



Tanja Bauer

«Mit dem Namenswechsel werden wir eher als eigenständiger Verein wahrgenommen.»

SEITE 6

Restaurant Bären

«Räuberegge»



Diverse Steaks vom Holzcholegrill

derzue Senfhärdöpfel une Schüssle Salat

Das i üsem gmüetliche Bärestübli «Am Räuberegge»

Jede Sunntig näme mier 100% WIR

Ds Grill-Stübli isch am Sunntig o am Mittag offe!

Am Mändig isch der ganz Tag zue!

Di./Mi./Do. / Fr., ab 16.30 Uhr, Sa./So., ab 10 Uhr offe.

Mier freue üs uf Eue Bsuech!

Restaurant Bären

Seestrasse 2, 3800 Unterseen

Tel. 033 822 75 26

restaurant@baeren-unterseen.ch



Für unsere Jugend und unsere Zukunft

Das «Chindernetz Kanton Bern» als Nachfolge der kantonalbernischen Pro Juventute.

Mit weit über 100 Jahren Erfahrung unterzieht sich die nationale Stiftung Pro Juventute einer «Kur». Ihre 19 bisherigen – jedoch unabhängigen – kantonalen Vereine werden aufgelöst oder «integriert», die kantonalen Programme und Aktivitäten grösstenteils eingestellt.

Meines Erachtens ist nicht jede Medizin förderlich für ihre Patientinnen und Patienten. Und damit aus der Reorganisation der nationalen Stiftung keine «Rosskur» wird, haben sich die kantonalbernischen Vereinsmitglieder für die Weiterführung eines eigenständigen Kinder-, Jugend- und Familienfördervereins mit dem Namen «Chindernetz Kanton Bern» entschieden. Diese Massnahme ist richtungsweisend für das Engagement unserer Jugend im Kanton Bern. Gerade die Schülerinnen und Schüler sind es, welche sich Jahr für Jahr mit ihren Sammelaktionen für ihre gleichaltrigen Mitmenschen einsetzen. Chindernetz Kanton Bern will dies beibehalten und fördert mit diesen Spenden regionales Wirken für Kinder, Jugendliche und Familien und unterstützt auch Familien mit finanziellen Beiträgen.

Ein Neustart mit Rückenwind soll es sein. Die beiden neugewählten Co-Präsidentinnen Heidi Mosimann und Tanja Bauer (Grossrätin SP) machen sich stark für unsere zukünftigen Generationen. Gemeinsam mit einer breiten Mitgliederbasis wollen wir den kantonalbernischen Kindern einen möglichst chancengleichen Zugang in unsere Gesellschaft ermöglichen. Mit dem Gotte-Göttibatzen hat unser Verein etliche Jahre

Erfahrung und bereits vielen Kindern aus finanzschwächeren Familien ein Klassenlager oder eine Vereinsmitgliedschaft in einem Sportclub ermöglicht.

Ich bin froh und dankbar, dass wir auf das bestehende Vertrauen zu lokalen Partnerschaften zählen können. Ich bin überzeugt davon, dass der Griff zu einer sanfteren Medizin im ganzen Kanton Bern positive Auswirkungen hat: Damit wir mit bewährten und vereinten Kräften die Kinder- und Jugendförderung im Kanton Bern vorantreiben.

«Wer sichere Schritte tun will, muss sie langsam tun.»



Roger Nufer
Verantwortlicher Region Oberland Ost
Unterseen

Hast DU sie schon?

Radio BeO schenkt sie DIR!

Gewinne täglich vom **1. bis 26. Januar** jeweils um **12:45 Uhr** die **Autobahn-Vignette 2020!**

Radio BeO
www.radiobeo.ch

vo hie. für hie

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

Lagerungskissen Sissel Venosoft

Beinlagerungsschiene Bett 75 cm

Apotheke und Parfümerie
Dr. Portmann
Apotheke Dr. Portmann AG

Höheweg 4 | 3800 Interlaken
Tel. 033 828 34 34 | www.portmann.ch

Winter im Des Alpes,
dem Treffpunkt in Interlaken:

Geniessen Sie unsere vielfältigen, urchigen Hütten-Gerichte!

Erleben Sie den 1. Jänner Kracher mit live Musik und danach das Feuerwerk bei uns!

Gluschtige Holzofenpizza das ganze Jahr, im Winter immer Freitag bis Sonntagabend!

Täglich grosses Angebot an frischer Patisserie

Werktags täglich 2 Menüs (1 vegi) à CHF 18.50
Fragen Sie nach unserem Menüpass:
Jedes 11. Menü ist gratis!

Wir wünschen all unseren Gästen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches 2020!

Herzlich willkommen!

RESTAURANT • PIZZERIA • BAR • TERRASSE • KONDITOREI
Höheweg 115 • 3800 Interlaken • Switzerland
Tel. 033 822 23 23
www.desalpes-interlaken.ch • info@desalpes-interlaken.ch

EDITORIAL

- 3 Roger Nufer

INTERVIEW

- 6 **Tanja Bauer:** «Mit dem Namenswechsel werden wir eher als eigenständiger Verein wahrgenommen.»
- 70 **Andreas Wild:** «Wir legen Wert auf kurze Wartezeiten und nehmen uns Zeit für die Patienten.»



GEWERBE-INFO

- 11 **Iris Zitta:**
Gesund und in Würde altern
- 13 **Globetrotter:** Die grösste Reise-Erfahrung im Oberland

INFOSEITE

- 15 **DROPA Drogerie:**
Gesundheits-Tipp
- 17 **Coiffure Braun Monika:**
Frisuren und Haarpflege

- 19 **Raiffeisenbank Jungfrau:**
Finanz-Tipp
- 21 **Frutiger & Sarbach:**
Akkupunktur
- 23 **Zurbuchen Plattenbeläge und Ofenbau AG:** Plattenbeläge
- 25 **Jäck AG:** Bau
- 27 **Krebsler:** Bücherecke

KULTUR

- 31 **Stadtkeller Unterseen**
- 33 **Stadtkeller Unterseen**
- 35 **Interlaken Tourismus**
- 37 **Ringgenberg Goldwil Niederried**
- 39 **Kunsthhaus Interlaken**
- 41 **art7 Theater | Film**
- 43 **Harder-Potschete Verein**
- 47 **Schlosskeller Interlaken**

MUSIK

- 49 **Jugendmusik Unterseen**
- 51 **Chamäleon Session**
- 52 **Oberländerchörli Interlaken**
- 53 **Jugendmusik Interlaken**
- 54 **Musikschule Oberland Ost**
- 55 **Kammermusik-Konzerte Heinrich**
- 56 **Interlaken Classics**

AUSSTELLUNG

- 57 **Kunstaussstellung Stille Zeit**
- 58 **Volkshochschule Haslital / Region Brienz**

SPORT

- 60 **IG Schlittelweg Nessleren-Saxeten**

LOTTO

- 61 **Schützengesellschaft Matten-Interlaken-Unterseen**

VERSCHIEDENES

- 63 **pro natura Berner Oberland**

TIERSCHUTZ

- 65 **Tiere suchen ein Zuhause**

UNTERHALTUNG

- 26 **Suchspiel**
- 45 **Wer ist unsere Januar-Person?**
- 66 **Veranstaltungen**
- 72 **Kreuzworträtsel**
- 74 **Kolumne**





Das Chindernetz setzt sich als Nachfolgeverein der Pro Juventute im Kanton Bern für Kinder und Jugendliche ein.

«Mit dem Namenswechsel werden wir eher als eigenständiger Verein wahrgenommen.»

Tanja Bauer, Co-Präsidentin des Chindernetzes Kanton Bern, hat mit uns über die Herausforderungen des neuen Vereins gesprochen.

Tanja Bauer, was macht eigentlich das Chindernetz Kanton Bern genau?

Das Chindernetz macht sich für Kinder und Jugendliche im Kanton Bern stark. Wir sind mit diversen aktuellen Angeboten wie dem Märchen erzählen im Inselfospital, Belebung von öffentlichen Plätzen durch den Mitspielplatz sowie den Wochenplatzbörsen für Jugendliche in Thun vor Ort. Zudem bietet das Chindernetz Kanton Bern mit dem Gotte-Göttibatzen Direkthilfen für finanziell schlechter gestellte Familien und unterstützt gemeinnützige lokale Projekte, die von und für Kinder, Jugendliche und Familien initiiert werden.

Kinder sind nach wie vor eine der am stärksten armutsgefährdeten Gruppen der Bevölkerung. Das führt dazu, dass betroffene Kinder auf Freizeit- und Sportangebote verzichten müssen. Diese Aktivitäten sind aber sehr wichtig für die Entwicklung und die Teilhabe an der Gesellschaft, weshalb wir als Verein allen Kindern einen Zugang dazu verschaffen wollen.

Wie gestaltet sich der Übergang von Pro Juventute Kanton Bern zum Chindernetz Kanton Bern?

Die Mitglieder haben bereits Ende Mai entschieden, den kantonalen Verein eigenständig von der nationalen Stiftung Pro Juventute weiterzuführen. Damit wird garantiert, dass

weiterhin jeder Spendenfranken, welcher der Verein generiert, für Kinder und Jugendliche im Kanton Bern eingesetzt wird. Bewährte Projekte können weitergeführt und neue Angebote entsprechend den lokalen Bedürfnissen entwickelt werden. Den Namenswechsel sehe ich als Chance, da wir nun eher als eigenständiger Verein wahrgenommen werden. Hierbei hat uns das positive Feedback überrascht: Seit der Bekanntgabe des Namenswechsels von Pro Juventute Kanton Bern zum Chindernetz Kanton Bern haben wir bereits über 1000 Mitglieder- und Gönneranmeldungen erhalten. Um unsere Kosten zu decken, bräuchten wir 4000 Mitglieder. 1000 sind aber be-

reits eine beeindruckende Zahl, wenn man bedenkt, dass der Wechsel erst im Mai bekannt wurde.

Wie genau sieht Ihre Tätigkeit als Co-Präsidentin des Chindernetzes Kanton Bern aus?

