22 Uhr im Projektionsraum UG des Gymnasiums Interlaken statt.



Die Feldenkraislehrer Matthias Schmid und Paul Bühlmann an der Arbeit (Foto: zVg).

«Folgen sexueller Ausbeutung in der Kindheit»

Kaya A. Vitan, Med. Praxisassistentin (MPA) und Clownin, wird am 27. November in Interlaken über die Folgen der sexuellen Ausbeutung in der Kindheit sprechen. Die Referentin schreibt dazu: «Sexuelle Ausbeutung im Kindesalter ist häufiger, als wir zu erahnen vermögen. Die Folgen dieser Grenzüberschreitungen sind vielfältig und haben Auswirkungen in jedem Lebensbereich des betroffenen Kindes und späteren Erwachsenen. Aus der Sicht der Erfahrenen, aus medizinischer und psychologischer (sowie aus spiritueller) Sicht, werden die möglichen Auswirkungen klarer.» Die Referentin wird Wege aufzeigen, diese Auswirkungen hinter sich zu lassen und zu einem erfüllten Leben zu finden. Der Vortrag der Volkshochschule findet am Mittwoch, 27. November, von 20 bis 22 Uhr im Projektionsraum UG des Gymnasiums Interlaken statt. (Eintritt: 10 Franken an der Abendkasse)

MARKEN- UND PRODUKTE- VERKAUF 2002

IM BEZIRK INTERLAKEN

Viele Menschen kaufen jedes Jahr im November pro juventute-Produkte – tun Sie's auch! Damit erhalten Sie Gutes und tun zugleich Gutes. Denn mit dem Kauf von unseren Marken, Karten oder anderen Artikeln helfen Sie Familien, denen es nicht so gut geht und Sie unterstützen Projekte für Kinder, Jugendliche und Familien in unserer Region.

Herzlichen Dank!

pro juventute Bezirk Interlaken
Marken- und Produktverkauf 2002





WENN ENGEL REISEN ..

Iti. Wenn Engel reisen, dann scheint bekanntlich die Sonne. Leider war das am 21. September

beim diesjährigen Kinderausflug der Harder-Potschete nicht der Fall. Trotzdem zeigten die 24 Kinderpotscheni und ihre sechs Begleiter im Teddyland auf der Schynige Platte dem Regenwetter die kalte Schulter.

Schon beim Treffpunkt am Bahnhof Wilderswil wussten die meisten, wo das diesjährige Reisli hinführen würde. Die Bären auf der Einladung hatten es erahnen lassen: Das Ziel der lustigen und bunt zusammengewürfelten Schar war

das Teddyland auf der Schynige Platte! Bei der Abfahrt hatten wir die Aussicht auf ein paar Sonnenstrahlen hoch zu Berge noch nicht aufgeben. Je höher die

Bahn jedoch stieg und je aufgedrehter sich die Potscheni benahmen, je mehr schwand unsere Hoffnung. Das Bergrestaurant Schynige Platte zeigte sich umgeben von dickem Nebel und das nasskalte Wetter lud nicht gerade zum Verweilen ein. Den Kindern jedoch schien das nichts anzuhaben. Nach der Teddybärenausstellung gab es für sie keinen Halt mehr, der Spielplatz wurde unsicher gemacht. Unter der fachkundigen Anleitung von Peter Schlunegger und Hans-Peter Tolotti versuchten einige sogar eine «Schynige-Erstbesteigung» entlang der Felswand vor dem Restaurant.



Ausflug der Kinderpotscheni des Harderpotschete Vereins Interlaken

Soviel frische Luft lässt den Magen ganz schön knurren. Deshalb war auch niemand einem tollen Mittagessen im Restaurant abgeneigt. Einzig beim Dessert

happerte es ein bisschen: Der Schlagrahm auf den Eiskugeln wurde nicht von allen besonders geschätzt.

Das Wetter auf der Schynige verschlechterte sich von Minute zu Minute, also verlegten wir den satt gegessenen Trupp nach Breitlauenen, um noch eine Runde Verstecken zu spielen. Dank der rauen Regenmengen und der beträchtlichen Schlammmassen, brachen so manche Mütter in «Freudenschreie» aus, als sie ihre Jungmannschaft kurz nach sechs Uhr wieder in Wilderswil empfingen.

Wir möchten ganz herzlich den Jungfraubahnen und Herrn Trummer und seinem Team im Bergrestaurant Schynige Platte für ihre Unterstützung danken. Ihr Einsatz war Spitze! Doch das grösste Lob geht an unsere Kinderpotscheni:

Dass sie trotz einem schlecht gelaunten Petrus eine solche Freude bewahrten war «megacool»! Wir freuen uns bereits auf das nächste Jahr!



Kaum ist der Sommer vorbei, ist es auch schon wieder Zeit an den **2. Jänner** zu denken... Oder noch genauer: An den

2. JÄNNER-KNACKER!!!

Ja, liebe Bödeler, Ihr wisst was wir meinen...

Die humoristisch-satirische «Brattig», welche immer anfangs Jahr die ganze «Bödeli-Bevölkerung» darüber informiert, was durchs ganze Jahr hindurch verschwiegen oder geheimgehalten wurde...

Doch wir nehmen kein Blatt vor den Mund!!!

Kurioses, Peinliches und Aktuelles aus dem Rameli, aus Troja und Kuhplatten oder Geschichten aus Grandval und Gipsingen.

Beiträge können jetzt wieder eingesendet werden an:

**Redaktion 2. Jänner-Knacker
Postfach, 3800 Interlaken**

Bitte Absender nicht vergessen!

Anonyme Einsendungen werden nicht berücksichtigt!

Oder ab Oktober ganz einfach in einen der

«Knacker-Briefkästen»

in den folgenden Lokalen eingeworfen werden:

- ✱ Hotel Restaurant Bären, Interlaken
- ✱ Restaurant Zum Goldenen Anker, Interlaken
- ✱ Hotel Splendid, Buddy's Pub, Interlaken



**Babyartikel Kleinkinderkleider
Mietservice**

Jungfraustrasse 38, CH - 3800 Interlaken, Tel./Fax 033 823 80 20
www.baby-corner.ch info@baby-corner.ch

Neue Kollektion Festkleider!

**Feiern Sie nächstens ein Familienfest?
(Taufe, Hochzeit, Geburtstag, usw.)**

**Bei uns finden Sie das passende
Outfit für Ihre Kleinen!**

SportBörse GmbH

Zur alten Mühle, Spielmatte 5, 3800 Unterseen/Interlaken
Tel. 033 823 02 20 Fax 033 823 02 20 E-mail: superpeach@quicknet.ch
Öffnungszeiten: Mo 12.00 – 18.30/Di – Fr 10.00–18.30, Samstags 9 – 16 h

Annahme und Verkauf von gebrauchten und neuen Sport-
artikeln in Kommission

Ausstellungszeit: Sieben Monate

Danach abholen oder automatisch an die **SportBörse**

**Ski- und Snowboard-Börse
1 Woche**

11. Nov. – 16. Nov. 2002

So früh als möglich bringen und dabei schneller Geld erringen

Alte Velos / Bikes

Zustand egal

werden gratis von uns abgeholt!

Telefon 033 823 02 20



RADIO- WERBUNG WIRKT!

Telefon: 033 888 88 30

Fax: 033 888 88 35

E-Mail: werbung@RadioBeO.ch

96.8 MHz

www.RadioBeO.ch / www.BeO.FM

PLAKAT DRUCK

F A R B KOPIEN

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

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



VOLKSHOCHSCHULE
OBERHASLI/REGION BRIENZ

DIE GESCHICHTE DER GESCHICHTE ODER KLASSIKER – UND WIE SIE «ZUR WELT KAMEN»

Wer stand Modell zu Cechovs «Dame mit dem Hündchen» (und wie hiessen seine eigenen beiden Dackel)? Welche alte Liebe des «Landvogts von Greifensee» war Gottfried Kellers Liebling? Wie alt wurde «Effi Briest» wirklich – und welcher Saison-Klatsch gab Fontane die Idee zu «Unwiederbringlich»? Wie kam die japanische Hofdame Sei Shonagon zu kaiserlichem Papier für ihr Kopfkissenbuch? Und was war eigentlich los mit der Kameliendame und Alexandre Dumas?...

Wahre Geschichten zum Entzücken aller, die von Büchern nie genug bekommen.

Referentin: Heidi Roth, Münchenstein
Datum: Samstag, 9. November 2002
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Meiringen, Pfrundmatte Bibliothek
Preis: Fr. 40.– (Fr. 35.–)
Auskunft: Telefon 061 411 09 44 / 033 971 38 62

Hobby-Baum-
Nadel- und Laubgehölze
auserlesenes Sortiment
Raritäten

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

jetzt pflanzen ...

Wer Bäume pflanzt,
wird den Himmel gewinnen.

Meine Lieblingsstellung
ist meine Sache!



a+s design
möbel allenbach

STOKKE PEEL™

Öffnungszeiten:
Di-Fr 9-12 / 13.30-18.00 Uhr
Sa 10-12 / 13.30-16.00 Uhr
Mo geschlossen.

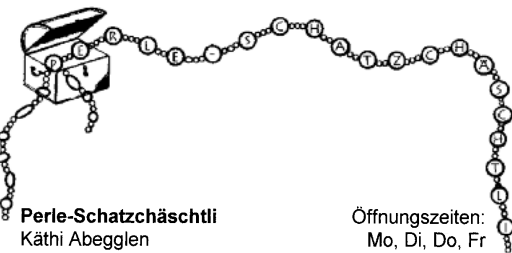
Im alten Bauernhaus, Hintergasse 17
3110 Münsingen
Tel. 031 721 12 36 www.asdesign.ch

STOKKE butikk



SCHWEIZERISCHER CLUB FÜR
TSCHECHOSLOWAKISCHE
WOLFSHUNDE SCTW

BEISSUNFÄLLE:
VERANTWORTUNG WAHRNEHMEN



Perle-Schatzchäschtli
Käthi Abegglen
Hauptstrasse 152
3852 Ringgenberg
Tel. 033 822 87 31

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr
09:00 – 11:30 Uhr
oder nach tel.
Vereinbarung

Chalet Hotel HEIMAT Wildersee



Betriebsferien
vom
14. – 19. Nov. 2002

Familie Zumbrunn
Tel. 033 822 23 21

**Wir freuen uns, Sie ab dem 19. November 2002
wieder bei uns verwöhnen zu können.**


Fam. Zumbrunn + Mitarbeiter

**TIERPENSION LANZENEN
HUNDESALON «GERO»**


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

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

**Goldschmiede-
Atelier**
Peter Hablützel



*Ihr Spezialist
für Edelsteine aus den
Schweizer Alpen*



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

Metzgerei Michel Tel.: 033 822 10 83
Fleisch- & Wurstwaren Fax: 033 823 50 26
3800 Matten

Zertifizierung: bio-inspects



**Straussenfleisch
Pferdefleisch
Lammfleisch
Schweinefleisch
Feine
Wurstwaren**

Rindfleisch

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

Bootsvermietung

- Ruderboote
- Pedalos
- Motorboote o. Führerschein
- Motorboot mit Führerschein
- Segelboot



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

Die kürzlich veröffentlichte Statistik über Hundebisse in der Schweiz macht deutlich, dass sowohl die Wahl einer seriösen Zucht beim Kauf eines Hundes, als auch der Besuch von Welpenspielgruppen und Erziehungskursen wichtig sind.

Kinder sind zu rund einem Drittel Opfer von Hundebissverletzungen. Sind bekannte oder eigene Hunde beteiligt, werden Kinder gar häufiger gebissen als Erwachsene. Dies zeigt eine vom Bundesamt für Veterinärwesen (BVET) unterstützte Studie über Verletzungen durch Hundebisse in der Schweiz.

Aus den veröffentlichten Daten lässt sich entnehmen, dass sowohl das Nervenkostüm eines Hundes, wie auch Kenntnisse über das Verhalten von Hunden sowie dessen Erziehung wichtig sind, um Bissverletzungen zu vermeiden.

Die Schweizerische Kynologische Gesellschaft (SKG) achtet deshalb bei der ihr angeschlossenen Züchtern auf eine strenge Zuchtselektion, die ein gutes Wesensgrundgefüge (Wesenssicherheit, Nervenfestigkeit, Belastbarkeit, etc.) und eine optimale Prägung der Welpen anstrebt. Diese Prägung in den ersten Lebenswochen soll auch positiven Kontakt mit kleinen Kindern beinhalten, damit die Hunde mit diesen später sicher umgehen können.