Bei meinem Amt fällt vor allem strategische Arbeit an, im Moment im Zuge der Umbenennung, aber auch einiges an Öffentlichkeitsarbeit. Ausserdem müssen Leute für Projekte an Bord geholt werden. Natürlich beschäftige ich mich als Co-Präsidentin auch mit der Vereinsführung und der Mitgliederbetreuung. Die Kommunikation gegen aussen sowie gegen innen ist ebenfalls sehr wichtig. Im Vorstand sind wir alle ehrenamtlich tätig, lediglich auf operativer Ebene haben wir drei festangestellte Mitarbeitende im Teilzeitpensum - auch diese Personen sind enorm engagiert. Im Moment ist die Arbeit im Vorstand sicher intensiver als sonst, weil wir den Neustart wagen. Der Lohn dafür stellen die vielen positiven Rückmeldungen dar, die wir erhalten.

Welche Angebote und Projekte sind Ihnen besonders wichtig?

Es gibt viele tolle Angebote, wobei diese häufig von Mitgliedern vorge-

«Wir hatten als Verein schon immer eine eigenständige Position und waren von der nationalen Pro-Juventute-Stiftung unabhängig.»

schlagen wurden. Zum Beispiel die von uns unterstützten Ferienpässe im Nieder- und Obersimmental, bei denen die meisten Angebote von den Betrieben direkt kommen, die hier selbst aktiv wurden. Ein anderes Beispiel ist der MitSpielplatz, bei welchem wir Unterstützung bieten, damit Plätze niederschwellig belebt werden können. Das Projekt wurde gerade um drei Jahre verlängert. Durch unseren Gotte-Göttibatze ist es uns aber auch möglich, auf Einzelfälle einzugehen und diese direkt mit Finanzhilfen zu unterstützen, damit Kinder auch bei Sport und Bewegung oder Lageraktivitäten Zugang zu Gleichaltrigen in der Freizeit finden.

Gibt es neue Projekte, die man mit dem neuen Verein im neuen Jahr angehen wird?

Wir möchten ein Projekt für Kinder mit Beeinträchtigungen oder kranke

Kinder starten. Es soll möglich sein, Einzelfallhilfen zu sprechen, damit diese Kinder an Bewegungsprojekten oder Sportlagern teilnehmen können. Wir denken auch über ein Projekt für die Mitfinanzierung von Schulklassenlagern nach. Auch neue Projekte, welche die 21 Nachhaltigkeitsziele der UNO berücksichtigen sowie die Kinderrechte bekannter machen, könnten wir uns vorstellen.

Unter dem Namen «Chindernetz» haben sich auch in anderen Kantonen die ehemaligen Pro-Juventute-Vereine gegen die Auflösung entschieden. Ist hier in Zukunft eine Zusammenarbeit geplant?

Es findet bereits jetzt ein Austausch statt. Im Moment geht es vor allem um gegenseitige Unterstützung und Hilfe beim Übergang. Das Logo des Chindernetzes konnten wir beispielsweise vom Chindernetz Appenzell Innerrhoden übernehmen.

Tanja Bauer

Jahrgang: 1983

Zivilstand: in Partnerschaft, drei Kinder

Hobbys: Ausflüge und Wandern in den Bergen mit der Familie, draussen Zeit verbringen, aufs Schiff, Jassen

Beruflicher Werdegang: studierte Politikwissenschaft an der Universität Genf, Projektleiterin bei Swisscom, nun wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Kanton Freiburg, Grossrätin Kanton Bern, Co-Präsidentin Chindernetz Bern

Webseite: www.chindernetz.be
www.tanja-bauer.ch



JANUAR 2020 IN DER BRASSE



Donnerstag, 2. Januar, 15.30 & 21.15 Uhr

HARDER POTSCHETE MIT KICK DOWN – ROCK & BALLADS

Interlakner Musikfans kommen gleich zwei Mal zum Zug mit KICK DOWN: Erstmals anschliessend an den Potschete-Umzug um 15.30 Uhr und für Spätzünder und Durchhalter abends ab 21.15 Uhr nochmals. KICK DOWN spielen gängige Covers von Brian Adams, Whitesnake, Godhard, Status Quo usw., bis hin zu den ebenbürtigen Eigenkompositionen.



Samstag, 4. Januar, 16 – 18 Uhr

PRO-BIER SAMSTAG – HAST DU SCHON MAL PRO-BIERT...?

Lass dich mitnehmen auf eine Reise durch die Bierwelt mit einem Abstecher in die bekanntesten Bierländer der Welt und mit einer grossen Vielfalt an Geschmäckern. Dazu servieren wir verschiedene Tapas und Häppchen. CHF 30.00 p.Person.
Bitte voranmelden: 033 822 32 25



Donnerstag, 9. Januar, 21.15 Uhr

CRAZY MOFOS – COVER GROOVES

Die Crazy Mofos sind eine junge Band und setzen auf Coverversionen ihrer Idole. Klassiker von Jimi Hendrix oder Tom Petty wechseln sich mit Stücken der Dire Straits oder der Red Hot Chili Peppers ab. Ausserdem spielen die Crazy Mofos ein Set mit Mundartsongs von Rumpelstilz, Polo Hofer und Patent Ochsner. Das Spektrum der Crazy Mofos beinhaltet viel Rock, viel Blues, aber auch Funk und Reggae.



Donnerstag, 16. Januar, 21.15 Uhr

ROCKIN' ROLLBÜHLERS – BLUESROCK

Seit 2005 treten die «Rockin' Rollbühlers» auf um Deutschlands Club-Bühnen zu rocken. Sie spielen sich in die Herzen der Konzertbesucher, denn ihr gekonnter Mix aus Songs der Rock- und Blues-Historie der letzten 50 Jahre – inklusive eigener Songs – begeisterte bislang jeden Liebhaber handgemachter Musik.



Donnerstag, 23. Januar, 21.15 Uhr

JULE WERNER BAND – SOUL-ROCK

Die junge Soul- & Rocksängerin Jule Werner und ihre Band nehmen ihr Publikum mit auf eine Reise durch den «Club 27» (verstorbene Rock Giants wie Morrison, Joplin, Cobain, Winehouse, Hendrix usw.). So werden Soullklassiker und auch längst vergessene Rocksongs in einem neuen musikalischen Gewandt präsentiert. Ein zauberhafter Hochgenuss für Freunde junger, aber in den alten Traditionen verwurzelter Rock- und Soulmusik.



Donnerstag, 30. Januar, 21.15 Uhr

MOTHERSHIP CALDONIA – FUNK, GROOVE, POP

Mothership Caldonia – Groove heisst die Maxime, Pop das Gewand. Die Keys als Fläche, vom Bass umgarnt. Eine Stimme, weich aber klar. Bläser setzen ein. Kaum denkt man, von der Musik angenehm umhüllt, fast schon besänftigt zu sein: Erdbeben. Flauchige Abrissbirne? Gar nicht so falsch.

Auch bei Projekten und Konzepten kann man sich von den anderen Organisationen sicher inspirieren lassen. Bei späterer Zusammenarbeit wird wohl die Zweisprachigkeit eine Herausforderung werden, was nun bereits bei der Namenswahl auffällt. Nicht in allen Regionen werden die Nachfolgereine denselben Namen tragen.

Welche Änderungen kann man im Jahr 2020 im Zuge der Umstellung erwarten?

Wir werden unseren Lebkuchenverkauf, der im Moment jedes Jahr im Winter stattfindet, ersetzen. Neu verkaufen wir Blumenkugeln im Frühling. Diese muss man nicht setzen, sie können direkt auf die Erde gelegt werden, alles, was sie zum Wachsen brauchen, ist in der Kugel. Dieses

neue Produkt ist somit auch ein Symbol für unseren Neuanfang. Die Blumenkugeln sind gleichzeitig ein Zeichen für unsere lokale Verankerung, sie werden in Bern von Hand hergestellt. Wir wollen damit auch das

«Die Blumenkugeln sind ein Symbol für unseren Neuanfang.»

Thema Nachhaltigkeit, sowohl im sozialen wie im ökologischen Bereich, betonen. Beim Verkauf wird, wie bereits bei den Lebkuchen, stark mit den Schulen zusammengearbeitet. Die gute Zusammenarbeit mit den

Schulen ist sicher etwas, worauf wir auch in Zukunft setzen möchten und weiterhin fördern wollen, deshalb erhalten Schulklassen bereits unmittelbar nach der Verkaufsaktion einen Geldbetrag in ihre Klassenkasse, über welchen sie frei verfügen können.

Bild: Die in Krattigen aufgewachsene Tanja Bauer wohnt heute in Köniz, kehrt aber immer gerne ins Berner Oberland zurück: etwa nach Thun, wo sie das Gymnasium besuchte.



Anekdote

Als ich im ersten Jahr als Grossrätin für den Vorstand für die Pro Juventute Kanton Bern angefragt wurde, habe ich lange überlegt, auch wegen des historisch belasteten Namens. Ich war hin und her gerissen, entschied mich aber schliesslich, an einer Vorstandssitzung teilzunehmen, weil mir Kinderrechte wichtig sind. Bei der ersten Vorstandssitzung war dann das erste Traktandum, dass man den Namen Pro Juventute ab jetzt nicht mehr verwenden könne. Nun fühle ich mich sehr wohl beim Chinderetz und freue mich über das gemeinsame Engagement für Kinder und Jugendliche.

Text: Carmen Frei
Bilder: Carmen Frei / Heinz Häslar

Carreisen 2020



Flück-Reisen AG
Museumsstrasse 21
3855 Brienz
Tel. 033 952 15 45
info@flueck-reisen.ch
www.flueck-reisen.ch

Rundreisen

Winterzauber Lappland	13. – 28. Februar / 16 Tage	4975.–
Bretagne – wildromantisches Land am Atlantik	17. – 26. Juli / 10 Tage	1997.–
Südböhmen – Prag	15. – 21. August / 7 Tage	1545.–
Schottland mit den Inseln Arran und Skye	4. – 16. September / 13 Tage	2985.–
Inselhüpfen in Griechenland	23. Sept. – 4. Okt. / 12 Tage	2765.–
Russland mit der Transsibirischen Eisenbahn	19. Juli – 5. Aug. 2021 / 18 Tage	ab 9995.–

Standortreisen

Apfelblüte im Südtirol	19. – 23. April / 5 Tage	1065.–
Holland – Blütenmeer an der Nordsee	25. – 30. April / 6 Tage	1445.–
Amalfiküste – Sorrento – Capri	3. – 10. Mai / 8 Tage	1698.–
Trauminsel Albarella mit Venedig	3. – 7. Juni / 5 Tage	978.–
Rheinland – Hessen	14. – 18. Juni / 5 Tage	879.–
Nordseeküste – Helgoland	28. Juni – 3. Juli / 6 Tage	1197.–
Wachau zur Mohnblüte und Marillenernte	8. – 12. Juli / 5 Tage	1065.–

Kurzreisen

Stresa – Lago Maggiore – Lago d'Orta	10. – 13. April / 4 Tage (Ostern)	798.–
Pfingsten am Chiemsee	29. Mai – 1. Juni / 4 Tage	825.–
Grand Tour Savoyer Alpen	10. – 13. August / 4 Tage	895.–
Herbsttage im Bündnerland	30. Sept. – 2. Okt. 2020 / 3 Tage	448.–
Schwarzwald – Badische Weinstrasse	15. – 18. Okt. / 4 Tage	895.–
Abschlussfahrt Tiroler Zugspitz Arena	22. – 25. Okt. / 4 Tage	798.–

Ferienreisen

Frühlingstage im Südtirol	19. – 23. April / 5 Tage	965.–
Pertisau am Achensee	20. – 27. September / 8 Tage	1327.–
Seefeld im Tirol	20. – 27. September / 8 Tage	1375.–

Aktivreisen

Wandern auf der Insel Elba	17. – 23. Mai / 7 Tage	1448.–
Radreise von den Dolomiten an die Adria	15. – 21. Juni / 7 Tage	1545.–

Musikreisen

Opernfestspiele Verona	5. – 7. August / 3 Tage	695.–
Kastelruther Spatzen im Südtirol	3. – 6. September / 4 Tage	595.–

Wellnessreisen

Erholungs- und Kurferien in Abano Terme	1. – 8. Nov. / 8 Tage	1185.–
Wellness in Seefeld mit Shopping in Innsbruck	22. – 25. Nov. / 4 Tage	725.–

**Gerne schicken wir Ihnen unseren Reisekatalog mit allen Detailprogrammen zu.
Wir freuen uns auf Sie! Ihr Flück-Reisen Team**

Ferienmesse in Bern vom 23.–26. Januar 2020

Besuchen Sie uns an der Ferienmesse in Bern.

Wir zeigen Ihnen gerne unseren Reiseкар und stellen unser Reiseprogramm 2020 vor.

Reisetage vom 1. und 2. Februar 2020

an der Museumsstrasse 21 in Brienz (gratis Shuttle Bus ab Bahnhof Brienz)

Wir präsentieren die Highlights aus dem Reiseprogramm 2020 und einen Rückblick auf die Reisesaison 2019.

Samstag, 1. Februar, von 12.30 bis 18.30 Uhr

Sonntag, 2. Februar, von 11.00 bis 17.00 Uhr

**Kommen Sie vorbei und geniessen Sie gemütliche Stunden inmitten unserer Reisefamilie.
Wir freuen uns auf Sie!**

Gesund und in Würde altern – Lebensqualität und Lebensfreude bis ins hohe Alter

Epigenetik trifft Alltag – im Fokus steht die Prävention von sogenannten Alterskrankheiten und demenziellen Entwicklungen.

Das Geheimnis des Alterns ist gut versteckt

Der Schlüssel liegt in der kleinsten Einheit des Lebens – in unseren Körperzellen.

Der medizinische Fortschritt und die Zellforschung können uns helfen, den biologischen Alterungsprozess zu entschleunigen. Der Schlüssel ist jedoch kein neues Wundermittel aus dem Kosmetiklabor, sondern offenbart sich mit einem detaillierten Blick in unsere Zellalterung.

Erkenntnisse aus der Forschung

Die Zellforschung sagt uns, auf welche Weise man Gesundheit und Lebensdauer steigern kann. Unsere Zellen nehmen über die Jahrzehnte Schaden. Diese Schäden lassen uns altern und machen uns anfällig für Krankheiten.

Natürliche Gegenspieler der Zellalterung

Die Natur hat uns aber zahlreiche Wirkstoffe und Mechanismen mit auf den Weg gegeben, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Körperzellen zu unterstützen. Ich zeige Ihnen einfache Wege, sich selbst und Ihre Zellen bis ins hohe Alter gesund und vital zu halten.

Mein Angebot an Sie:

- Persönliche und individuelle Beratung
- E-Mail: 14-Tage-Paket
Basisinformationen für mehr Gesundheit und Vitalität
- Homepage: Tipps, Tricks und Neuigkeiten
- ausgewählte Produkte für vitalere Zellen



Iris Zitta

Bühlweg 33
3706 Leissigen
079 414 64 64
hallo@iriszitta.com
www.iriszitta.com

Grümpelturnier 2020

Liebi Curlerinne u Curler bringed euchi Fründe, Kollege, Familie, Arbeitskollege mit uf's Is u mached mit am Grümpeltturnier.

Vom 9. bis 14. März wei mir e ganz e cooli Wuche nach em Motto „MITMACHE ISCH ALLES“ zäme ha.

Mir starte am Mändig am halbi siebni u alles witere gseh mir de, wenn ihr euch alli agmäldet heit.

Es git sicher 4 Spiel u wen ihr alles mobilisiered für uf's Is spiele mir o wieder mal ir Ishalle....

Weisch wie cool. ☺



S'Nenngeld isch zwöihunderd Franke für Prise Sorge mir (Rang 1 bis 8 u für alli en Erinnerigspris) u de git's de sicher mal no öpis z'Ässe u z'Drinke uf üsi Chöschte

U de no ganz wichtig...es git Äxtra Prise für die Team`s mit em schönste Kostüm...es isch de chalt uf em Is.

Am Beschte mäldisch grad es Team a

Per Mail: andreas.waser@eissport-interlaken.ch

Per Telefon: 033 822 61 63

Oder du leisch dä Talon i Curlerbriefchaschte bim Igang i d'Halle



Anmeldetalon

Teamname: _____

Verantwortliche Person: _____

Telefon: _____

Mail: _____



Die grösste Reise-Erfahrung im Oberland

Lassen auch Sie sich von unserem weltweiten Reisewissen überzeugen.

Dem Globetrotter Team an der Rosenstrasse in Interlaken bleibt kaum ein weisser Fleck auf der Landkarte. Die vier Reiseberater/innen haben ein paar persönliche Reise-Tipps für 2020 für Sie zusammengestellt:

Nordeuropa

Mit Schneeschuhen in Lappland auf die Suche nach den geheimnisvollen Nordlichtern gehen.

Südeuropa

Auf einer Mietwagenrundreise durch Andalusien die tollen Unterkünften und vielen Geheimtipps zu den besten Restaurants ausprobieren.

Afrika

In Kapstadt auf den Lions Head wandern, um die atemberaubende Morgenstimmung zu erleben. Abends auf einem nahe gelegenen Weingut mit einem Glas heimischen Pinotage den Sonnenuntergang geniessen - perfekt!

Asien

Auf einem geführten Food-Trip durch Vietnam oder Japan nicht nur bekannte Sehenswürdigkeiten besuchen, sondern auch mit allen Sinnen die fantastische Küche geniessen.

Indischer Ozean

Tolle Wanderungen auf La Réunion mit einem wunderschönen Strandhotel auf Mauritius kombinieren und mit einem Segelboot über die blaue Lagune flitzen.

Nordamerika

Mit dem 4WD Truck Camper durch den Yukon fahren. Die Begegnung mit einem Grizzlybären lässt ihr Herz bestimmt höherschlagen.

Südamerika

Komfort-Trekking in den Peruanischen Anden rund um den Zauberberg Salkantay. Übernachtung in komfortablen Lodges mit Besuch der Inka-Stätte Machu Picchu.



Ozeanien

In einem 4x4 Camper mit Dachzelt im Outback übernachten und am Ningaloo Reef neben dem sanften Meeresriesen, dem Walhai, schnorcheln.

Südsee

Robinson-Feeling erleben beim Inselhopping im Yasawa-Archipel vor der Küste Fijis und sich dem gemächlichen polynesischen Rhythmus anpassen.

Fernweh?

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit einem unserer Reise-Spezialisten/innen aus Interlaken:

Telefon 033 827 44 44 oder unter www.globetrotter.ch/termin.

Gerne realisieren wir im gemeinsamen Gespräch Ihre ganz persönliche Traumreise.

Globetrotter Travel Service

Aarmühlestrasse 1
(Eingang Rosenstrasse)
3800 Interlaken
033 827 44 44

interlaken@globetrotter.ch
www.globetrotter.ch

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

Im Alltag vorbeugen bei Hämorrhidalleiden

Hämorrhidalleiden sind weit verbreitet – Tipps für Betroffene

Jedervon uns hat Hämorrhiden, sie bilden in der Schleimhaut des unteren Enddarms ein dichtes Gefässpolster. Krankhaft sind sie dann, wenn sich das Blut darin staut und nicht ungehindert abfliessen kann. In diesem Fall spricht man von einem Hämorrhidalleiden. Die Folgen von vergrösserten Hämorrhiden sind knotenartige Vorwölbungen der Schleimhaut. Nur leicht vergrösserte sind von aussen weder zu sehen, noch zu ertasten. Im fortgeschrittenen Stadium wölben sie sich in den Analkanal vor. Sie treten während des Stuhlgangs bei starkem Pressen aus dem After und ziehen sich dann wieder zurück. Im weiteren Verlauf können Hämorrhiden dauerhaft vor der Afteröffnung liegen und lassen sich nur noch mit dem Finger oder gar nicht mehr in den After zurückschieben. Insbesondere wenn Hämorrhiden dadurch eingeklemmt werden, ist das für Betroffene sehr schmerzhaft.