Kurse besuchen

Die Verantwortung liegt jedoch nicht allein bei den Züchtern, sondern geht mit der Übernahme an den Besitzer weiter, der mit seinem Hund eine Welpenprägungsgruppe und einen Erziehungskurs besuchen sollte. Dort werden auch Kenntnisse über das (Verteidigungs-) Verhalten von Hunden vermittelt, das bei einem grossen Teil der Beissunfälle nicht beachtet wurde. Adressen von Welpenspielgruppen und für Erziehungskurse sind in der SKG-Zeitschrift «Hunde» aufgeführt, welche am Kiosk zu kaufen ist. In Familienhunde- oder Plauschgruppen sowie Sporthundegruppen bieten SKG-Vereine zudem in der ganzen Schweiz Übungsmöglichkeiten an, die das Gelernte festigen und weiter ausbauen.

Seriöse Zucht wählen

Nur etwa ein Viertel der Hundebesitzer in der Schweiz wählten einen Hund mit einem von der SKG anerkannten Stammbaum. Die restlichen Hunde sind Mischlinge oder Rassehunde ohne Stammbaum, die teilweise aus dem Ausland importiert wurden und deren Eltern meist weder auf ihr Wesen noch auf Erbkrankheiten untersucht sind. Auch die nicht kontrollierbaren Aufzuchtbedingungen, welche oft nicht optimal sind, beeinflussen das Wesen eines Welpen ungünstig und lebenslanglich.

Schweizerische Kynologische Gesellschaft

Auskunft für Hütedienste, Wolfshunde und jegliche Schulung bei Beatrice Michel 078 723 28 24
oder Peter Sterchi 078 605 38 00

VIER WÄNDE.
ZWEI GESCHMÄCKER.
EIN PARKETT.

bauwerk
DIE SCHWEIZER PARKETTMACHER



Alles über das Parkett mit dem einmaligen
WOHNKOMFORT-PLUS erfahren Sie beim

**Fachprofi für
Parkett**

*Teppich
Amacher AG*

Hauptstrasse
3805 Goldswil



Telefon 033 822 25 28

OberlandTours 100% REKA
Ein Unternehmen der bls Gruppe

Auto AG Interlaken 033 828 17 17

WEIHNACHTSMÄRKTE

CHRISTKINDLMÄRKTE NÜRNBERG & AUGSBURG

30.11. – 01.12.02 Fr. 162.–

LUDWIGSBURGER BAROCK-WEIHNACHTSMARKT

30.11. – 01.12.02 Fr. 148.–

WEIHNACHTSMARKT IN EINSIEDELN

04.12.02 Fr. 39.–

KÖLNER WEIHNACHT – 6 MÄRKTE IN EINEM ORT!

06.12. – 08.12.02 Fr. 295.–

CHRISTKINDLMARKT FREIBURG I.B.

07.12.02 Fr. 49.–

CHRISTKINDLMARKT STUTTART

07.12. – 08.12.02 & 14.12. – 15.12.02 Fr. 138.–

CHRISTKINDLMARKT MÜNCHEN

07.12. – 08.12.02 Fr. 159.–

WEIHNACHTSMÄRKTE WIEN & SALZBURG

11.12. – 15.12.02 Fr. 495.–

CHRISTKINDLMARKT FRIBOURG & MONTREUX

14.12.02 Fr. 39.–

Die Preise für die mehrtägigen Reisen verstehen sich p.P.
im DZ inkl. Frühstück bzw. Halbpension! EZ mit Aufpreis!

Berufsbegleitendes Studium zum/zur
Naturheilpraktiker/in

Schwerpunktt Themen:

- Anatomie, Physiologie, Pathologie
 - Massagepraktiken
- Diagnosemöglichkeiten in der Naturheilpraxis
- Diverse naturheilkundliche Therapieformen

Studienbeginn im Januar

Verlangen Sie die Unterlagen

Zentrum Bodyfeet®

FACHSCHULE
FÜR NATURHEILKUNDE UND MANUELLE THERAPIEN

3600 Thun, Aarestr. 30, Tel. 033 222 23 23
5000 Aarau, Bahnhofstr. 94, Tel. 062 823 83 83
8640 Rapperswil, Tiefenastr. 2, Tel. 055 210 36 56
www.bodyfeet.ch

Aluminium-Fensterläden



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

Metallbau, Garagen und Tore

Rugenstrasse 31, 3800 Matten,
Tel. G 033 822 88 28
Tel. P 033 822 67 51
Fax 033 822 88 29

Albert Zwahlen

Wir liefern Storenstoff
und überziehen alte Storen!



REGIONALES BEHINDERTEN ZENTRUM
INSIEME BERNER OBERLAND OST



GERHARD TSCHAN

Ballonfahrt um die Welt



Das Programm ist
für Große und
Kleine geeignet.
Ein Stück voller
Komik mit Worten,
Gesang und Musik

Freitag, 15. November 2002

15.15 Uhr Apéro

16.00 Uhr Vorstellungsbeginn

im Regionalen Behindertenzentrum
Mittengrabenstrasse 56, Interlaken

Eintritt pro Person Fr. 5.–



IN CONCERT

Samstag, 2. November 2002
20.30 Uhr im Gemeindesaal Unterseen
(beim Stadthausplatz)

PAUL MILLNS TRIO GB

abgrundtiefer, erdiger Blues

**Vorverkauf: Peter Hablützel, Goldschmiede-Atelier, Markt-
gasse 14, 3800 Interlaken, Telefon 033 823 88 80**



Der Norfolkler begann seine musikalische Karriere Ende der 60er Jahre als Pianist und Keyboarder in verschiedenen Blues- und Soulbands. Es folgten Welttourneen in den Bands von Alexis Komer und Erie Burdon, Louisiana Red, Bert Jansch und Jo-Ann Kelly. Er arbeitete auch mit David Crosby, Peter Thorup, John Mayall, Murray Head, Ralph Me Tell und John Martyn zusammen. Obwohl er oft mit Joe Cocker, Tom Waits oder Randy Newman verglichen wird, ist Paul

Millns eine eigenständige und unverwechselbare Musikpersönlichkeit. Seine Songs stammen alle aus eigener Feder. Musikalisch umfasst seine Bandbreite sowohl ruhige und einfühlsame Balladen als auch eine explosive Mischung aus Soul, Blues und Rock. Neben seinen ausgefeilten Arrangements, dem perfekten Pianospiele und der rauen, ausdrucksstarken Stimme überzeugt Paul Millns auch mit intelligenten und aussagekräftigen Texten.

Mit freundlicher Unterstützung vom Amt für Kultur/Kanton Bern, den Gemeinden Interlaken, Unterseen, Matten, Bönigen, Wilderswil, Därligen, der Tourismus Organisation Interlaken TOI, Genossenschaft Migros Aare (Migros Kulturprozent), von BAFF Music Spiez, Rugenbräu AG Interlaken, Philippe Nicolet Bern und Mitgliedern des Folk-Clubs Interlaken



WWW.WEBERAG.CH



25-JAHR- JUBILÄUMSFEIER

Freitag, 15. November 2002
20.30 Uhr im Gemeindesaal Unterseen
(beim Stadthausplatz)

JUBILÄUMSPARTY

EINHEIMISCHE MUSIKER GRATULIEREN

- Catman**
- Do Paladini**
- Housi Jungen**
- Bäni Schild & Friends**
- Los Medievals**
- Polo & Rafael**
- Beat M.**

Kein Vorverkauf
Eintritt frei

Samstag, 16. November 2002
22.30 Uhr im goldenen Anker Interlaken
(Marktgasse 57)

JUBILÄUMSKONZERT

Salsa Band



CAÑA DULCE

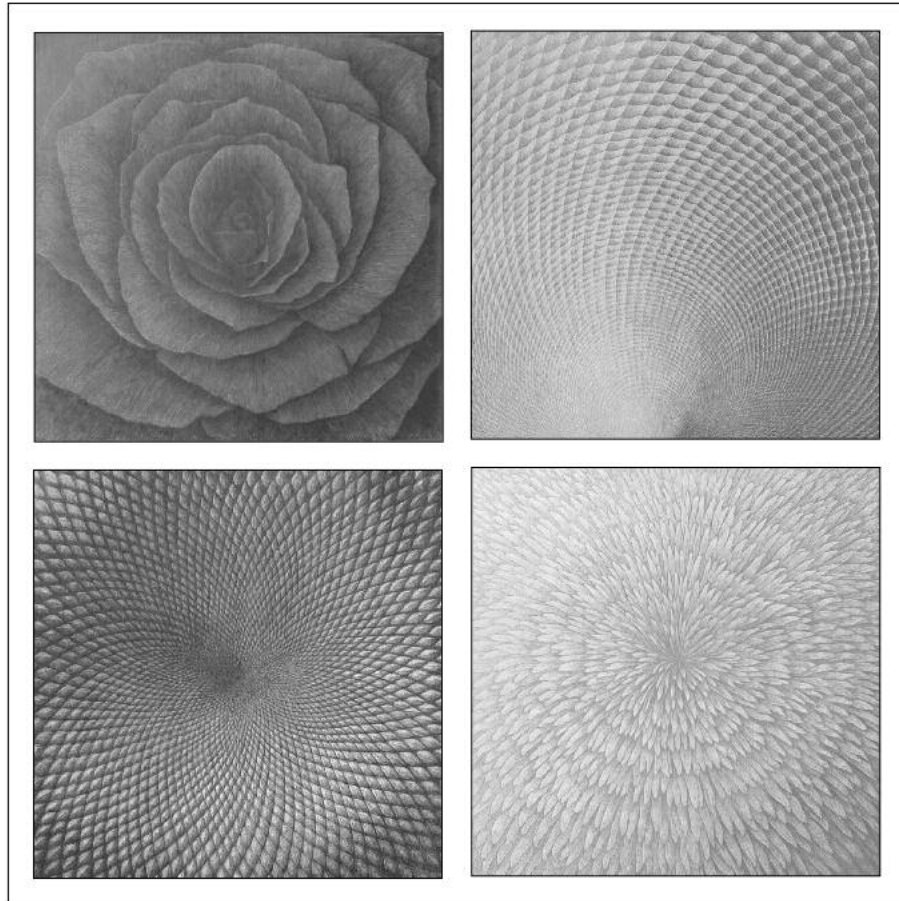
mit 10 Musikern aus Bolivien, Kolumbien, Italien,
Frankreich und der Schweiz

Allein schon die Erinnerung an die Inseln versetzt uns in heisse Stimmung, wo sich Zigarrenrauch mit den teuflischen Rhythmen der südamerikanischen Klänge vermischt...

Caña Dulce ist vor allem in der Westschweiz bekannt und ist unter anderem am Cully Jazz Festival, am Glion Rock Festival, am Festival BD in Siders, am Montreux Jazz Festival, in der Arena in Genf (als Eröffnung des Konzertes von Yuri Buenaventura) und in den Ateliers Volants in Lausanne aufgetreten.

Caña Dulce ist südamerikanische Musik, von der man sich beerauschen lässt, bevor man die Körpersprache zum Ausdruck kommen lässt, wo jedermann die Worte kennt...

Vorverkauf:
Restaurant zum goldenen Anker,
Marktgasse 57, Interlaken Telefon 033 822 16 72



«Genesis»

Malerei und farbige Holzschnitte

Olaf Hoppe (BRD)

2. bis 17. November 2002

Vernissage am 2. November um 19.00 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 17.00 – 19.00 Uhr

Sa – So 14.00 – 17.00 Uhr

CHORKONZERT

Casino Kursaal Interlaken
Samstag, 9. November 2002, 20.00 Uhr

Chorgemeinschaft Unterseen
Bald Cats Combo
Leitung: Roland Linder

FRISCHE FISCHE UND ANDERE KÖSTLICHKEITEN

Madrigale
Parodien
Songs und Evergreens

Vorverkauf: Foto und Video Schenk
Bahnhofstrasse 23
Unterseen 033 823 20 20
Unnummerierte Plätze

Eintrittspreise: Erwachsene Fr. 25.–
AHV Bezüger/Jugendliche
und Studenten Fr. 15.–
Kinder bis 12 Jahre gratis





Go Sports AG

Aerobic - Fitnesscenter - Waldeggstrasse - 3800 Interlaken

Info www.gosports.ch 033 - 823 19 28



MUSIKGESELLSCHAFT RINGGENBERG

NEWS

KURS-PROGRAMM

LOTTO

Hol Dir den Kick

Fitboxe

Die neueste Trendsportart für Jedermann / Frau

Agressionen loswerden

Reflexe trainieren

Fit werden

Selbstvertrauen stärken

Gewicht verlieren

Neue Leute kennenlernen

Bis 10 kg in 8 Wochen abnehmen!

Mit unserem Slimclub «My Line» kein Problem

Schnupperlektionen (gratis)

Datum	Zeit
06.11.	18.32 h
18.11.	14.11 h
09.12.	10.02 h
27.12.	14.11 h

Ohne Diät, Wässerchen
oder Pülverchen
❖ Richtig trainieren
❖ Positiv denken
❖ Gesund essen
Kursleiterin: Andrea Straubhaar



Gutschein

für eine Gratis-Fitnessprobeweche.