Erste klassische Symptome von vergrösserten Hämorrhiden sind meist schmerzlose, hellrote Blutungen im Analbereich. Das Blut ist oft auf dem Toilettenpapier oder auf dem Stuhl erkennbar. Beschwerden wie Juckreiz, Schmerzen und Nässen in der Afterregion sind häufige Begleiter.

So beugen Sie vor

Die Ursachen von Hämorrhidalleiden reichen von Verstopfung über verstärktes Pressen beim Stuhlgang bis hin zu Bindegewebschwäche oder Übergewicht. Entsprechend können sich die richtigen Massnahmen im Alltag positiv auf die Beschwerden auswirken. Ob anfällig oder bereits betroffen: Ein weicher Stuhl ist zentral bei Hämorrhidalleiden. Mit einer ballaststoffreichen Ernährung aus Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten wird dieser über die Nahrung positiv beeinflusst. Eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von zwei Litern – Wasser oder ungesüsster Tee – begünstigt regelmässigen und weichen Stuhlgang zusätzlich. Auch die Alternativmedizin hält einige Möglichkeiten bereit. Daneben ist Bewegung wichtig: Körperliche Aktivitäten wie Wandern, Schwimmen oder Nordic Walking eignen sich besonders gut, um die Durchblutung und die Darmtätigkeit zu fördern.

Zur Entzündungshemmung und Schmerzlinderung bei Hämorrhiden gibt es Salben und Zäpfchen. Während Zäpfchen vor allem bei vergrösserten inneren Hämorrhiden eingesetzt werden, eignen sich Salben auch bei ausgetretenen Hämorrhiden. Ebenfalls wichtig ist eine sanfte Hygiene. Nach jedem Stuhlgang sollte der After mit einem feuchten Medzinaltuchlein sauber getupft werden. Zur Reinigung eignet sich ebenfalls ein Waschtuch mit einer milden Flüssigseife.

Lassen Sie sich beraten, in der DROPA nehmen wir uns gerne Zeit für Sie.

Patricia Wenger

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



“Mit meinen Marvel Hörgeräten

klings alles fantastisch!”

PHONAK

“Sogar wenn ich
Karaoke singe?”

Liebe auf den ersten Klang. Phonak Audéo™ Marvel.

Erleben Sie eine unvergleichliche
Hörleistung in jeder Situation.

- Klarer, voller Klang
- Direkte binaurale Anbindung an Smartphones,
TV und vieles mehr
- Lithium-Ionen-Akku Technologie
- Smart-Apps



Es ist nicht nur ein fantastisches Hörgerät.
Es ist ein multifunktionales Wunder.

Hörgeräteanpassung ist Vertrauenssache

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für einen
kostenlosen Hörtest, kostenloses Probetragen und
die Vorstellung des neuen Phonak Audéo Marvel.



Sven Ruchel
(Dipl. Hörgeräteakustiker)

Hörgeräte Ruchel

Telefon: 033 525 00 95

E-Mail: hoergeraete@ruchel.ch

Hörgeräte Ruchel

Nelkenweg 11

3800 Matten b. Interlaken

Farbe und Schnitt

Frisuren und Haarpflege

Heute möchten wir Ihnen eine Frisur vorstellen, die an die Vokuhila-Zeit erinnert. Aber natürlich nicht im klassischen Stil, sondern etwas abgewandelt. Sie sehen, dass im vorderen seitlichen Bereich eine markante Stufe in das lange Haar geschnitten wurde. So wird – verstärkt durch die kurzen Stirnfransen – das Gesicht optisch geöffnet.

Als Farben wurden warme Erd- und Kupfertöne gewählt. Dabei wurden die Spitzen zuerst mit der Balayage-Technik aufgehellt. Anschliessend wurde das Haar getönt. Der Ansatz wurde beim Modell eher dunkel gelassen, die Spitzen jedoch leuchten in einem satten Kupfertön.



Model: Monika Braun, Wilderswil

Coiffure Braun Monika

eidg. dipl. Damen-Coiffeuse
Centralstrasse 29
3800 Interlaken
033 822 72 30



**Wir sagen Danke
für die Treue und das Vertrauen**

Beste Wünsche fürs 2020

RAIFFEISEN  JUNGFRAU

Danke, Mitarbeitende und Ausblick

Die Raiffeisenbank Jungfrau – engagiert für die Region.

Die Raiffeisenbank Jungfrau sagt Danke!

Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, danken wir herzlich für die Treue, das Vertrauen und die wertvollen persönlichen Kontakte. Wir setzen uns täglich für Sie ein. Vor Ort in den Geschäftsstellen oder als Beraterinnen und Berater für Finanz- und Anlagefragen sowie für Planungen für jede Lebensphase.

Dank unserer treuen Kundschaft, den konstruktiven Partnerschaften und dem Einsatz aller Mitarbeitenden war es möglich, auch im Jahr 2019 ein hervorragendes Ergebnis zu erzielen. Ein grosser Dank geht an dieser Stelle an das 84-köpfige Raiffeisen-Team.

Engagement für die Region

Die lokale Verankerung bei der Bevölkerung sowie bei den Unternehmen ist ein Grundwert unserer Bank. Wir setzen uns gerne für Kunst, Kultur und gesellschaftliche Anlässe ein. Im Durchschnitt unterstützen wir pro Jahr bis zu 150 Vereine und Projekte. Auch im Jahr 2020 führen wir dies mit Überzeugung weiter. Die bereits bekannten grösseren Engagements werden sein:

- Int. Inferno Rennen Mürren, 22. – 25. Januar 2020
- Raiffeisen Kids Race in Grindelwald, 8. August 2020
- Raiffeisen Football Camp in Interlaken, 27. – 31. Juli 2020
- Inferno Triathlon, 22. August 2020

1100 Dienstjahre zu Ihren Diensten

Mit einer geballten Ladung Fachwissen und Kompetenz sind wir weiterhin für Sie da. Wir, das sind 78 Mitarbeitende sowie 5 Lernende und 1 Praktikant. Besonders freut uns, dass 22 Personen schon über 20 Jahre bei uns angestellt sind. Zusammen vereinen wir über 1100 Dienstjahre und freuen uns, dieses Wissen für Sie einzusetzen.



Raiffeisenbank Jungfrau

Bernhard Nufer
Vorsitzender der Bankleitung
Untere Bönigstrasse 3
3800 Interlaken
Telefon 033 828 82 88
jungfrau@raiffeisen.ch
www.raiffeisen.ch/jungfrau

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

Auch mit
Sonnenbrillen-
gläsern



weltmode. spitzenqualität. bestpreise.

Import Optik

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

www.import-optik.swiss

Chronische Sinusitis mit Akupunktur behandeln

Die Nasennebenhöhlen sind mit einer Schleimhaut ausgelegt, die sich bei Trockenheit und Kälte gerne entzündet. Nebenhöhlenentzündungen können einen akuten oder chronischen Verlauf haben. Meist sind Viren oder Bakterien für eine solche Entzündung verantwortlich. Verengungen im Abflusssystem der Nebenhöhlen können das Geschehen begünstigen. Typische Symptome einer Sinusitis sind Kopfschmerzen und Gesichtsschmerzen sowie Schnupfen mit gelb-grünem Nasensekret.

Eine Nasennebenhöhlenentzündung kann alleine auftreten oder mit einer allgemeinen Atemwegserkrankung einhergehen. Treten Nasennebenhöhlenentzündungen wiederholt auf, kann eine bildgebende Diagnostik aufschlussreich sein. Schwere Komplikationen, wie zum Beispiel eine Hirnhautentzündung oder Abszessbildung, sind selten, müssen aber differenziert werden und medizinisch begleitet werden.

In der Akupunktur kann der Therapeut durch ein differenziertes Diagnoseverfahren den Betroffenen auf einer ganzheitlichen Ebene erfassen. Die Akupunktur erklärt Gesundheit und Krankheit auf der Basis der Meridianlehre. Diese beschreibt Energiebahnen, die den ganzen Körper und sämtliche Strukturen innervieren und steuern. Die heutige Wissenschaft hat Zusammenhänge von Nerven sowie Faszien und Blutbahnen mit den im Altertum beschriebenen Leitbahnen bestätigt. Durch die Regulation der Meridiane kann das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht gebracht werden, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken und bei-

spielsweise die Entzündung einer Sinusitis abzuheilen. Bei der Behandlung von Sinusitis mit Akupunktur profitiert der Betroffene von einem Vorgehen, das sowohl die Symptome als auch die ursächliche Problematik berücksichtigt. Insbesondere bei einem chronischen Verlauf kann die Behandlung einen Wendepunkt in einem jahrelangen Geschehen darstellen.

Die Akupunktur wird in einem weiten Indikationsfeld eingesetzt, welches gleichermassen chronische und akute Erkrankungen beinhaltet. Probleme am Bewegungsapparat oder Erkrankungen der inneren Organe können differenziert behandelt werden.

Die Therapie in unserer Praxis wird von sämtlichen Krankenkassen im Rahmen der Zusatzversicherung unterstützt. Für weitere Fragen zu Indikationen der Akupunktur stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Bernhard Frutiger

Akupunktur
Naturheilpraktiker
mit eidg. Diplom
Fachrichtung TCM /
Akupunktur
frutiger & sarbach
Marktgasse 21
3800 Interlaken
Tel. 033 821 61 56
www.frutiger-sarbach.ch





 casa**bene**
IMMOBILIEN

Wir wünschen Ihnen ein gutes gesundes 2020
und freuen uns auch in diesem Jahr für Sie als
Partner für den Immobilienverkauf da zu sein!

«ALLES BENE IM HAUSE CASA BENE»

Keramikplatten – nachhaltiger Lebenszyklus

Sie bauen ein Haus und denken dabei auch an die Umwelt? Kann man keramische Wand- und Bodenplatten mit gutem Gewissen verlegen?

Umweltschutz und Nachhaltigkeit im Bauwesen werden entscheidend durch den Baustoff bestimmt. Keramikplatten werden in einem ressourcenschonenden Einsatz von Energie und Rohstoffen sowie in einer umweltverträglichen Produktion hergestellt. Dies bedeutet, dass natürliche und heimische Rohstoffe verwendet werden. Bei der Produktion werden moderne Brenntechnik, effiziente Luftfilter sowie geschlossene Abwassersysteme verwendet, die zu einer hohen CO₂-Ersparnis führen. Keramikplatten zeichnen sich durch eine lange Lebensdauer und minimalen Renovierungsaufwand aus. Es gibt keine Raumluftbelastung durch Versiegelungen und Imprägnierungen der Oberflächen. Durch die innovativen Oberflächenveredelungen bei der Produktion kommt man mit einem minimalen Reinigungsaufwand aus. In Kombination mit einer Fussbodenheizung kann eine Steigerung der Energieeinsparung von bis zu 30 Prozent erzielt werden, da Keramik Wärme sehr gut speichert und leitet. Auch das Recycling ist gewährleistet. Keramik wird als mineralischer Sekundärbaustoff oder Grundstoff für neue Keramikplatten wiederverwertet. Alles in allem ist die Keramikproduktion deshalb auch eine langfristige Schonung der Ressourcen.

Sie sehen: Keramik unterstützt Ihr Vorhaben, verantwortungsvoll und nachhaltig zu bauen. Gerne begleiten wir Sie dabei!



Adrian Zurbuchen

Eidg. dipl. Plattenlegermeister

Zurbuchen Plattenbeläge
und Ofenbau AG

Mühleholzstrasse 33

3800 Unterseen

Tel. 033 822 79 84

info@zurbuchen-unterseen.ch

www.zurbuchen-unterseen.ch



SONDERANGEBOTE IM JANUAR

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

Hergiswiler Glas

Bamix to Go

Fr. 149.-
statt Fr. 249.-

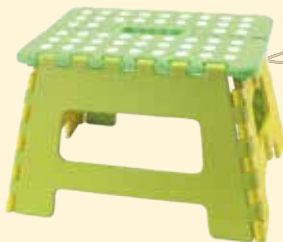


Treteimer

Maxwell &
Williams Geschirr

Klapp-Klick
zweifarbige

ab Fr. 9.90



Pfannen

Occasions Geräte

Wasserkocher
Trisa

Fr. 29.90
statt Fr. 59.-



Ihr Fachgeschäft mit den attraktiven Angeboten.

Besuchen Sie uns



ZIMMERMANN
HAUSHALT · GESCHENKE

ZIMMERMANN AG Oberlandstrasse 3 3700 Spiez Telefon 033 654 84 00

Wir verarbeiten die schönsten Farben der Welt: kt.Color Farben

Lassen auch Sie sich durch die Schönheit verzaubern.

Wünschen Sie sich einzigartige, leuchtende und nicht alltägliche Farben? Ausserordentlich ausdrucksstarke Farben, echte Farbklassiker, wurden durch farbfaszierte Künstler erschaffen. Paul Klee, Le Corbusier, Luis Barragán, Gottfried Semper und Yves Klein, um nur einige zu nennen. Sie wählten ein Rot, gegen dessen Feuer alle anderen verblassen, schattige hellbraune Farben, die der Architektur Ruhe bringen, ein mystisches Blau, das in die Unendlichkeit entflieht, eine goldene Farbe, die im Dunkelsten noch leuchtet.

Die Pigmente, die diesen Klassikern zugrunde liegen, sind farbiger, körniger, leuchtender, satter und klarer als die normierten Farben aus den Produktionsanlagen der globalen Farbindustrie. Es ist unmöglich diese Pigmente in Computer gesteuerten Mischmaschinen zu verarbeiten, denn sie lassen sich nicht als Ziffern auf den Farbkörpern der Farbsysteme abbilden oder sie sind schlicht zu teuer. Doch will man Schönheit, Leuchtkraft und Ästhetik nicht der Effizienz opfern, dann kommt man um kt.Color-Pigmente nicht herum. Farbe ist Material.

Die Farbmanufaktur kt.COLOR in Uster bei Zürich hat sich zur Aufgabe gemacht, ebendiese Pigmente zu erforschen, Farben daraus zeitgemäss und mit höchsten ökologischen Standards zu rezeptieren und herzustellen. Das Farbangebot umfasst heute 225 Klassiker für Architektur und Design. Die industrielle Nachmischung dieser Farben scheitert - kein Wunder, wenn man bedenkt, dass die Farben anderer Anbieter meist aus weniger als 20 Pigmenten entstehen. kt.COLOR stellt Farben handwerklich aus mehr als 120 verschiedenen Pigmenten her.

Der Aufwand lohnt sich. Wer eine echte Pigmentfarbe erwirbt, taucht in eine berauschend sinnliche Welt ein. Farbe ist auch Kultur. Wir zelebrieren sie und entwickeln sie weiter. Jede Farbe aus der Manufaktur hat einen eigenen Namen und eine Kulturgeschichte. Jede Bestel-



lung wird mit einem Echtheitszertifikat ausgeliefert. Haben wir Sie neugierig gemacht? Stören Sie sich schon länger an der langweiligen, weissen Wand im Wohnzimmer? Mut zur Farbe - wir beraten Sie gerne und vielleicht haben Sie schon bald die schönsten Farben der Welt in Ihren eigenen vier Wänden.

Adrian Jäck

Jäck AG

Vorsitzender der
Geschäftsleitung
Geschäftsführer Maler
eidg. dipl. Malermeister

Hauptstrasse 5
3800 Unterseen

Mobile 079 622 40 58

adrian.jaeck@jaeck-ag.ch

www.jaeck-ag.ch



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 BödelInfo/BrienzInfo, Gwattstrasse 144,
 3645 Gwatt oder an wettbewerb@weberag.ch

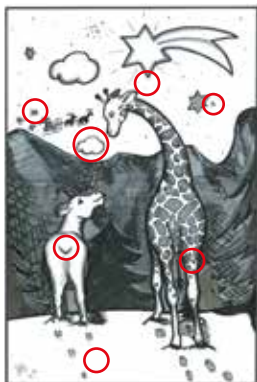
Original: Dominic Siegrist, Werd & Weber Verlag AG

Einsendeschluss: Montag, 13. Januar 2020

Lösung Dezember

Gewinnen Sie

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



Gewinner
 Margrith Gafner, Brienz

Gegen Hämorrhiden





dropa
GANZ SCHÖN GESUND!

DROPA Drogerie Apotheke
Untere Bönigstrasse 12, 3800 Interlaken

DROPA Drogerie Interlaken
Rugenparkstrasse 1, 3800 Interlaken

DROPA Drogerie Unterseen
Bahnhofstrasse 25, 3800 Unterseen

Sulgan N
50 g Salbe

CHF **19.50**

Dies ist ein Arzneimittel, bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
 Doetsch Grether, 4051 Basel

SRF bi de Lüt - Landfrauenküche

Alle Rezepte der beliebten Fernsehserie 2016 bis 2018.



AT Verlag
Fr. 36.-

Judith Lüthi

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

Längst zählt sie zu den beliebtesten Sendereihen des Schweizer Fernsehens. Seit 2007 stellt «SRF bi de Lüt» jedes Jahr sieben Landfrauen aus verschiedenen Regionen der Schweiz vor, gibt Einblick in ihren abwechslungsreichen, meist vollgepackten Alltag mit Haus, Hof und Familie und präsentiert ihre Küche. Jede von ihnen kocht im Rahmen eines Kochwettbewerbs ein Menü aus drei Gängen, die dann von den anderen Beteiligten gekostet und bewertet werden. Ein abwechslungsreiches Bild der ländlichen Schweiz und 63 Rezepte, die Tradition mit Moderne verbinden, aber immer im Hiesigen und Lokalen verwurzelt bleiben. Wärschaft, klar und authentisch.

Krebsler



**WIR WÜNSCHEN
SPANNENDE BUCHMOMENTE!**

**IHRE BUCHHANDLUNG UND
PAPETERIE IN INTERLAKEN.**

Bücher | Papeterie | Büromöbel | Copy-Print

krebser.ch

Top 5 Belletristik

- 1. Die Sonnenschwester**
Lucinda Riley, Verlag Goldmann
- 2. Allmen und der Koi**
Martin Suter, Verlag Diogenes
- 3. Opfer 2117**
Jussi Adler-Olsen, Verlag dtv
- 4. Das Geschenk**
Sebastian Fitzek, Verlag Droemer/Knauer
- 5. GRM**
Sibylle Berg, Verlag Kiepenheuer & Witsch

Top 5 Sachbuch

- 1. Pure Leidenschaft**
Andreas Caminada, Verlag AT
- 2. Liebe und Eigenständigkeit**
Alfie Kohn, Verlag Arbor
- 3. Endlich Wein verstehen**
Madelyne Meyer, Verlag AT
- 4. Eine kurze Geschichte der Menschheit**
Yuval Noah Harari, Verlag Pantheon
- 5. Der grösste Crash aller Zeiten**
Marc Friedrich, Matthias Weik,
Verlag Eichborn



**Couperose
entfernt.**

**Rundum wohl in meiner Haut.
Kleiner Eingriff. Grosse Wirkung.**

**Unsere Behandlungsmethode:
innovativ, präzise und schonend.**

- Falten
- Altersflecken
- Couperose
- Tattoo-Entfernung
- Besenreiser
- Haarentfernung
- Peeling

Hofstettenstrasse 15E, 3600 Thun

**laserinstitut.ch
Telefon: 033 223 35 33**



**DERMATOLOGISCHES
LASERINSTITUT**

LIVE IM DELTAPARK

Musik & Persönlichkeiten

In Zusammenarbeit mit Acts kultur&event präsentieren wir die neue Erlebnis-Konzertreihe 2020 «Musik & Persönlichkeiten». Andreas Kühnrich (Popcellist & Event-Organisator) konzipierte exklusiv für den Deltapark die bewegende Konzertreihe. Geniessen Sie das komplette Erlebnis für Ihre Sinne. Tauchen Sie ein in das Leben und Schaffen ausserordentlicher Persönlichkeiten in Kombination mit auserlesener, auf den Event abgestimmter, hochwertiger Live-Musik!