Inklusive unbeschränkter Zutritt für:

- alle Stunden
- Fitnessbereich
- persönliches Fitnesstrainingsprogramm

Gültig bis 30. November 2002

NEU:

Das aktuelle Programm immer unter www.gosports.ch

Montag

09.30 – 10.30 h	Fit ab 50
09.30 – 10.30 h	Tae Bo
12.15 – 13.00 h	Surprise Mittag
18.00 – 19.00 h	Power Dumbell
19.00 – 20.00 h	Bodyforming
19.00 – 20.00 h	FITBOXE (neue Stunde)
20.00 – 21.00 h	Spinning
20.00 – 21.30 h	Kickboxen

Dienstag

09.30 – 10.30 h	Step
19.00 – 20.00 h	Power Step
19.00 – 20.00 h	Tae Bo
20.00 – 21.00 h	Einsteiger Step/Aer.

Mittwoch

09.30 – 10.30 h	FITBOXE (neue Stunde)
09.30 – 10.30 h	Reebok F.I.R.E
17.00 – 18.00 h	Kickboxen Kinder 7 – 15 Jahre
18.00 – 19.00 h	Tae Bo
19.00 – 20.00 h	Latino Aerobic
20.00 – 21.00 h	Spinning high and endurance

Donnerstag

09.30 – 10.30 h	Power Dumbell
18.00 – 19.00 h	Power Dumbell
18.00 – 19.00 h	FITBOXE (neue Stunde)
19.00 – 20.00 h	Power Dumbell
19.00 – 20.00 h	Tae Bo
20.00 – 21.30 h	Kickboxen

Freitag

09.30 – 11.00 h	Weekend Workout
19.00 – 20.00 h	Tae Bo Grundtechnik

Samstag

10.15 – 11.15 h	Bodytoning
-----------------	------------

Öffnungszeiten: Wir haben 365 Tage offen!

Fitnessstudio	
Montag – Freitag	09.00 – 22.00 h
Samstag und Sonntag / Feiertage	10.00 – 14.00 h
Kinderhort: (gratis) Montag – Freitag	09.00 – 11.30 h
Samstag	10.00 – 11.30 h

der Musikgesellschaft Ringgenberg und
der Jugendmusig Ringgenberg-Goldswil

im Hotel Bären Ringgenberg

Samstag, 23. November 2002 ab 18.00 Uhr

Sonntag, 24. November 2002 ab 14.00 Uhr

Sensationelle Preise

Jeweils freie Preiswahl für den 1. Preis

Jeder 5. Gang ist ein Supergang

Kartenpreis immer noch Fr. 1.– plus eine Gratiskarte

Speziell: Tageskarten erhältlich für:

Samstag, 18.00 – 24.00 Uhr für Fr. 40.–

Sonntag, 14.00 – 20.00 Uhr für Fr. 40.–

Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen viel Glück!

Partyservice
Festorganisation
Dekorationen
aller Art



SYDECA
Dekorationen &
Partyservice
Spiezstr. 134 G Tel. 650

Unsere Buch-Tipps



Hans Küng
Erkämpfte Freiheit
Erinnerungen
CHF 42.–



50 Jahre Papa Moll
Mit Jubiläumsbroschüre zur Geschichte
vom Papa Moll und Bastelbogen
CHF 19.–



Rainer Maria Rilke
Ich finde dich in allen Dingen
Bildband mit Rilke-Gedichten
illustriert von Rosina Wachtmeister
CHF 25.80

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

INFORAMA HONDRICH

LITERARISCHER AUSKLANG DES GARTENJAHRES

Inhalte

Garten heisst nicht immer nur Arbeit sondern auch geniessen. Bei Kerzenlicht, Gedichten und Gartengeschichten lassen wir das Gartenjahr ausklingen.

Zielpublikum

Alle, die einen Abend in einer entspannten Atmosphäre verbringen möchten.

Kursdauer

1 Abend, 20.00–21.30 Uhr

Kurskosten

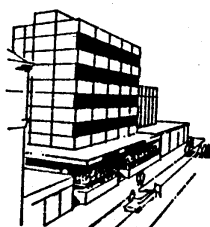
Unkostenbeitrag für Kaffee und Weihnachtsgebäck Fr. 15.–

Anmeldung

Bis 22. November 2002
Telefon 033 654 95 45, Fax 033 654 80 37

Kursleitung

Paul Stalder



*** **HOTEL MERKUR**
INTERLAKEN
Bahnhofstrasse 35
3800 INTERLAKEN
TEL. 033 826 77 88

Kurzer Ausflug zum Znacht?

Jeden Sonntag ab 17.00 bis 23.00 Uhr
geniessen Sie JEDE unserer feinen hausgemachten *Pizza's* für **NUR Fr. 10.–**

(zusätzlich Kinderpizza's zu Kids-Preisen erhältlich!)

Lieben Sie's eher gemütlich? Dann lassen Sie sich verwöhnen in unserem Restaurant beim beliebten

FONDUE CHINOISE À DISCRÉTION!

Auf Ihren Besuch freut sich das ganze «Merkur»-Team.

Bürobedarf **SCHAFFNER** Eigene Reparatur-Werkstätte

für Büro-Fragen nicht verzagen

M. Schaffner

fragen! Telefon 033 822 74 47

das Fachgeschäft
für Büromöbel-Maschinen
UNTERSEEN-INTERLAKEN



3800 Unterseen-Interlaken Telefon 033 822 74 47
Bahnhofstrasse 5 Telefax 033 822 38 47

GENOSSENSCHAFT ZENTRUM INTERLAKEN

KÜRBISWETTBEWERB

Samstag, den 2. November

WER BRINGT DEN GRÖSSTEN KÜRBIS?

Annahme von 10.00 – 14.00 Uhr auf dem Marktplatz Interlaken.

14.30 Uhr Unterhaltung mit der Steel-Band Beatenberg

15.00 Uhr Prämierung der grössten Kürbisse

1. Preis: Ein James Bond Frühstück auf dem Schilthorn
und weitere attraktive Preise warten auf ihre GewinnerInnen.

Im Zentrum Interlaken finden ab 11.00 Uhr diverse Aktivitäten statt.

jost Gartenbau + Beratung
Gartenunterhalt
Ihr Garten liegt uns am Herzen

Ihr Fachgeschäft für:

Steinbeläge, Biotope
Sichtmauern
Natursteinarbeiten
Rasenpflege
Schnittarbeiten
Bepflanzungen
Umänderungen
Neuanlagen

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

Samuel Jost Natel 079 311 81 20

... UND WOHNTRÄUME WERDEN WAHR:
z.B.
**I H R E N E U E N
K Ü C H E N M Ö B E L**

30 JAHRE
TRAUMHAFT
WOHNEN

**WOHNCENTER
von Allmen**
INTERLAKEN

www.wohncenter-vonallmen.ch • Tel. 033 828 61 11

AzU Ausbildungszentrum für
Unternehmensmanagement AG

Berufliche Perspektiven

Marketingplaner (eidg. Abschluss)
Verkaufsleiter (eidg. Abschluss)
Kader-Ausbildung

Start: MP 11. Jan. 03 / VL 20. Sept. 03 / KA 19. Apr. 03

Verlangen Sie jetzt unsere Unterlagen oder informieren Sie sich bei einem persönlichen Gespräch über Ihre Möglichkeiten.

AzU, 3604 Thun, azu@swissonline.ch, Tel./Fax 033 335 05 80/81

Zahnprothesen und Gebissreparaturen
Schorer & von Gunten

Zahntechnisches Labor
Brunnackerweg 8,
3608 Thun-Allmendingen

**Susanne Schorer-Grunder
und Lilian von Gunten nehmen
Ihre telefonische Anmeldung gerne
unter 033 336 83 32 entgegen.**



Ciné Rex
Rex-piccolo
INTERLAKEN
Tel. 033 822 77 33 / 033 822 25 24

*Zum Geburtstag, zur Hochzeit, als Mitbringsel...
jederzeit unsere beliebten Kinogutscheine! Das macht
Freude!*

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

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

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



Pap STYLO
P A P E T E R I E
Jungfraustrasse 3 · 3800 Interlaken
Fon 033 822 44 64 · Fax 033 823 11 68

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

GARANT MÖBEL Möbel **Braun-Sollberger**

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

**Schlafzimmer
Polstergarnituren
Kleinformel
Studios
Teppiche
Vorhänge**

in 5 Etagen!

Wohnausstellung jeden
Donnerstag bis 21.00 Uhr geöffnet, Parkplatz Aarestrasse



FINANZPLANUNGS-TIPP

SPAREN SIE HYPOTHEKARZINSEN!



Daniel Rolli
neutraler und unabhängiger Finanzplaner
mit eidg. Fachausweis

Die Hypothekarzinsen sind zur Zeit historisch tief. Es lohnt sich, von den teuren variablen Zinsen in Festhypotheken oder auf andere Modelle umzusteigen. Schon bei einem Zinsunterschied von 0,5 Prozent können Sie einige Hundert Franken sparen.

Das klassische Hypothekarmodell ist die variable Hypothek. Der Zinssatz passt sich dem aktuellen Zinsgefüge an. Steigen die Zinssätze am Kapitalmarkt, erfolgt die Anpassung des variablen Zinssatzes nach oben, im umgekehrten Fall sinken die Zinsen. Die variable Hypothek kostet zur Zeit ungefähr 3,75 Prozent. Dies ist gegenüber den Festhypotheken viel zu teuer. Die Banken verdienen dabei sehr viel Geld, natürlich auf Kosten der Hauseigentümer.

Es lohnt sich deshalb, variable Hypotheken in Festhypotheken umzuwandeln. Der Vorteil von Festhypotheken liegt darin, dass während einer bestimmten Laufzeit der Zinssatz gleich bleibt und Sie dadurch Ihr Ausgabenbudget besser planen können. Gegenwärtig werden beispielsweise dreijährige Festhypotheken von den günstigsten Anbietern zu 2,95 Prozent (Stand 10.10.2002) angeboten. Die Unterschiede zwischen den einzelnen Banken sind jedoch enorm. Im Vergleich zu den variablen Hypotheken können Sie somit eine grosse Menge Geld einsparen. Bei einem Zinsunterschied von 0,8 Prozent sparen Sie ge-

genüber einer variablen Hypothek mit einer Festhypothek in der Höhe von Fr. 300'000.– pro Jahr Fr. 2'400.–.

Immer mehr setzen sich Libor-Hypotheken durch. Dieses Hypothekarmodell wird mit einer Laufzeit für zwei, drei oder fünf Jahre angeboten. Der Zinssatz setzt sich aus einer individuellen Marge der Bank und dem halbjährlich angepassten Euro-Zinssatz zusammen. Gegen eine Prämie können Sie den Zinssatz nach oben absichern.

Weiter ist zu empfehlen, die Hypothek je nach Höhe in zwei bis drei Tranchen mit unterschiedlichen Laufzeiten aufzuteilen. Dadurch können Sie vermeiden, dass Sie beim Verfall der ganzen Hypothek die neue Hypothek zu einem viel höheren Zinssatz finanzieren müssen. Bei einem Konjunkturaufschwung werden die Zinsen wieder steigen.

Fazit: Wegen den grossen Zinsunterschieden können Sie durch die richtige Wahl des Hypothekarmodells sehr viel Geld einsparen. Eine von den Banken unabhängige Beratung zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Wohneigentum richtig (günstiger) finanzieren können.

Haben Sie Fragen zu Steuer-, Anlage- und Vorsorgethemen sowie rund um die Pensionierung? Wir nehmen uns gerne ausführlich Zeit für Ihre persönlichen Fragen. Sie erhalten von uns eine neutrale und unabhängige Beratung, weil wir keiner Bank oder Versicherung verpflichtet sind.

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

GUTSCHEIN für Gratis-Information

Nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf für ein unverbindliches Informationsgespräch

Name _____
Vorname _____
Strasse / Ort _____
Telefon _____

2. SPA-ADVENTURE-DAY

SAMSTAG, 7. DEZEMBER 2002



VICTORIA-JUNGFRAU GRAND HOTEL & SPA INTERLAKEN



WELLNESS & CO.

EIN ABENTEUER FÜR KÖRPER UND GEIST



Sind Sie ein Gewohnheitsmensch, der das Vertraute liebt und am Altbewährten hängt oder probieren Sie gerne etwas Neues aus? Mögen Sie es klassisch oder trendig?

Keine andere Branche ist so schnelllebig wie die Fitnessbranche und was heute im Trend liegt, wird morgen vielleicht ein Klassiker. Dennoch sind Trends sehr wichtig, denn sie bringen Farbe in den Trainingsalltag, sie motivieren und zeigen neue Möglichkeiten auf.