FREITAG, 17.1.2020 SONGWRITING & WHISKY-WORLD

Shirley Grimes Trio und Andres Rutishauser

Die in Irland geborene Wahl-Bernerin Shirley Grimes präsentiert Lieder jenseits vom Mainstream Folk zusammen mit Wolfgang Zwiauer (Bass) und David Brühlmann (Bodhrán). Dazu entführt der Geschäftsführer der Münsterkellerei Bern, Andres Rutishauser, das Publikum in die Welt des Whiskys und erzählt über die Feinheiten dieser Kunst. Ein musikalischer Surprise-Act wird zusätzlich für Hühnerhaut-Momente sorgen.



FREITAG, 28.2.2020 WORLDMUSIC & WATCHES/JEWELLERY

Navigando und P. & B. Aeschbacher

Das Trio Navigando um die italienische Harfenistin Désirée Dell Amore mit Andi Pupato (Perc.) und Daniel Küffer (Sax) brilliert mit meisterhaftem Können, vielseitigen Klangfarben und Songs. Und niemand kennt die Raffinesse von Uhren & Schmuck besser als Patrick und Brigitte Aeschbacher, die Inhaber der Firma Bläuer in Thun. Sie geben faszinierende Einblicke in ihr Wissen und ihre Leidenschaft.



FREITAG, 31.1.2020 STREICHQUARTETT & GEIGENBAU

Kaleidoscope Stringquartett und Stephan Schürch

Der renommierte Geigenbauer Stephan Schürch zeigt sein Kunsthandwerk und gibt Einblicke in die Entstehung und Geschichte der Streichinstrumente. In Verbindung mit dem quer durch Europa gastierenden Kaleidoscope Stringquartett um den Berner Simon Heggendorf entstehen bewegende Synergien.



Türöffnung jeweils 19.00 Uhr

Start Konzert 20.30 Uhr

Eintritt CHF 45,00 p. Pers.

Vorgängiges 3-Gang Menü (optional) ab 18:00 Uhr: CHF 59,00

Reservieren Sie Ihre Plätze unter www.deltapark.ch/events oder per Mail an events@deltapark.ch.

acts
kultur&event

DELTAPARK
VITALRESORT

Deltaweg 29
CH-3645 Gwatt bei Thun
Tel. 033 334 30 30
www.deltapark.ch

★★★★
DELTA
PARK



Elektrofachgeschäft
und Küchenbau

Wär ächt süsch!

Kaffeemaschine ausgestiegen?

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

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



*Wir sind ein
Platinium-Betrieb!*

STEINER & SÖHNE

PLATTENBELÄGE UND CHEMINÉEBAU GMBH

**WIR BEDANKEN UNS HERZLICH FÜR DAS UNS
ENTGEGENBRACHTTE VERTRAUEN UND DIE ZUSAMMENARBEIT
IM 2019.**

**WIR WÜNSCHEN FROHE FESTTAGE EINEN GUTEN RUTSCH INS
2020 SOWIE EIN GLÜCKLICHES UND ERFOLGREICHES NEUES JAHR.**



LEHRSTELLE FREI ALS
PLATTENLEGER-/IN EFZ
AB AUGUST 2020



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

Anna Lienhardt



«Alles muss man selber machen! Eine Schweizerin wandert ein.»
Samstag, 25. Januar 2020, 20.15 Uhr im Stadtkeller Unterseen



Die Schweiz – alle so pünktlich und höflich, alles so sauber, ordentlich und perfekt – zu perfekt für den individuellen Lebensentwurf von Anna Lienhardt alias Edith. Sie hat die Schnauze voll von ihrer tadellosen Heimat – und macht sich auf Sinn- und Selbstsuche jenseits des Rheins in ihrer Wahlheimat Berlin. Hier sind alle so missmutig und direkt, alles so unorganisiert, verschmutzt und luftverpestet – hier kann sie endlich atmen!

So geht Leben richtig! Fasziniert von ungeahnten Horizonten, geht Edith im Trubel des Berliner Grosstadt-Dschungels voll auf und verwirklicht sich in den schier endlosen Möglichkeiten der bunten Metropole selbst. Keine Gelegenheit lässt sie aus, um ihre neu gewonnenen Erkenntnisse an die Frau und selbstverständlich auch den Mann zu bringen. Sei es beim Meditieren im Berliner Hinterhof, beim Schweizer Fondue-Plausch mit der multikulturellen Nachbarschaft, zwischen exotischen Gewürzen im regionalen Bioladen, beim integrativen Kaffeeklatsch mit der türkischen Putzfrau – stets weiss sie Rat, schliesslich ist sie selber Ausländerin. Doch es prallen Welten aufeinander!

Anna Lienhardt ist in Unterseen aufgewachsen und lebt seit einigen Jahren in Berlin, die Premiere ihres Programms spielt sie bei ihren Wurzeln, dort, wo alles begann: im Stadtkeller.

Vorverkauf ab Dienstag 1. Oktober 2019 bei

Dropa Drogerie Günther Bahnhofstrasse 25, Unterseen, Telefon: 033 826 40 40

Eintritt: Fr. 30.- / Jugendliche bis 16-jährig Fr. 15.-

Der Verein «Stadtkeller» dankt der Dropa Drogerie für den Vorverkauf.

Genügend Parkplätze im Parkhaus Stedtzentrum vorhanden.



JEDEN DIENSTAG **Fleischfondue à discrétion**

über 40 Saucen, Beilagen und Salatbuffet für CHF 39.– pro Person

Unspunnenspiess: Unsere Hausspezialität mit Sauce der tausend Düfte und Beilage nach Wahl (MI–SO)

Alpenblick Gourmet Restaurant Hotel

Richard & Yvonne Stöckli, Wilderswil, 033 828 35 50, info@hotel-alpenblick.ch, www.hotel-alpenblick.ch

NEW TOYOTA **C-HR HYBRID**



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY



GEWÖHNLICH WAR GESTERN!

Neu mit 2.0-l-Hybrid-Antrieb und 184 PS.

**garage
 zimmermann ag
 unterseen**

www.garage-zimmermann.ch

Garage Zimmermann AG

Offiz. Toyota Vertretung
 Seestrasse 109
 3800 Unterseen
 033 822 15 15
 info@garage-zimmermann.ch

Verkauf

Mo - Fr 08:00 - 12:00 13:30 - 18:00
 Sa 09:00 - 12:00

Werkstatt

Mo - Do 07:30 - 12:00 13:15 - 17:30
 Fr 07:30 - 12:00 13:15 - 17:00

Stedtlitheater 13. Silvesterproduktion 2019

«Zum Glück» Theaterstück von Franz Hohler



Première: Samstag, 28. Dezember 2019, 20.15 Uhr im Stadtkeller Unterseen

Silberne Hochzeit! 25 Jahre Eheglück! Dieser denkwürdige Tag wird im gemütlichen Zuhause gefeiert, «Er» verwöhnt «Sie» mit seinen Kochkünsten. Bald einmal gesellt sich noch ein geheimnisvoller, unsichtbarer Gast dazu, der auf metaphysischer Ebene zum guten Gelingen des Abends beitragen will. Die anfängliche Oberflächlichkeit der Konversation weicht nach und nach einer Vergangenheitsbewältigung, die (ganz Franz Hohler) in ein amüsant-bitter-böses Happyend führt.

Ausklang mit Hobelkäse, Züpfe und Getränken

Aufführungsrechte: Franz Hohler
Inszenierung: Beatrice Augstburger

Weitere Vorstellungen:

Dienstag, 31. Dezember 2019
Freitag, 3. / Samstag, 4. / Mittwoch, 8. /
Freitag, 10. / Samstag, 11. Januar 2020
jeweils 20.15 Uhr

Dernière

Sonntag, 12. Januar 2020, 17 Uhr

Vorverkauf ab Samstag, 14. Dezember 2019 bei

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

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

Der Verein «Stadtkeller» dankt der Dropa Drogerie für den Vorverkauf!

Genügend Parkplätze im Parkhaus Stedtlizentrum vorhanden.



Pauli AG • Druck & Verlag
Kirchgasse 1 • 3860 Meiringen
www.paulidruck.ch • 033 971 32 71
paulidruck@bluewin.ch

Ihre Druckerei in der Region
für sämtliche Drucksachen!

Pauli
Druck
& Verlag



WEITERBILDUNG...
Workshop für Pilates
und Yoga Leiterinnen
(Sprache: Deutsch und Englisch)



Kursprogramm & Infos:
www.anitafit.ch

NEU: Freitags Yoga Lunch Flow jeweils 12.05 bis 13.05 Uhr mit Karin

Studio Programm ab Januar: Pilates, Pilates mit Faszien, Yoga, Bodytoning, Zumba Fitness, Step & Tone **ab März wieder Tai Chi Qi Gong**

... MIT SUSANNE MC CARTY Master Pilates aus Australien
Ballet Dancer 1988 bis 2000 in Wien, Yoga Therapist, Yoga Teacher

Samstag 8. Februar 2020: Gyrokinesis Method Workshop
sanfte Klasse & sanfte Methode & Flowing format class intermediate Level

Sonntag 9. Februar 2020: Free your Neck and Shoulders
Nacken & Schultern & Happy Hips. Genaue Info siehe unter www.anitafit.ch

Wunderschöner Trainingsraum zum vermieten: Nachmittags & Wochenende
Suche noch Leiterinnen für unseres Studio im Groupfitnessbereich

Studiodirektion & Infos: Anita Kälin, Tel. 033 822 02 51 / 078 876 86 50
Pilates Studio Anitafit, alte Mühle, Spielmatte 3, 3800 Unterseen
Krankenkassen Anerkannt.



interlaken.digital



«Neus vo üsem Tourismus i üser Ferienregion Interlaken»

Nur wer die Chancen der digitalen Welt erkennt, kann von deren Vorteilen profitieren. Genau deshalb investiert Interlaken Tourismus mit dem Programm «interlaken.digital» sehr viel in die Weiterbildung seiner Leistungsträger. Im Portal kannst du dich mittels eLearning weiterbilden. Wie es sich für die digitale Welt gehört, sind die Kurse online. Somit sind sie ortsunabhängig und jederzeit abrufbar. Das Angebot ist kostenlos. Einzige Bedingung ist die Mitgliedschaft bei der Tourismus-Organisation Interlaken (TOI).