Also klassisch oder trendig? Sie brauchen sich nicht zu entscheiden. Das Victoria-Jungfrau Spa bietet Ihnen beides! Dank jahrelanger Erfahrung und ständiger Weiterbildung können unsere InstruktorInnen ein breitgefächertes Lektionsangebot präsentieren. Sie finden alles: vom klassischen Aerobic bis hin zu den neusten Trends. Auf Wunsch stellen wir Ihnen ein individuelles Programm auf der Trainingsfläche zusammen. Ein Probetraining oder eine Probelektion ist jederzeit auf Voranmeldung möglich.

Spa-Adventure-Day

Haben Sie schon einmal von einem Sport-Anlass gehört, der für Aerobic-Freaks ist, der Fans von asiatischen Bewegungsformen anspricht und auch denen etwas bieten kann, die es gerne schweisstreibend und voll Power mögen?

Kann es sein, dass Sie den letztjährigen Spa-Adventure-Day verpasst haben?

Das ist überhaupt kein Problem, denn der nächste Erlebnisstag steht schon vor der Tür. Wir organisieren am Samstag, 7. Dezember 2002, einen Adventure-Tag, der alles beinhaltet, was das Sportler- bzw. Wellnessherz begehrt.

Unser Ziel ist es, mit klassischem und trendigem «Group-Fitness» zu begeistern.

Was liegt dieses Jahr im Trend?

Es ist ein Bewegungsprogramm, das bereits vor 100 Jahren von Joseph Pilates entwickelt wurde und heute ein gewaltiges Revival erlebt. Madonna und Sharon Stone schwören auf Pilates und sind überzeugt, dass regelmässiges Training den Körper verändert, die Haltung verbessert und die Muskulatur geschmeidig macht. Ein Programm aus der Vergangenheit wird zum Trend mit Zukunft. Pilates sollten Sie unbedingt am Spa-Adventure-Day ausprobieren.

Und welches sind die Klassiker?

BodyPUMP, Spinning, Dance-Aerobic... um nur einige zu nennen! Das Programm ist grossartig und wer die Wahl hat, hat nicht immer die Qual, denn jede Lektion wird zweimal angeboten.

Sie können sich Ihr Programm selber zusammenstellen und geniessen zwischendurch oder am Ende des Events unsere wunderschöne Sauna- und Badelandschaft.

Wichtig: Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse in Aerobic oder Fitness mitbringen bzw. Sie zur Zeit nicht in Topform sind, können Sie an diesem Tag viel erleben: Bezüglich Teilnahme gibt es nur eine Voraussetzung: Sie haben Freude an der Bewegung!

Haben wir Sie auf unsere Klassiker und Trends «gluschtig» gemacht? Sind Sie bereit für dieses Abenteuer? Dann holen Sie sich das detaillierte Programm an der Spa-Réception und melden sich am besten sofort an!

Jürg Schüpbach
Geschäftsführer Victoria-Jungfrau Spa
Tel. 033 828 27 10
e-mail: j.schuepbach@victoria-jungfrau.ch

In Zusammenarbeit mit:



EKI-Senioren-Beratung

Senioren beraten Senioren – auch bei Ihnen zu Hause

Die Kundenberaterinnen und Kundenberater an den Schaltern der EKI vermitteln Ihnen gerne einen Termin mit dem Senioren-Berater.

Telefonisch können Sie den Kontakt mit der Senioren-Beratung über die Ersparniskasse des Amtsbezirks Interlaken, Tel. 033 826 17 71 oder über die Pro Senectute Interlaken, Tel. 033 822 30 14, herstellen.

Wo finden die Beratungen statt?

Die individuellen Seniorenberatungen können in den Räumlichkeiten der EKI in Interlaken, Grindelwald, Lauterbrunnen oder Wilderswil stattfinden. Diskrete Beratungen sind auch in den Büros der Pro Senectute Interlaken möglich oder können bei Ihnen zu Hause durchgeführt werden.

Senioren beraten Senioren

Niemand kennt die Anliegen und Bedürfnisse von Senioren besser als die Senioren selbst. Sie befinden sich in vergleichbaren Lebenssituationen und haben ähnliche Bedürfnisse und Fragen. Deshalb bietet die Ersparniskasse des Amtsbezirks Interlaken einen Beratungsdienst speziell für Senioren an.

Als Berater steht ein kompetenter pensionierter «Bänkeler» zur Verfügung.

Unser Angebot

Der Senioren-Berater unterstützt Sie kostenlos in allen Bankangelegenheiten. Er bietet Ihnen eine individuelle, diskrete und kompetente Hilfe und steht unter Schweigepflicht.

Gemeinsam finden Sie optimale Lösungen in den Bereichen:

- Zahlungsverkehr
- Hypotheken
- Geldanlagen
- Vorsorge
- Vermögensverwaltung

Für wen ist die EKI-Senioren-Beratung geeignet?

Die Senioren-Beratung ist auf die Bedürfnisse derjenigen Personen abgestimmt, die kurz vor der Pensionierung stehen oder bereits pensioniert sind, unabhängig davon, ob Sie bei der EKI Kunde sind oder nicht.

Der EKI-Senioren-Berater

Heinz Brawand

Telefon: 033 826 17 71
E-mail: senioren@eki.rba.ch



Pro Senectute Amt Interlaken

Strandbadstrasse 3, 3800 Interlaken
Telefon 033 822 30 14 / Fax 033 822 30 78

Ersparniskasse des Amtsbezirks Interlaken

Rosenstrasse 1, 3800 Interlaken
Telefon 033 826 17 71 / Fax 033 826 17 79

Grindelwald	Telefon 033 853 29 70
Lauterbrunnen	Telefon 033 855 36 55
Wilderswil	Telefon 033 823 10 70
Bönigen	Telefon 033 821 61 20

www.eki.ch
info@eki.rba.ch

MIME-Informatik

Michael Meyer, El. Ing. HTL

Waldeggstrasse 49
CH-3800 Interlaken

www.mime.ch

Telefon: 033 821 02 65
Fax: 033 821 02 66
E-Mail: info@mime.ch



E-Business ?

Fragen sie uns !
(Termine nach Vereinbarung)



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

HEIZEN MIT ÖL.

ENTSCHEIDEN RICHTIG.



raeuber-oel-ag

Untere Bönigstrasse 21, 3800 Interlaken

Telefon 033 - 822 74 75, Telefax 033 - 823 32 75

Europcar Auto- und Nutzfahrzeugvermietung



Erlebnisgastronomie
Partyservice & Catering
NATÜRLICH ANDERS

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

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

LIEGENSCHAFTSMARKT

LIVTA AG - UNTERSEEN Zu vermieten im Stedtlizentrum Unterseen -
Tel. 033 823 24 25 - www.livta.com **angrenzend an Apotheke Busse**

Praxisräumlichkeiten

Geeignet für:

- Arztpraxis
- Zahnarztpraxis
- Schmerzklinik
- Alternativmedizin

**170 m2 mit Kellerraum, Lage Erdgeschoss von
Hauptstrasse zugänglich, Parkplatz vor der
Praxis, bzw. in der Einstellhalle Stedtlizentrum
Mietpreis auf Anfrage**



**Beurteilung:
Optimale Lage
im Zentrum von
Unterseen
Grundausstattung
sehr gut**

REISEN

WILLKOMMEN IN DEN BAHAMAS ES ERWARTEN SIE 700 INSELN

Christoph Kolumbus entdeckte sie 1492 als «West Indiens», später gaben die Spanier ihr den Namen «bajamar»-Inseln im flachen Meer. Heute werden sie «The Commonwealth of The Bahamas»: Die Bahamas genannt!

Nur 50 Flugminuten östlich von Florida erstreckt sich auf über 250'000 Quadratkilometern dieses beeindruckende Inselparadies aus Korallenkalksteinen an der Grenze zwischen Atlantik und Karibik. Umgeben von kristallklarem Wasser, in allen nur vorstellbaren Schattierungen von Türkis über Aquamarin bis Dunkelblau. Schätzungen über die genaue Anzahl der Inseln schwanken zwischen 700 und 3000, es werden auch kleinste Koralleninseln und Felsen dazugezählt. Die 700 Inseln der Bahamas, wovon nur etwa ca. 30 bewohnt werden, bieten eine Fülle von Unterkunftsmöglichkeiten. Die Bahamas bestehen aus drei unterschiedlichen Inselgruppen, die für jedermann etwas zu bieten haben.

Das ist zunächst die Insel «New Providence», auf der sich auch die Hauptstadt Nassau befindet. Obwohl Nassau sich zu einem lebhaften Handelszentrum entwickelt hat, blieb sein kolonialer Charakter mit stattlichen alten Häusern und farbenfrohen öffentlichen Gebäuden bewahrt.

Paradise Island und Cable Beach zählen zu den zwei grössten Tourismuszentren mit Unterkünften vom Guest House bis zum Luxushotel. Neben wunderschönen Sandstränden gibt es hier ein aufregendes Nachtleben, zollfreies Einkaufen, interessante Ausflüge, historische Attraktionen und zahlreiche Wassersportmöglichkeiten.

Die Out Islands sind zweifellos die verborgenen Schätze der Bahamas. Die Inseln bieten hübsche kleine Städtchen und Dörfer, kilometerlange Sandstrände, kleine Hotels, die oft schon lange in Familienbesitz sind und hervorragende Sportmöglichkeiten. Sie sind somit Rezept für Ruhe und Entspannung. Zum Beispiel Andros mit dem drittgrössten Riff der Welt. Und schliesslich die Exumas, Abaco, Bimini, Eleuthera, Harbour Island, Cat Island und viele andere Inseln, die es noch zu entdecken gibt.

Nur wenige Gebiete auf der ganzen Welt verfügen über Tauchgründe, die so vielfältig sind wie die der Bahamas. Direkt an der Wasseroberfläche stösst man an Riffe, phantastische Korallenformationen, Wracks, Steilwände, Strömungen und die geheimnisvollen Blue Holes. Die mehr als 25 Tauchgebiete der Bahamas bieten über eintausend einzigartige Tauchgänge.

Für passionierte Angler oder Hobbyangler sind die Bahamas eines der besten Zielgebiete der Welt.

Auch das Golfen kommt hier nicht zu kurz, denn ob sie ein versierter Golfspieler sind oder einfach nur zum Spass den Schläger in die Hand nehmen: die Bahamas bieten gepflegte und anspruchsvolle Golfplätze, häufig nur wenige Meter von ihrem Hotel entfernt. Die regelmässig ausgetragenen Golfturniere sollten auf keinen Fall verpasst werden. Mit tausenden von Inseln und Eilanden, die auf einer Fläche von 160'000 Kilometern verteilt liegen, sind die Bahamas das Mekka für Segler aus aller Welt.

Das einmalige ist auch das Heiraten auf den Bahamas, jeder findet hier ein ideales Plätzchen für seine Traumhochzeit. Ob die Elegante, die Feierliche, die Klassische, die Tropische, im botanischen Garten oder unter Wasser. Natürlich sind auch romantische Flitterwochen traumhaft. Die Hotels haben sich auf Hochzeitspaare eingestellt und ein sogenannter Wedding Coordinator sorgt dafür, dass nichts schief geht.

In Nassau, Paradise Island und auf Grand Bahamas haben sie ausgezeichnete Einkaufsmöglichkeiten. Die einheimischen Feste sind der lebhafteste und farbenfrohe «Junkanoo» Karneval (schon nur dieses Fest ist eine Reise auf die Bahamas wert), der am 26.12 und am 01.01. stattfindet, und am 12. Oktober feiern sie die Entdeckung der Inseln, den «Discovery Day».

Auch von der bahamesischen Küche sollte man sich unbedingt verwöhnen lassen, die Hauptbestandteile sind natürlich Fisch und Meeresfrüchte in allen Variationen. Nicht zu vernachlässigen sind die leckeren Cocktails auf Rumbasis, wie die bekannte Bahama Mamma. Auch im Urlaub muss man nicht auf das geliebte Bier verzichten, denn das schmackhafte Gebräu hat die Marke «Kalik».

Ob für romantische Flitterwochen, exklusive Traumhochzeit, Sport oder erholsame Ferien, eine Reise auf die Bahamas lohnt sich auf jedenfall. Zumal es vor Ort auch billige Bed&Breakfast-Pensionen gibt. Haben wir Ihr Interesse geweckt, möchten Sie noch mehr wissen über die Bahamas? Dann können Sie sich weitere Informationen unter der Homepage www.bti-net.net/bahamas nachschlagen. Für weitere Fragen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Ihr Besuch in unserem Büro oder am IGA-Stand Nr. 4. würde uns sehr freuen.

Fabian Jaussi
RTW Round the World Travel and Touristik GmbH
Obere Jungfraustrasse 52, 3800 Interlaken,
Tel. 033 822 17 33, Fax 033 822 03 29,
e-mail: rtw-travel@datacomm.ch



Renault-Testtage:
21. Oktober – 14. November 2002

Autohaus Mattmüller

Goldswil bei Interlaken

Tel: 033 822 10 43 www.garage-burgseeli.ch

Wir freuen uns Ihnen persönlich die Renault-Palette vorzustellen

Herbstaktion:

5.9% Leasing oder Fr. 750*.- zusätzlich auf jedem Clio
5.9% Leasing oder Fr. 1500*.- zusätzlich auf jedem Scénic
0,0% Leasing oder Fr. 1500*.- zusätzlich auf jedem Laguna II
* Eintauschprämie

Einbaugeschirrspüler Bauknecht CH-Norm

IGA-Hitpreis

ab Fr. 1490.-



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

PERLENKETTE KNÜPFEN, BÖNIGEN

KURS: «PERLENKETTE KNÜPFEN»

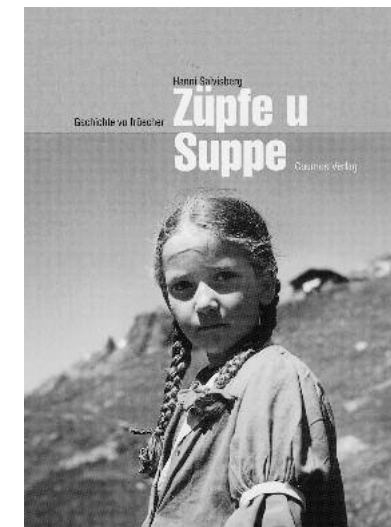
Perlen sind Lichtbringer höchster Vollendung und stehen in der Gunst des Menschen seit Urzeiten ebenbürtig neben den kostbaren Edelsteinen und erfreuen sich gerade heutzutage einer ganz besonderen Beliebtheit. Sie unterstreichen die Weiblichkeit einer Frau wie kein anderes Schmuckstück und sind Ausdruck von Individualität und Lebensstil. Sie passen sich jeder Garderobe an und bereichern mit ihrem Glanz und ihrer Schönheit die Persönlichkeit der Trägerin. Haben Sie sich im Geheimen auch schon ein kostbares Collier gewünscht?

Es ist keine Kunst den Verschluss fachgerecht zu montieren und selbst eine Kette zu knüpfen. An einem Kurs können Sie das nötige Know how lernen. Zudem erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die «Kinder des Meeres». Sie lernen echte von unechten Perlen unterscheiden und welche Kriterien bei der Wahl von Perlen zu beachten sind. Eine grosse Auswahl von Süswasserzucht-Perlen in allen Formen, Farben und Feinheiten sowie verschiedene Verschlüsse stehen Ihnen zur Verfügung. Aus diesem Sortiment können Sie Ihre Wahl treffen und ein ganz persönliches Schmuckstück anfertigen. Sind Sie interessiert? Die Teilnahme steht allen Interessierten offen.

Kursdaten: Donnerstag, 28. November 2002; Freitag, 29. November 2002 oder Samstag, 30. November 2002
Kurszeiten: 9.30 – 16.30 Uhr (mit gemeinsamem Mittagessen)
Kursort: Bönigen/Interlaken, Seehotel Terrasse
Weitere Kurse: Mittwoch, 5. März 2003, Donnerstag, 6. März 2003 oder Freitag, 7. März 2003

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin Anneliese Weber-Zingrich unter Tel. 062 723 76 02, e-mail perlen@dplanet.ch oder www.perlenkurse.ch. Es besteht auch die Möglichkeit individuelle Termine für Vereine, Organisationen oder private Gruppierungen zu reservieren (minimale Teilnehmerzahl neun Personen).

BÜCHERECKE



Hanni Salvisberg: Züpfe u Suppe
Gschichte vo früecher

Mit 75 Jahren hatte sie erstmals eine Agenda und war für Lesungen und Interviews plötzlich in der ganzen Schweiz unterwegs: Hanni Salvisberg, die 39 Jahre lang in Rosshäusern mit ihrem Mann einen Bauernbetrieb bewirtschaftet hatte und deren 1998 erschienenes Buch «Bach- u Wöschtag» schlagartig ein Bestseller wurde.

Soeben ist das zweite Buch der sympathischen Bäuerin mit weiteren Geschichten von früher erschienen. Ihre ungeschönten Lebensbilder aus erster Hand sind Zeugen für ein älteres Brauchtum, für alltägliche Arbeiten und Verrichtungen in früherer Zeit und kritische Betrachtungen zu neuen Entwicklungen und Errungenschaften. Sie öffnen uns auch die Augen dafür, dass das scheinbar Selbstverständliche immer erarbeitet werden muss.

Hanni Salvisberg: Züpfe u Suppe, Cosmos Verlag, 80 Seiten, CHF 25.-

Rochus Hürzeler, Buchhandlung Haupt, Höhweg 11, 3800 Interlaken,
Tel 033 822 35 16, Fax 033 823 35 60, E-Mail buchoberland@haupt.ch



Thomas Kühni, der "Robin Hood der Augenoptik": Schweizer Qualität ist konkurrenzfähig!



Spiez Oberlandstrasse 23
033 650 97 37
Interlaken Rosenstrasse 3
033 821 17 77

McOptik

sichtlich günstiger



"McOptik, Ihr Optiker mit den meisten Filialen in der Deutschschweiz!"

McOptik-Geschäfte in: Basel Clarastr. 7, 061 692 04 55 · Basel Güterstr. 175, 061 361 27 10 · Birsfelden 061 373 25 58 · Bümpliz 031 994 11 22 · Brig 027 924 48 41 · Brugg 056 442 19 01 · Buchs 081 756 16 50 · Burgdorf 034 423 47 85 · Chur 081 253 01 40 · Frick 062 871 86 90 · Grenchen 032 653 25 28 · Herisau 071 350 17 00 · Interlaken 033 821 17 77 · Kriens 041 322 02 50 · Liestal 061 923 92 45 · Lyss 032 385 33 13 · Olten 062 213 01 50 · Rapperswil 055 211 05 02 · Rorschach 071 845 57 70 · Schlieren 043 433 80 73 · Spiez 033 650 97 37 · Sursee 041 920 43 83 · Wädenswil 01 780 82 00 · Weinfelden 071 622 23 20 · Wettingen 056 426 81 18 · Wil 071 910 10 40 · Wohlen 056 611 17 71

"Es stimmt!"

Gleitsicht Brillen Ferne+Nähe Fr. 450.-- inklusive Gläser!

Sie lesen richtig!

Für sage und staune nur Fr. 450.--
erhalten Sie:

- Eine moderne Markenbrille
- Gleitsicht-Gläser mit optimalem Sehkomfort in allen Distanzen
- Mehrfachentspiegelung und Beratung

Kompetente optische Augenkontrolle und Bedienung durch dipl. Augenoptikerin.

100% zufrieden oder Geld zurück.

Wir suchen laufend weitere Ladendivale, damit wir noch näher bei Ihnen sind! www.McOptik.ch

KERAMIK-ATELIER BEATRICE FRUTIGER

GEBRANNTER ERDE

Als ausgebildete Keramikerin ist es immer wieder eine Herausforderung, aus Ton etwas Neues, ganz besonderes herzustellen.

Weekend-Ausstellung

Gebrannte Erde, Duft und Rauch
Eine sinnliche Weekend-Ausstellung im Keramik-Atelier am Höweg 78 in Interlaken.

Die Weekend-Ausstellung findet am 16. und 17. November 2002 statt.

Öffnungszeiten:

Samstag von 14.00 bis 20.00 Uhr

Sonntag von 11.00 bis 18.00 Uhr

Ich freue mich auf Ihren Besuch.



KERAMIK-ATELIER

BEATRICE FRUTIGER

HÖHEWEG 78

3800 INTERLAKEN



033 823 52 72

Öffnungszeiten

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr / 14.00 – 16.30 Uhr

Sa 9.00 – 12.00 Uhr

Gebrannte Erde

Frische Gedanken, neue Ideen
Die Erde, einen klumpen Ton zur Hand
Durch die Finger geschmeidig gemacht
Geklopft, gedreht und geformt mit Geduld
Bis entsteht, was mir gedacht
Zum Trocknen die Zeit gebraucht
Bis vollendet fast das Werk
Nur noch die Glasur und der Ofen
Und was gebildet, was erschafft
Erst sichtbar wird durch des Feuers Kraft

Rolf Flentje


B E L V É D È R E
terrasserie

Am Sonntag, 1. Dezember 2002

DER 1. ADVENTS-MARKT

Auf der Belvédère Terrasse Hapimag. Verschiedene Stände
 und Attraktionen warten auf Sie!
Stimmen Sie sich mit uns auf die vorweihnachtliche Zeit ein!
Ab 10.00 bis 22.00 Uhr

HÖHEPUNKT DES TAGES

**«Grosses Samichlaus-Treffen
 in Interlaken»**

14.00 bis 16.00 Uhr Auszeichnung des schönsten «Chlauses»

**Machen Sie mit und kommen Sie als «Chlaus»
 Sie können tolle Preise gewinnen!**

Hauptgewinn: zwei Nächte in einer traumhaften Suite für 2 Personen
**Weihnachtliche Klänge mit dem Gospelchor «Happy Voices»
 um 15.00 und 16.00 Uhr**

**17.00 Uhr Vernissage «Malerisches Berner Oberland»
 mit dem Künstler Ernst Wälty aus Bönigen**

Wir freuen uns auf Sie!
Höheweg 95, Hapimag Belvédère, 3800 Interlaken,
Tel. 033 828 91 35 oder Tel. 033 828 91 00/10

DORN-THERAPIE

**AUSWIRKUNGEN VON WIRBEL-
FEHLSTELLUNGEN NACH DORN**

Halswirbel C 1	Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Gedächtnisschwund, chronische Müdigkeit, Schwindel, halbseitige Lähmungen durch ungleichmässige Durchblutung der Gehirnhälften.
Halswirbel C 2	Nebenhöhlenbeschwerden, Allergien, Augenleiden, Taubheit, Ohrenscherzen.
Halswirbel C 3	Gesichts-Nerven-Schmerzen, Pickel, Akne, Ohrensäusen, Zahnschmerzen, schlechte Zähne, Karies, Zahnbluten, Neuralgie.
Halswirbel C 4	Heuschnupfen, Allergien, Dauerschnupfen, Gehörverlust, aufgeplatzte Lippen, verkrampfte Lippenmuskeln, Polypen, Katarrh.
Halswirbel C 5	Heiserkeit, Halsschmerzen, chronische Erkältung, Kehlkopfentzündung.
Halswirbel C 6	Mandelentzündung, Krupphusten, steifes Genick, Oberarmschmerzen, Keuchhusten, Kropf.
Halswirbel C 7	Schilddrüsenerkrankungen, Erkältungen, Schleimbeutelentzündungen in der Schulter.
Brustwirbel TH 1	Asthma, Husten, Atembeschwerden, Schmerzen in Unterarm und Hand, Sehnscheidenentzündungen im Unterarm, Tennisarm, pelziges Gefühl in den Fingern.
Brustwirbel TH 2	Herzbeschwerden, Rhythmusstörungen, Ängste, Brustschmerzen.
Brustwirbel TH 3	Bronchitis, Grippe, Rippenfellentzündung, Lungenentzündung, Störungen im Brustbereich, Brustkrebs (verbunden mit L2- bis L5-Störungen), Asthma.
Brustwirbel TH 4	Gallenleiden, Gallensteine, Gelbsucht, seitliche Kopfschmerzen (vom Gallenmeridian).
Brustwirbel TH 5	Leberstörungen, niederer Blutdruck, Blutarmut, bei MS auch immer TH 5-Fehlstellung, Gürtelrose, Kreislaufschwäche, Arthritis.
Brustwirbel TH 6	Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Diabetes, Leukämie, Gastritis.
Brustwirbel TH 7	Zwölffingerdarm-Geschwüre, Magenbeschwerden, Schluckauf; Störungen des Wirbels über längere Zeit: Vitalmangel, Schwächegefühl.
Brustwirbel TH 8	Milzprobleme, Abwehrschwäche.
Brustwirbel TH 9	Allergien, Nesselausschläge.
Brustwirbel TH 10	Nierenprobleme, Salz kann nicht ausgeschieden werden, Arterienverkalkung, chronische Müdigkeit.
Brustwirbel TH 11	Hauterkrankungen wie Akne, Pickel, Ekzeme, Furunkel, rauhe Haut, Schuppenflechte (viel trinken!).
Brustwirbel TH 12	Blähungen, Rheuma, Wachstumsstörungen, Unfruchtbarkeit.
Lendenwirbel L 1	Dickdarmentzündungen, Darmblutungen, Verstopfungen, Durchfall u.ä.m., Darmträgheit durch eingeklemmte Nerven.
Lendenwirbel L 2	Blinddarmprobleme, Krämpfe im Bauch, Übersäuerung, Krampfadern.
Lendenwirbel L 3	Schwangerschaftsstörungen, Menstruationbeschwerden, Wechseljahrprobleme, Blasenleiden, Knieschmerzen – häufig mit der Blase verbunden, Impotenz, Bettnässen.
Lendenwirbel L 4	Ischias, Hexenschuss, Prostatastörungen (schmerzhafte oder zu häufiges Harnlassen). Wichtig: die schmerzende Gesässmuskulatur mit Öl weichmassieren.
Lendenwirbel L 5	Durchblutungsstörungen der Wadenkrämpfe, Schwellungen der Füße und Beine.
Kreuzbein	Schmerzen im Bereich des Kreuz-Darmbein-Gelenks.
Steissbein	Hämorrhoiden, Afterjucken, Schmerzen beim Sitzen.