Kurse für 80 Franken

Intensivere Weiterbildungen bieten dir zahlreiche Workshops. Die hohe Auslastung der Basis-Kurse Ende 2019 hat gezeigt, dass «interlaken.digital» den Nerv der Zeit trifft. Die Nachfrage der Ferienwohnungsvermieter ist sogar so gross, dass es am 17. März eine weitere Austragung des entsprechenden Basis-Workshops geben wird.

Im Februar starten die ersten Themen-Workshops. In einem wirst du etwas vertiefter lernen mit Bewertungen richtig umzugehen, in einem anderen Buchungsplattformen ideal zu nutzen. Ein Kurs hilft dir deine Social-Media-Präsenz zu verbessern, in anderen stehen diverse weitere aktuelle, digitale Herausforderungen im Fokus.

Sämtliche Workshops von «interlaken.digital» kosten dank der Unterstützung durch die Neue Regionalpolitik lediglich 80 Franken pro Person. Finde alle Angebote, Infos und Kontakte unter der Internetadresse «interlaken.digital».

TOI-Mitgliedschaft

Werde TOI-Mitglied und profitiere unter anderem vom kostenlosen eLearning Angebot.

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.



THOMAS RUBIN
BESTATTUNGSDIENST



Begegnungs-
quelle



Thomas Rubin

Amman-Hofer-
Platz
Jungfraustr. 45
3800 Interlaken

033 823 30 35

thomasrubin.ch

[begegnungs-
quelle.ch](http://begegnungs-
quelle.ch)



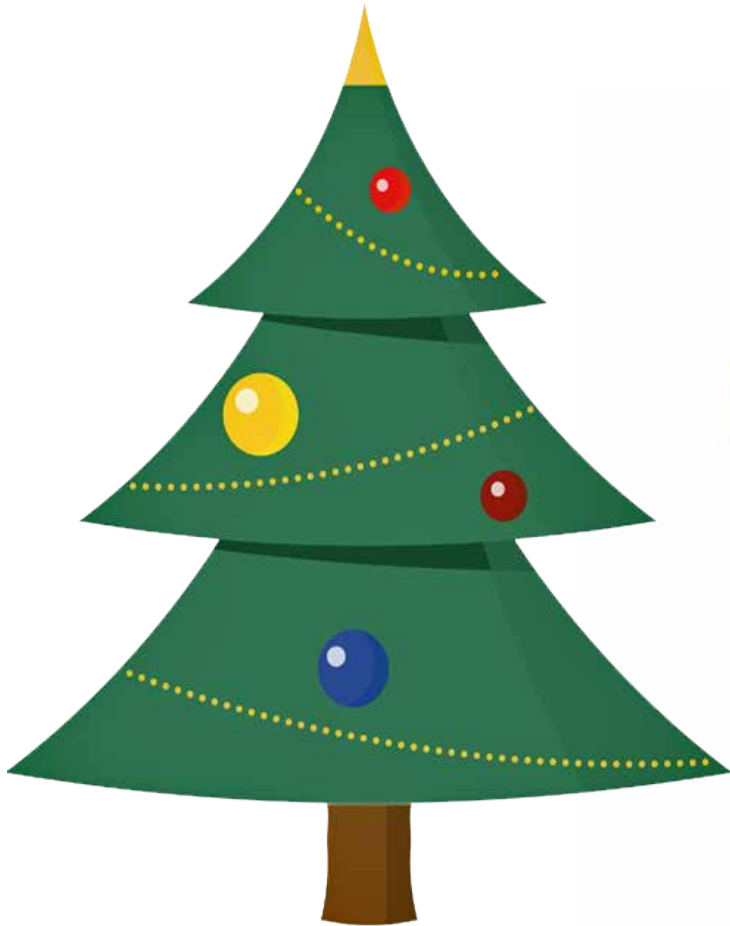
«Ich bin erst 82,
aber ich habe schon für alles gesorgt.»

Sich rechtzeitig Gedanken machen.



1. Tannenbaum-Werfen

Dienstag, 7. Januar 2020, von 16 bis 19 Uhr
Burgseeli Parkplatz, Ringgenberg-Goldswil



Entsorgen Sie Ihren Weihnachtsbaum mit der ganzen Familie und nehmen Sie gleichzeitig noch an unserem Wettbewerb teil.

«Wer wirft seinen Weihnachtsbaum am weitesten?»

Für Spass, Spannung, Getränke und Verpflegung ist gesorgt.

Mir fröie üs uf öich!

Ringgenberg

Tourist Information:

Postfach 21

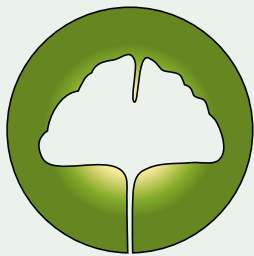
CH-3852 Ringgenberg

Tel. 033 822 33 88

Fax 033 822 33 08

mail@ringgenberg-goldswil.ch

www.ringgenberg-goldswil.ch



Praxis für klassische Homöopathie

Jungfraustrasse 32 · 3800 Interlaken · Telefon 033 821 29 60
info@gesund-homoeopathie.ch · 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.

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.

Öffnungszeiten:

Glühweinbar:
Fr/Sa/So/Mo ab 11.00 Uhr,
für Gruppen auf Voranmeldung am Abend geöffnet.

Di/Mi/Do auf Anmeldung für Gruppen geöffnet.
Telefon 079 329 87 04

Restaurant Pintli:
Dienstag bis Freitag
ab 11.00 Uhr.
Samstag und Sonntag
ab 09.00 Uhr
Montag Ruhetag.
Grasser 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!

Veranstaltungen im Januar

Freitag, 10. Januar, 20.30 Uhr, Musiktheater

EggiMaaRundi Frou, Bergdorfet

Eintritt Fr. 25.-, 20.-

mit Agnes Hunger, Thomas Leu & Willy Schnyder am Klavier

Die Kulturinstitution Froh Helvetia will in einem skurrilen Singspiel dem deutschen Publikum das Schweizer Bergleben näherbringen. Die Uraufführung in Berlin ist geplant ...

Prächtige Unterhaltung, Klamauk und «chüschtige Bratwurst»

Samstag, 25. Januar, 20.30 Uhr, Bar 19.30 Uhr

Herz & Handwerk, Folk, Blues, Jazz und mehr ...

Eintritt Fr. 25.-, 20.-

Ueli von Allmen, Gesang, Gitarre
Stefan Dorbner, Klavier

Die beiden Musiker sind seit einer Ewigkeit befreundet und stehen immer wieder zusammen auf der Konzertbühne.

Herz & Handwerk ist eine feine Mischung aus zeitlosen Musikstilen ganz nah am Leben und verwurzelt im Folk, im Blues und im Jazz.

Cantonale Berne Jura 2019/20

14. Dezember 2019 bis 2. Februar 2020

Das Kunsthhaus Interlaken präsentiert in der diesjährigen Ausstellung Welten der Gegensätze: Es gibt Räume, die einladen zum Eintauchen in präzise poetische und leise Arbeiten, andere Räume, die aufwecken sowohl mit durch Farbe als auch Grösse lauten Werken. Weitere Orte regen die Gedanken an und heizen die Gemüter auf und zu guter Letzt sorgt eine Bar mitten in den Ausstellungsräumen für spannende Diskussionen. Sie können sich freuen auf Inhalte zwischen Tourismus, Feminismus, Religion, Klimawandel, auf beeindruckende technische Leistungen, auf vielseitige Medien von Video, grosser Malerei und verspielten Skulpturen bis zu weichen Textilien und nicht zuletzt auf ästhetische und berührende Kunstwerke.

Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Samstag, 15-18 Uhr

Sonntag, 11-17 Uhr

Montag, Dienstag und 1. Januar 2020 geschlossen.

Führung mit den Co-Kuratorinnen Anna Flurina Kälin und Nina Wolfensberger.

Sonntag, 12. Januar 2020, 11 Uhr



Kunsthhaus Interlaken

Jungfraustrasse 55

3800 Interlaken

041 033 822 16 61

www.kunsthhausinterlaken.ch



GONG TCM

Praxis für chinesische Medizin

Alpenstrasse 36, 3800 Interlaken
Telefon 033 525 08 18
www.gongtcm.ch

Bahnhofstrasse 20, 3800 Interlaken
Telefon 033 525 38 08
www.gongtcm.ch

Von den Zusatzversicherungen
der Krankenkassen anerkannt.

GUTSCHEIN

für eine kostenlose Zungen- und
Puls-Diagnose.

(Gültig für 1 Monat ab Januar 2020)



FREITAG, 10.1.2020 · 20:00 UHR
CHRISTIAN SCHMID
«BLAS MER I D SCHUE»
HERKUNFT & BEDEUTUNG
VON REDENSARTEN

CHF 25.-

BEKANTT VON DER
SENDUNG «SCHNABELWEID»

TOPOFF
DIFFERENT

Foto: Peter Leutert

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



Untere Bönigstrasse 35 3800 Interlaken www.topoff.ch

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

Home Instead®
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt



Haben Sie ein Herz für Senioren? Wir suchen Sie als

Betreuer/-in Teilzeit mit SRK Pflegehelferausweis

Nehmen Sie sich gerne Zeit für Ihre Kunden? Verstehen Sie Schweizerdeutsch? Sind Sie eine engagierte, kontaktfreudige und zuverlässige Persönlichkeit?