MASSAGE

Sandra Bentler
 ärztl. dipl. Masseurin &
 Dorn - Therapeutin
 Waldeggsstrasse 33
 3800 Interlaken

☎ 033 / 823 53 78
 Natel 079 / 746 13 83

Ost & West – just the best!

dropa
DROGERIE
GÜNTHER

dropa
DROGERIE
GÜNTHER



Ihr Fachgeschäft für Gesundheit und Schönheit

Beim Stedtli Zentrum, 3800 Unterseen

Telefon 033 826 40 40

Zentrum Interlaken Ost, 3800 Interlaken

Telefon 033 823 80 30

E-Mail: dropa.guenther@dropa.ch

Voranmeldung für Ortho-Team:

033 826 40 48

GESUNDHEITS-TIPP

DER KÖRPER BRAUCHT MAGNESIUM



Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der vom Körper nicht selbst produziert werden kann. Es ist für viele Stoffwechselfvorgänge im menschlichen Körper unentbehrlich, wie z.B. zur Energiegewinnung, für die Aktivierung von über dreihundert Enzymen sowie für ein gesundes Funktionieren des Nervensystems und der Muskulatur. Es vermindert die Ausschüttung von Stresshormonen (u.a. Adrenalin) und wird deshalb auch als Anti-Stress-Mineral bzw. als «Salz der inneren Ruhe» bezeichnet. Ein Mangel an Magnesium kann leichte bis schwerwiegende Störungen zur Folge haben.

Kalorienbombe – magnesiumreiche Lebensmittel

Ein Erwachsener braucht täglich durchschnittlich 300 bis 400 mg Magnesium. Nüsse, Mandeln, Weizenvollkornbrot und Schokolade gehören zu den Nahrungsmitteln, die relativ viel Magnesium enthalten. Um den Tagesbedarf an Magnesium zu decken, müssten allerdings am Tag ca. vier Tafeln Schokolade à 100 g verzehrt werden! Moderne Essgewohnheiten wie Essen in der Kantine und Fastfood führen dem Körper meist zu wenig Magnesium zu. Zudem erhöhen bereits geringe Alkoholmengen die Magnesiumausscheidung und Alkoholkonsum generell führt zu einem erhöhten Magnesiumbedarf.

Wer unter Stress steht, beruflich gefordert ist oder Sport treibt, braucht mehr Magnesium. Vor allem beim Sport wird das Magnesium über den Schweiß ausgeschieden und muss zusätzlich ergänzt werden. Während der Schwangerschaft und Stillzeit besteht ebenfalls ein erhöhter Bedarf.

Empfohlene Tagesmenge Magnesium

Für Kinder wird eine Tagesmenge von 250 mg Magnesium

empfohlen. Bei Erwachsenen und Jugendlichen 300 – 400 mg; bei Schwangeren und Stillenden sogar 450 – 500 mg.

Magnesium zur präventiven Einnahme

Trotz oder vielleicht gerade wegen unserer alltäglichen Ernährungs- und Lebensweise ist Magnesium-Mangel (Magnesium-Defizit) in der Bevölkerung häufig. Fachleute schätzen, dass ca. 10 Prozent der Bevölkerung an einem Magnesium-Mangel leiden. Bei Frauen zwischen 18 – 24 Jahren sind es sogar ca. 20 Prozent. Dieser Mangel hat Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

Wie macht sich ein Magnesium-Mangel bemerkbar?

Ein Magnesiummangel im Körper lässt sich zwar nur schwer messen. Doch verschiedene Symptome wie zum Beispiel Wadenkrämpfe, Muskelkrämpfe, Muskelzittern, Schlaflosigkeit, Übererregbarkeit, Konzentrationsstörungen, Stress, Unruhe, blanke Nerven lassen auf einen Magnesium-Mangel schliessen.

Wenn eines oder mehrere der oben aufgeführten Symptome zutreffen ist es vorteilhaft, in Ihrer DROPA Drogerie Günther um Rat zu fragen. Es gibt spezielle, rein natürliche Magnesium-Präparate im Handel, die in Form von Tabletten oder Pulver eingenommen werden können. Um allfälligen Mangelerscheinungen vorzubeugen empfiehlt es sich, die Einnahme von Zeit zu Zeit zu wiederholen.

Beat Günther
Eidg.dipl. Drogist
DROPA Drogerie Günther, beim Stedtli – Zentrum,
3800 Unterseen, Telefon 033 826 40 40
DROPA Drogerie Günther, Zentrum Interlaken Ost,
3800 Interlaken, Telefon 033 823 80 30
dropa.guenther@dropa.ch
www.dropa.ch

KENNEN SIE MICH?



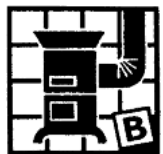
Wenn Sie den Namen von diesem Mann aus Gsteigwil wissen – der 43-Jährige übt einen seltenen Beruf aus und ist sehr aktiv in der Feuerwehr – dann senden Sie die Lösung mit Ihrer **Adresse** und **Telefonnummer** an:

Bödeli-Info

«Wettbewerb» Redaktion, Brunnengasse 163 E
3852 Ringgenberg

Einsendeschluss: **Mittwoch, 13. November 2002**

Die Auflösung des Wettbewerbes und der Gewinner werden in der Dezember-Ausgabe bekannt gegeben. Der Gewinn wird ausgelost.



Ofenbau
Cheminéebau
Kaminsanierungen
Keramische Wand-
und Bodenplatten
Natursteinarbeiten

BLATTER Ofenbau und keram. Platten AG
3852 Ringgenberg

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

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

M. Alpes

NT & BAR
SOMMERBAR

3800 Interlaken
Fax 033 821 05 86

Telefon 033 822 71 31

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

Irma Schreiber, «La Maschera», Interlaken

Der Gewinner des Wettbewerbes:

Bernhard Guntern, Interlaken

Herzliche Gratulation!

Unterstützt wird der Wettbewerb von:

Ost & West – just the best!

dropa **dropa**
DROGERIE DROGERIE
GÜNTHER GÜNTHER
Beim Stedtl Zentrum, 3800 Unterseen,
Telefon 033 826 40 40
Zentrum Interlaken Ost, 3800 Interlaken,
Telefon 033 823 80 30
E-Mail: dropa.guenther



... für wohligi Fuess
Praxis rund ume Fuess
Fuesspfleg / Pedicure
3812 Wilderswil

079 315 51 31 Nathalie Fuhrer

ALKOHOLPROBLEME BETREFFEN FRAUEN – AUCH!

So lautet das Motto des 6. Schweiz. Solidaritätstages am 14. November 2002 für Menschen mit Alkoholproblemen.

Es sind vor allem **Frauen**, die von den Alkoholproblemen ihrer Partner und Angehörigen betroffen sind. Männer verlassen ihre trinkenden Partnerinnen viel schneller als Frauen ihre trinkenden Partner. Frauen versuchen häufiger, ihren Männern zu helfen und übernehmen Verantwortung, indem sie Defizite und Probleme des Alkoholabhängigen auszugleichen suchen. Diese Fürsorgerinnenrolle trägt oft zur Aufrechterhaltung des Suchtverhaltens bei und verschärft die schwierige Situation der Frau. Die gesellschaftlichen Rollenerwartungen an Frauen fördern diese Verhaltensweisen sehr.

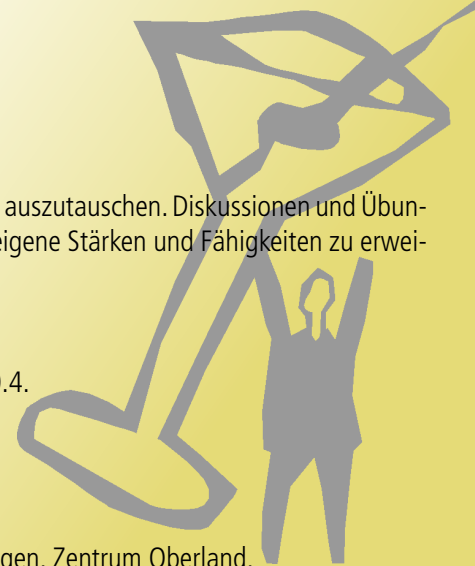
Zu diesem Themenbereich bietet die Berner Gesundheit im Zentrum Oberland in Thun **ein Kurs-/Gruppenangebot für Frauen an,**

- deren Partner immer wieder zuviel Alkohol trinken
- die dadurch immer wieder zuviel Verantwortung übernehmen
- die das Vertuschen und Schonen satt haben

Gelegenheit, sich mit anderen Frauen in ähnlichen Lebenssituationen auszutauschen. Diskussionen und Übungen in der Gruppe ermöglichen, neue Erfahrungen zu machen und eigene Stärken und Fähigkeiten zu erweitern.

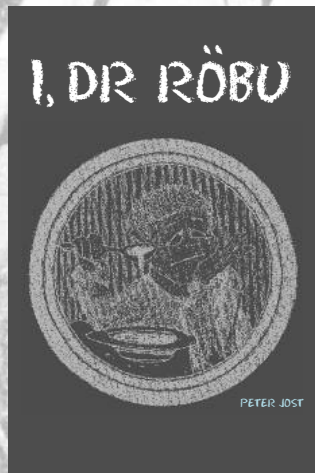
Beginn: Donnerstag, 9.1.2003, 14.30 – 16.30 Uhr
Daten: 9.1. / 23.1. / 6.2. / 20.2. / 6.3. / 20.3. / 27.3. / 10.4.
Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr
Leitung: Rita Scholl Born, Sybille Taylor
Anmeldeschluss: 10.12.2002

Berner Gesundheit, Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen, Zentrum Oberland,
Krankenhausstr. 14E, 3600 Thun
Tel. 033 225 44 00; E-mail: oberland@beges.ch; www.bernergesundheitszentrum.ch



I, DR RÖBU

PETER JOST



164 Seiten, klebegebunden mit 15 Illustrationen von Peter Knuchel, Bern

BUCHPREIS FR. 26.-

Neuerscheinung November 2001

«I, dr Röbu» ist kein Kinderbuch, schon eher ein Buch für Kinder und vielleicht noch viel mehr ein Rückblick für Erwachsene, die den «Giel» wieder in sich entdecken möchten. Denn Peter Jost hüpf und schelmt und fabuliert durch seine Kindheit. Keine Kindheit in Luxus, aber eine Kindheit, reich an vergnüglichen Erlebnissen, wobei sich Denkwürdiges und Merkwürdiges in bunter Reihenfolge abwechseln. Und wer in die spannenden Kapitel eintaucht, wird unversehens seine eigene Kindheit ein zweites Mal erleben. Kurz, knapp und eingängig geschrieben, liest sich das Buch im Schnellzugstempo. Genauso wie es dem Rhythmus von Röbu entspricht. Dazu Peter Jost: Initianten dieses Buches sind eigentlich meine Enkelkinder, denen ich meine Jugenderlebnisse und Anekdoten erzählte. «Mach doch ein Buch daraus», ermunterte mich meine Frau, «die Andern haben auch Freude an Deinen Geschichten.»

Da sind sie, Geschichten zum Schmunzeln, zum Lachen oder zum Kopf schütteln. Da sind aber auch die Erzählungen, welche eine bestimmte Epoche unseres Landes wunderschön, ohne Beschönigung herrlich wirklichkeitsgetreu widerspiegeln.

ISBN 3-909532-00-4

Verlag: Weber AG, CH-3645 Gwatt-Thun

Das Bödeli Info erscheint jeweils am ersten des Monats in allen Haushaltungen – Auflage 14 000 Exemplare – in folgenden 15 Gemeinden:

Interlaken
Matten
Unterseen
Beatenberg
Bönigen
Därlichen

Gsteigwiler
Habkern
Iseltwald
Leissigen
Niederried

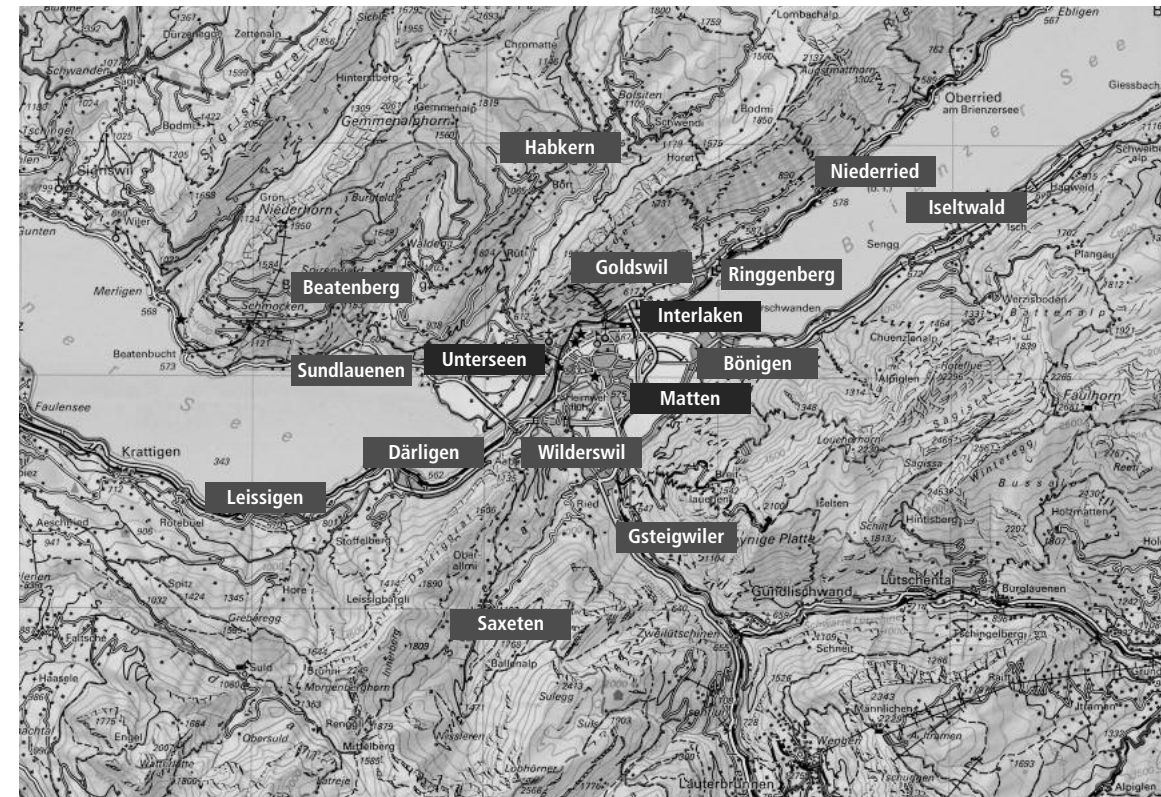
Ringgenberg /
Goldswil
Saxeten
Sundlauenen
Wilderswil

Redaktionsschluss: jeweils am 13. des Vormonats

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

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

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



✂
BESTELLTALON

Bitte senden Sie mir Ex. des Buches «I, dr Röbu» zu Fr. 26.- inkl. MWSt.

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Einsenden oder faxen an: Weber AG Verlag, Gwattstrasse 125, CH-3645 Gwatt
Telefon 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56

STRAPAZIERTE FUSSHAUT NACH DEM SOMMER



Gepflegte Füsse strahlen frische und Jugendlichkeit aus, fühlen sich geschmeidig an und lassen uns gepflegt erscheinen. Da gibt es wohl kaum jemanden, der diesen Zustand nicht so lange wie möglich erhalten möchte.

Die Chancen, die Haut geschmeidig zu halten und gepflegt erscheinen zu lassen, sind durchaus gut, denn unsere Haut hat die erstaunliche Fähigkeit, sich regelmässig zu erneuern. Dazu braucht sie allerdings viel Energie und vor allem Sauerstoff. Ständig werden neue Hautzellen gebildet und verbrauchte entfernt. Bleibt das natürliche Gleichgewicht zwischen Zellbildung und Zellverlust in der Haut intakt, so bleibt auch lange Zeit die Hautschönheit erhalten. Doch dieses empfindliche Gleichgewicht kann durch eine Vielzahl von Faktoren gestört werden. Umweltschadstoffe, Stressbelastungen und Genussgifte, aber auch Fehler bei Reinigung und Pflege setzen der Haut oft arg zu. Wind und Wetter können unserer Haut ebenfalls übel mitspielen: Sie entziehen ihr die dringend benötigte Feuchtigkeit und lassen sie vorzeitig altern. Obwohl die Haut selbst atmet, können sich im Alter von 30 Jahren schon in der Oberhaut deutliche Sauerstoff-Defizite zeigen. Jede Zellteilung im Rahmen der Hautregeneration ist ein energieverbrauchender Prozess, für den Sauerstoff benötigt wird. Denn ohne Sauerstoff

gibt es keine Energie – auch in der Haut nicht. Wer häufig badet oder duscht, schwächt den natürlichen Säureschutz der Haut und kann auch die Fettbalance belasten.

Unsere Haut besteht aus drei Schichten: der Ober-, der Leder- und der Unterhaut und kann auch die Fettbalance belasten. Die Oberhaut ist die Schicht, die wir sehen. Sie besitzt keine eigenen Blutgefässe, ist also an das übliche Sauerstoffversorgungsnetz nicht direkt angeschlossen. Das macht sie frühzeitig empfindlich für Sauerstoff-Defizite, die ihrerseits zu verzögerter Regeneration und Feuchtigkeitsverlusten führen können. Kommen weitere Belastungen dazu, wie z.B. falsche Pflege oder Schadstoffattacken, können vielfältige Hautirritationen entstehen. Hornhaut wird als störend empfunden, doch im Grunde ist sie eine geniale Einrichtung des Körpers. Sie bildet sich vermehrt dort, wo grosser Druck und/oder Reibung einwirken, und schützt innere Gewebe.

Hornschwielen und Hautrisse

Bildet sich aber im Übermass Hornhaut, so können schmerzhafte Fussprobleme entstehen. Im Gegensatz zu Hühneraugen, die dornartig in tiefere Hautschichten reichen, sind Schwielen flächige Verhornungen auf der Oberhaut, die über das normale Mass hinausgehen. Sie können durch langes Stehen, Gehen oder Laufen entstehen. Oft bilden sich Hornschwielen in Verbindungen mit Fuss-Fehlstellungen wie Hohlfuss, Spreizfuss und Hallux valgus. Älter Menschen sind besonders häufig davon betroffen, denn ihr schützendes

Unterhaut-Fettpolster schrumpft. Sie reagieren deshalb empfindlicher auf Druck und ihre Haut versucht vermehrt, ein Schutzschild aufzubauen.

Abgesehen von den Schleimhäuten verfügt jeder Zentimeter Körperhaut über die abschliessende Hornschicht, die aus flachen, ineinander verzahnten Hornzellen besteht. Sie werden in der Keimschicht der Oberhaut gebildet, direkt über der mit Blutgefässen durchzogenen Lederhaut. Durch Zellteilungen entstehen ständig neue Hautzellen, die der Nachschub in Richtung Oberfläche drängt. Auf dem Weg dorthin werden sie immer flacher, wandeln ihr Inneres in Hornsubstanz (Keratin) und lösen ihre Zellkerne auf. An der Hautoberfläche schilfern die toten Zellen beständig als Hornschuppen ab. So erneuert sich die gesamte Oberhaut innerhalb von durchschnittlich 27 Tagen.

An Stellen hoher Belastung, wie Handflächen oder Fusssohlen, ist die Hornschicht naturgemäss zwei- bis fünfmal dicker als am übrigen Körper. Dieser Schutz verstärkt sich bei vermehrter Beanspruchung. Wirken starker oder anhaltender mechanischer Druck und/oder Reibung auf die Haut, so beschleunigt sich die Neubildung von Hornzellen. Was diesen Prozess steuert, ist wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt; es ist aber bekannt, dass Gewebshormone eine wichtige Rolle spielen. Die Haut kann jedenfalls innerhalb weniger Stunden und örtlich unbegrenzt auf äussere Reize mit vermehrter Zellbildung reagieren und so ihren Schutz verstärken.

Gefahr durch Risse und Dornen

Eine gesunde Hornhaut ist enorm widerstandsfähig, elastisch, reissfest und weitgehend undurchlässig. Verdickt sich die Hornschicht aber über das normale Mass hinaus, so verkehrt sich ihr Schutz-Effekt ins Gegenteil. Eine übermässige Verhornung verursacht selbst Druck, der wiederum zu vermehrter Hornhautbildung führt. Es entsteht ein Teufelskreis, der nur schwer zu durchbrechen ist, denn: Die Steuerung der Hornhautbildung reagiert sehr langsam, wenn sie einmal in Gang gesetzt wurde.

Eine ausgeprägte Hornschicht verfügt meist über wenig Feuchtigkeit und Fett. Die Folge: Dicke Schwielen können sich bei Belastung nicht ausreichend dehnen und reissen leicht ein. Besonders in hufeisenförmigen Schwielen am Fersenrand bilden sich oft tiefe Schründen. Die Risse heilen nur sehr schwer, da sie jeder Schritt erneut auseinander zieht. Schwielen über den Zehngelenken verwandeln sich leicht in schmerzhafte Hühneraugen. In der Mitte der Verhornung verdichten sich die Hornzellen und es entsteht ein Hornkegel, der bis in die Lederhaut hineinragt und starke Schmerzen verursacht. Auch bei dieser Störung scheint es ein «Haut-Gedächtnis» zu geben: Ein Hühnerauge kehrt schon bei geringer Reizung immer wieder zurück. Mögliche Ursachen für die Bildung übermässiger Hornhaut können sein: Fussdeformationen, falsches Schuhwerk, barfuss in Schuhen, falsche Statik (zu hohe Schuhe) zu kleine Schuhe, Übergewicht, Bodenheizung oder Selbstbehandlung (zu viel Hornhaut entfernt).

Die Behandlung strapazierter Füsse

Für die tägliche Körperpflege sollten ph-Wert-neutrale Dusch- bzw. Bademittel verwendet werden. Bei Schwielen und Rhagaden können spezielle Schrundensalben helfen. Die Füsse täglich eincremen und jeden Tag 2 bis 2 1/2 Liter trinken, stilles Wasser oder Tee. Kaffee, ist ein Genussmittel, es entzieht dem Körper Wasser, deshalb nur wenig davon konsumieren.



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



VERANSTALTUNGEN – AUSZUG VON INTERLAKEN, MATTEN UND UNTERSEEN

NOVEMBER 2002

Interlaken Tourismus
Höheweg 37, 3800 Interlaken,
Schweiz/Schweizland/Suisse
Telefon 033 826 53 00, Telefax 033 826 53 90
Internet: <http://www.interlaketourism.ch>
E-Mail: mail@interlaken-tourism.ch

- Jeden Di **Folklore-Abend mit dem Duo Stägreif**, 20:00–23:00, Restaurant Chalet, Hotel Oberland. Eintritt frei.
- 31.10.–3.11. **Orgel Festival. 9. Internationales Tastenhappening**. Keyboard- und Orgelkonzerte mit internationalen Orgelstars wie Dan Bellomy (USA), Brian Wilson (Schottland/CH), John Ledwon (USA), Konrad Paulus, Michael Vonken (NL), Peter Baartmans (NL), Tony Stace (GB), Jean Martyn (GB), DirkJan Ranzijn (NL), Marc Whale (GB). Sa, 10:00, Orgelkonzert in der kath. + ref. Kirche Interlaken mit Pascal Reber, Organist von der Strassburger Kathedrale sowie mit Marcel Roshard und Jackie Rubi. Täglich ab 22:30, Late Night Unterhaltung im Restaurant Chalet Oberland. Konzertvorverkauf: Tel. 033 827 87 87.
1. **Warenmarkt. 09:00–17:00, Marktgasse.**
2. **Wer bringt den grössten Kürbis**. Annahmestelle von 10:00–14:00, auf dem Marktplatz Interlaken. Prämierung um 15:00. Im Zentrum finden diverse Aktivitäten statt. Patronat: Genossenschaft Zentrum Interlaken.
2. **Folk-Club Konzert mit dem Paul Millns Trio (GB)**. Balladen, Soul, Blues und Rock. 20:30, Gemeindesaal Unterseen, Stadthausplatz. Vorverkauf: Peter Hablützel, Goldschmiede-Atelier, Marktgasse 14, Interlaken, Tel. 033 823 88 80.
2. **3. Interlaken Jazzband Ball «Swing is the Thing»** mit der Steamboat Rats Jazzband und der Ätts Jazzband. Apéro ab 19:00, Buffet ab 20:00. Im Casino Kursaal. Vorverkauf: Sandro Häslar, Tel. 033 822 00 91. Online-Anmeldung: www.qualitymusic.ch
3. **Konzert des Orchestervereins Interlaken**. 17:00, Casino Kursaal. Vorverkauf: Drogerie Günther, Unterseen, Tel. 033 826 40 40.
6. **Eishockey Meisterschafts-Qualifikationsrunde 1. Liga SCUI - SC Thun**. 20:15, Eissportzentrum Bödéli.
7. **Konzert mit der «Crêpe avec ... Band»**. Blues, Funk, Rock & Soul. 21:00, Restaurant Brasserie 17. Eintritt frei.
8. **Jazz Night mit Ann Malcolm & Band**. 19:00, Jazz Apéritif / ab 21:00, Jazz Soirée «Take a Walk down Broadway». Victoria Bar, Grand Hotel Victoria-Jungfrau.
8. **Konzert mit der Tächa Band**. Chansons, Weltmusik, Folk, Rock und Volksmusik. 20:15, Restaurant Harder-Minerva. Vorverkauf: Buchhandlung Haupt, Höheweg 11, Tel. 033 822 35 16.
8. + 22. **Jassen für jedermann**. Organisation: Max + Gitta Balmer, Peter Steiner. 14:00, Restaurant Bahnhof (Säli), Interlaken West.
- 8.–10. **Jubiläum «100 Jahre Heilsarmee Interlaken»**. Fr, 20:00, Hotel Chalet Oberland: «Heilsarmee am Stammstisch» / Sa, 20:00, Kirche Unterseen: Konzert mit dem Musikkorps und Frauenchor der Heilsarmee Zürich-Zentral / So, 14:00, Kirchgemeindehaus Matten: Jubiläumsfeier.
9. **Schlosskeller-Première «Volksmusik» mit dem Quartett Laseyer**. Violine, Akkordeon, Hackbrett und Kontrabass. Sie überschreiten Grenzen, kulturell und qualitativ. 20:15, Schlosskeller Interlaken. Vorverkauf: Buchhandlung Haupt, Höheweg 11, Tel. 033 822 35 16.
9. **Konzert mit der Chorgemeinschaft Unterseen und den Bald Cats Combo**. Leitung: Roland Linder. Thema: «Frische Fische und andere Köstlichkeiten». Madrigale Parodien, Songs und Evergreens. 20:00, Casino Kursaal. Vorverkauf: Foto + Video Schenk, Bahnhofstr. 23, Unterseen, Tel. 033 823 20 20.
9. **Konzert mit «Honigdieb»**. Sir Hanns (ex Phantoms of Future) mit seinem neuen Programm. Bunte Mischung aus Pop, Funk, Soul und SKA. 22:30, Restaurant Goldener Anker. Vorverkauf: Tel. 033 822 16 72.
- 12.–17. **34. Interlaker Gewerbeausstellung «IGA»**. Im Casino Kursaal. Offen: Di, 18:00–22:00 / Mi bis Sa, 14:00–22:00 / So, 12:00–22:00. Do, 12.11., 18:00: Eröffnung IGA 2002 / So, 17.11., 14:00: Jugend-Power-Show & Mini Playback Show / Täglich, ab 22:00: Tanz und Unterhaltung im Restaurant Spycher.
13. **3. Zauberlaterne-Vorstellung, Film zum Lachen** für Kinder von der 1.–6. Klasse. 13:40, Kino Rex. Info/Anmeldung: Im Infoladen der Jugendarbeit Bödéli, Spielmatte 37, Unterseen, Mi 08.30–11.30, Tel. 033 823 10 69 oder 033 823 46 09.
13. **«Splendid Jazz» New Orleans Jazz & Dixieland-Unterhaltung**. 17:30–20:30, Buddy's Pub, Hotel Splendid.
14. **Konzert mit der Adam Török Band**. Rhythm'n Blues, & Funk-Rock. 21:00, Restaurant Brasserie 17. Eintritt frei.
15. **Jubiläums-Party «25 Jahre Folk-Club Interlaken»**. Einheimische Musiker gratulieren: Catman, Do Paladini, Housi Jungen, Bäni Schild & Friends, Los Medievales, Polo & Rafael, Beat M.. 20:30, Gemeindesaal Unterseen. Eintritt frei.
16. **Jubiläumskonzert «25 Jahre Folk-Club Interlaken» mit der Salsa-Band «Cana Dulce»**. Mit 10 Musikern aus Bolivien, Kolumbien, Italien, Frankreich und der Schweiz. 22:30, Restaurant Goldener Anker, Tel. 033 822 16 72.

- 15., 16., 22., 23. **Konzert und Theater des Jodlerklubs Matten**. Aufführung des Theaters «s'Chorblicker Rosi». Volksstück mit Gesang, Musik und Tanz. 20:00, Kirchgemeindehaus Matten. Vorverkauf: Raiffeisenbank Matten, Tel. 033 822 23 22.
16. **Frühstückstreffen «Von Weihnachten überrascht» - aus dem Tagebuch der Maria**. Referentin: Susanna Oppliger, Sternenberg. 08:45–11:00, Zentrum Artos. Anmeldung: Frühstückstreffen von Frauen für Frauen, Tel. 033 821 10 84 oder 033 828 38 68.
16. **Hanni Salvisberg liest aus ihrem neuen Buch «Züpf u Suppe» vor**. 16:00, Zentrum Artos. Eintritt frei.
16. **«Splendid Jazz» mit den Dixi Kids**. New Orleans Jazz & Dixieland-Unterhaltung. 17:30–20:30, Buddy's Pub, Hotel Splendid.
16. **7. Victoria-Jungfrau Winterball**. Ball mit bekanntem Orchester und Tanzshow mit dem Turnier Tanzklub Bern. Exquisites Buffet. Im Grand Hotel Victoria-Jungfrau. Info: Tel. 033 828 28 28.
19. **Tanznachmittag für Senioren**. 14:30–17:30, Restaurant Spycher, Casino Kursaal.
20. **Warenmarkt**. 09:00–17:00, Marktgasse.
20. **Eishockey Meisterschafts-Qualifikationsrunde 1. Liga SCUI - EHC Wiki**. 20:15, Eissportzentrum Bödéli.
21. **Konzert mit der Gruppe «Gitanos del Mondo»**. Internationales Zigeunerfest. 21:00, Restaurant Brasserie 17. Eintritt frei.
22. **«Australia off the Beaten Tracks» - Attraktionen in Bild und Ton**. Im Casino Kursaal. Türöffnung 19:00.
23. **Bo Katzman Chor «Mystery Moon Tour»**. 20:15, Casino Kursaal. Vorverkauf: Papeterie Bhend (Tel. 033 822 32 36) oder durch Tel. 061 717 11 11.
23. **Schlosskeller-Veranstaltung «Soneto» mit Ania Losinger**. Ein spartenübergreifendes Kunstwerk von Tanz und Musik. 20:15, Schlosskeller Interlaken. Vorverkauf: ab 16.11.: Buchhandlung Haupt, Höheweg 11, Tel. 033 822 35 16.
23. **Theater «Stille Wahl» mit der Theatergruppe EMK Frutigen**. 20:00, Zentrum Artos. Eintritt frei, Kollekte.
24. **Vesper-Konzert mit einem Vokal- und Instrumentalensemble ad hoc**. Leitung: Erich Roth. Werke von Ulrich Ammann. 17:00, Schlosskirche. Eintritt frei – Kollekte zur Deckung der Unkosten.
24. **Konzert mit den Intercity Flute Players**. 14-köpfiges Querflöten-Ensemble. 16:30, kath. Kirche. Eintritt frei, Kollekte.
26. **Vortragskurs der Volkshochschule «Wenn Säuglinge schreien»**. Referent: Dr. med. Ruedi Grüning, Spezialarzt FMH für Kinder- und Jugendmedizin. 20:00, Gymnasium Interlaken. Anmeldung: Sekretariat VHI, Tel. 033 826 02 90.
27. **Missionsbazar**. 14:00, Kirchgemeindehaus Matten.
27. **«Splendid Jazz» mit den Dixi Kids**. New Orleans Jazz & Dixieland-Unterhaltung. 17:30–20:30, Buddy's Pub, Hotel Splendid.
27. **Vortragskurs der Volkshochschule «Danach! »** «Über die Folgen der sexuellen Ausbeutung in der Kindheit». Referentin: Kaya A. Vitan, Med. Praxisassistentin/Clownin. 20:00, Gymnasium Interlaken. Anmeldung: Tel. 033 826 02 90.
28. **Konzert mit den Boogaloo Kings**. Blues & Boogaloo Night. 21:00, Restaurant Brasserie 17. Eintritt frei.
- 28., 29. + 30. **Perlenkette Knüpfen in Bönigen**. Kurszeiten: 9.30–16.30 Uhr (mit gemeins. Mittagessen). Kursort: Seehotel Terrasse in Bönigen. Weitere Kurse: 5., 6. und 7. März 2003.
29. **Diavortrag über Neuseeland von Roland Bachofner**. 20:00, Kirchgemeindehaus Matten.
30. **Eishockey Meisterschafts-Qualifikationsrunde 1. Liga SCUI - EHC Aarau**. 17:30, Eissportzentrum Bödéli.
30. **Kirchenkonzert der Musikgesellschaft Interlaken**. 19:00, Schlosskirche. Eintritt frei.
30. **Theater Rosalena «Frist abgelaufen» mit zwei Frauen-Clowns**. 20:15, Stadtkeller Unterseen. Vorverkauf: ab 23.11. Drogerie Günther, Unterseen, Tel. 033 826 40 40.
30. **Plattentaufe und Unterhaltungsabend der Örgelifründe Stockenfluh**. 20:15, Restaurant Spycher, Casino Kursaal. Platzreservation: Tel. 033 822 47 05.
30. **Konzert mit Polo Hofer & Schmättlerband**. 22:30, Restaurant Goldener Anker. Vorverkauf: Tel. 033 822 16 72.
1. Dezember **1. Advents-Markt von 10.00 bis 22.00 Uhr**. Höhepunkt des Tages: Grosses Samichlaus-Treffen in Interlaken, 14:00–16:00 Uhr Auszeichnung des schönsten Chlause. 15.00 und 16.00 Uhr Weihnächtl. Klänge mit dem Gospelchor «Happy Voices». Höheweg 95, Hapimag Belvédère, 3800 Interlaken, Tel. 033 828 91 00/10.

AUSSTELLUNGEN IN DER REGION

- 27.10.–24.11. **Galerie Kunstsammlung Unterseen, Stadthausplatz**. Bilder von Bendicht Friedli. Offen: Di bis So 15:00–18:00, zudem Do 19:00–21:00 + So 10:00–12:00
- 2.–17.11. **Stadtkeller Unterseen, Stadthausplatz**. «Genesis» - Kunstaustellung von Olaf Hoppe (D). Farbige Holzschnitte und Acryl auf Leinwand. Offen: Montag bis Freitag, 17:00–19:00 / Samstag + Sonntag, 14:00–17:00.
- 1.11.–6.1. **Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, Interlaken**. «ArtosArt» mit Werken von Künstlern aus eigenen Reihen. Offen: Mo bis Sa, 14:00–20:00 / So, 10:00–12:00 und 16:00–19:00.
- 9.11.–21.12. **Atelier de Couture Simone Piaget, Höheweg 15 (Innenhof)** Weihnachtsverkaufsausstellung. Offen: Di – Fr, 14:00–18:00 / Sa, 10:00–16:00.
- 16.–23.11. **Dorfmuseum Schlossweid, Ringgenberg**. Handbemaltes Porzellan von Elsbeth Flück, Schwanden. Ausstellung + Verkauf. Offen: Täglich, 14:00–17:00 und 19:00–20:30.
- 30.11.–1.12. **Dorfmuseum Schlossweid, Ringgenberg**. Adventsausstellung Edith's Blumendecor. Ausstellung und Verkauf von Blumen und Weihnachtskreationen. Offen: Sa, ab 16:00 / So, ganzer Tag.
- Änderungen vorbehalten



Am Anfang gab es die Blume . . .

. . . anschliessend kam die Frucht . . .



. . . und es endete mit einem Fest!

**Treffen wir uns am Samstag,
den 2. November 2002 vor dem
Metropole Hotel und
degustieren Kürbisdrinks,
Kürbissuppe
und vieles mehr . . .**



METROPOLE HOTEL



INTERLAKEN

**Metropole Hotel
Höheweg 37 , 3800 Interlaken
Tel.: 033 828 66 66
Fax: 033 828 66 33
mail@metropole-interlaken.ch
www.metropole-interlaken.ch
<<http://www.metropole-interlaken.ch>>**