Wir freuen uns über Ihren Anruf. 031 370 80 76

Mehr Infos finden Sie unter:
www.homeinstead.ch/bern

SONNTAG, 9.2.2020 · 10 - 13 UHR
NICOLAS SENN
MUSIKALISCHE VIELFALT
AUF DEM
APPENZELER HACKBRETT

CHF 55.-
INKL. BRUNCH

KONZERT &
BRUNCH
A DISCRETION

FREITAG, 6.3.2020 · 20:00 UHR
VERONICA FUSARO
SRF 3 BEST TALENT
SOUL POP

CHF 25.-

SRF 3 BEST TALENT

Foto: Nils Sandmeier

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



Untere Bönigstrasse 35 3800 Interlaken www.topoff.ch

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



Es summt im art7 Nest



Die Wespe

Ein Psycho-Thriller von Morgan Lloyd Malcolm

Ein Zwei-Frau-Stück, gespielt von Jeanne Zaugg und Deborah Lanz

Morgan Lloyd Malcolm baut in ihrem Psycho-Thriller «Die Wespe» ein raffiniertes Vexierspiel um Lügen, Tücken und Bösartigkeiten.

«Ganz nebenbei» enthüllt sie die Vergangenheit der beiden Protagonistinnen und zeigt auf, wie Mobbing, Gewalt und soziale Zugehörigkeit die ehemaligen Schulfreundinnen nachhaltig geprägt haben.

Heather und Carla haben sich seit der Schule nicht mehr gesehen und sind sehr unterschiedliche Lebenswege gegangen. Ein Jahrzehnt später: Heather - verheiratet, gut situiert, aber kinderlos - lädt ihre alte «Freundin» zum Kaffee ein, um ihr ein höchst lukratives Angebot zu machen. Carla - am unteren Ende der sozialen Skala, frustriert und schwanger mit ihrem fünften Kind - glaubt zunächst, Heather wolle sie als Leihmutter engagieren. Doch Heather möchte etwas ganz anderes. Kurz darauf planen die beiden Frauen das perfekte Verbrechen ... Bis am Schluss die Karten noch einmal ganz neu gemischt werden.

Ein überaus spannender Psycho-Thriller mit unerwarteten Wendungen und einem atemlosen Finale.

31. Januar 2020

1./7./8./14./15. Februar 2020

20.15 Uhr im Schlosskeller Interlaken

Ticketreservation:

Buchhandlung Krebsler Interlaken

www.art-7.ch

Sekretariat art7: 079 532 55 61

[art7 Workshopstart und neue Kurse ab Januar 2020!](#)

art7 Theater | Film

Deborah Lanz

Eichzün 4

3800 Unterseen

Telefon 079 532 55 61

mail@art-7.ch

www.art-7.ch

RESTAURANT ZUM

CHOCH TOPF



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

Luzerner Chügelpastete

Beliebt & deftig

LASSEN SIE SICH VON UNS VERWÖHNEN!

RESTAURANT ZUM CHOCHTOPF

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

VETTERLI'S WITSCHAFT

ODER EINE HAND WÄSCHT DIE ANDERE

25. JANUAR bis 8. MÄRZ 2020
im KLEINTHEATER KIENTAL



mit **JONAS FURRER, MARTIN KAUFMANN**
und **BARBARA TELLENBACH**

Regie: **SJOUKJE BENEDICTUS**
Dialoge, Songtexte: **MARIA STEINER**
Komposition, am Klavier: **JONAS FURRER**

ALPENTHEATER

Infos und Vorverkauf unter
WWW.ALPENTHEATER.CH



BEO-Storen GmbH

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

Ein Dank für das Vergangene und neue Ideen für das Kommende.

Mit Elan in's neue Jahr. Wir freuen uns, Ihnen im 2020 schöne Schattenplätze zu erschaffen oder auch Reparaturen auszuführen. Mit Alufensterläden, Lamellenstoren und auch Rolläden können wir Ihnen behilflich sein.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins neue Jahr.

 CHINA MEDIZIN
INTERLAKEN

传统中医

Traditionelle chinesische Medizin

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



Gratis Puls-/Zungendiagnose nach den Methoden der TCM

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

copy 
shop

Jungfrau Papeterie AG
Bhend Papeterie



10% Gutschein

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

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

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

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

Harder-Potschete

2. Jänner 2020
Programm



11 Uhr

Frühschoppen

mit Guggemusik
Bödli-Rasselbande
[Marktplatz](#)

ab 13 Uhr

Besammlung der Kinderpotscheni

[Stadthaus Troya](#) (13 Uhr)
[Marktplatz Rameli](#) (13.30 Uhr)

Kinder mit Masken aus den Bastelkursen
sind herzlich willkommen!

13.15 Uhr

Der Landvogt spendet das Guetjahrsbrot

[Marktplatz](#)

ab 13.30 Uhr

Sternmarsch

Sternmarsch der Formationen zum [Marktplatz](#),
Besammlung aller Potschen und Kinderpotscheni
[Marktplatz](#)

Feine Fүүrwehr-Bouillon, Verkauf von Abzeichen und
2.-Jänner-Knackern, IG Gulaschkanone
[auf der Umzugsstrecke](#)

14 Uhr

Umzug

[Marktgasse](#) - [Stadthausplatz](#) - [Räuberegge](#) -
[Bahnhofstrasse](#) - [Höheweg](#) - [Harderstrasse](#) -
[Marktplatz Interlaken](#)

ab 15 Uhr

Präsentation der Holzmasken

Verlosung des Mäskeliwettbewerbs
Verpflegungsmöglichkeiten auf dem [Marktplatz](#)
[Marktplatz](#)

Anschliessend Unterhaltung in den Gaststätten
[am Marktplatz](#)

Party für die Kinderpotscheni (15-16.30 Uhr)
[Hotel Metropole](#)

Gastformationen 2020

Riettüüfel Triber Altstätten SG

www.riettuefeltriber.ch

Zwickdröhtler Pfäffikon SZ

www.zwickiworld.com

19.15 Uhr

Beizencher der Potschen

und der teilnehmenden Formationen
Show der Riettüüfel Triber Altstätten SG
[Marktplatz](#)

Mystische Gestalten auf dem [Sagiplatz](#)

16 bis 2.30 Uhr

Potschete-Party mit den Bermudas

[Restaurant OX](#)

Verkauf 2.-Jänner-Knacker 2019/20:

Ab **Samstag, 28. Dezember** an diversen Verkaufsstel-
len im Berner Oberland Ost.

Der Harder-Potschete-Verein dankt seinen Sponsoren.
Wir freuen uns auf den 2. Jänner 2020!

Weitere Informationen: www.harderpotschete.ch

Harder-Potschete Verein

3800 Interlaken

knacker@harderpotschete.ch oder via

Webformular auf

www.harderpotschete.ch



ALPINWANDERN GIPFELZIELE

Der Alpenkamm des Berner Oberlandes rund um Eiger, Mönch und Jungfrau fasziniert Bergsteiger und Reisende aus aller Welt. Aber auch den Alpinwanderern bietet das Berner Oberland unzählige Gipfelziele in den unterschiedlichsten Landschaften. Dieser Führer stellt 40 Gipfelwanderungen vor, welche die Schwierigkeitsgrade von T2 bis T6 abdecken, wobei sich die meisten Wanderungen in den mittleren Schwierigkeitsbereichen bewegen. Ergänzt werden die Gipfelziele mit zahlreichen Nachbargipfeln und Varianten.

Autoren: Sabine & Fredy Joss
ca. 380 Seiten, 21,8 × 25,9 cm, gebunden, Softcover
Mit 588 Abbildungen
ISBN 978-3-85932-970-6
CHF 49.–



Erscheint im April 2019



Sabine Joss ist selbstständige Biologin und Journalistin BR. In beiden Sparten ist sie viel draussen unterwegs. Ihre Schwerpunkte sind Flora und Fauna, Gebirgsökologie und Wandern. Sie kartiert Pflanzen, Vögel, Reptilien und Amphibien für verschiedene Forschungsprojekte und schreibt für Buchverlage, Magazine, Zeitungen und andere Unternehmen.



Nach der Berufslehre als Elektroniker holte **Fredy Joss** die Matura nach und studierte deutsche Literatur, Sprache und Philosophie. Heute ist er selbstständiger Autor, Fotograf und Lektor. Seine Schwerpunkte sind Natur, Umwelt, Wandern und damit verwandte Themen. Er arbeitet für Buchverlage, Magazine, Zeitungen, Bildagenturen und weitere Unternehmen. www.fredyjoss.ch

Bestellung

Bitte senden Sie mir ___ Ex. «ALPINWANDERN GIPFELZIELE» zum Preis von je CHF 49.– (inkl. Versandkosten).
ISBN 978-3-85932-970-6

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

WEBERVERLAG.CH

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

Wer ist unsere Januar-Person?

Unsere Person lebt in Unterseen. Einen Teil ihres täglichen Lebens haben wir zeichnerisch festgehalten und hilft Ihnen bei der Namensuche weiter.



Gewinnen Sie!

Wir verlosen 5× einen Gutschein im Wert von Fr. 50.- vom Werd & Weber Verlag.

**WERD &
WEBER
VERLAG**

Illustration: Dominic Siegrist,
Werd & Weber Verlag AG



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

Auflösung Wettbewerb Dezember

Die gesuchte Person war:
[Andrea Neiger, Meiringen](#)

Herzliche Gratulation den Gewinnern:

Lisa von Rohr, Ringgenberg
Alex und Elisabeth von Rohr, Innertkirchen

Einsendeschluss: Montag, 13. Januar 2020
Die Gewinner werden im nächsten Heft veröffentlicht.

◆ BETTEN ◆	◆ BÖDEN ◆	◆ VORHÄNGE ◆
 Foto: ©Christian Fischbacher Co.AG	 Foto: Hain	 Foto: ADO Goldkante

◆ FLÜBO ◆
 Haus für schönes Wohnen
 eidg. Dipl. Bodenlegermeister
 Hauptstrasse 109 · 3855 Brienz
 Tel. 033 951 19 64
www.fluebo.ch

**MIR SI IM IMMOBILIENGEWERBE DEHEIM.
U IM SCHÖNE BÄRNER OBERLAND.**

Howell Home AG Haus Bären - 3807 Iseltwald -
Tel. +41 33 821 60 60 - info@howell-home.ch - www.howell-home.ch

LEON
Dance Art

*Neue Tanzkurse
in
Interlaken*

Ab Montag 20. Januar 20:00 Uhr Salsa Basic
Dienstags 19:15 Salsa Intermediate | 20:30 Salsa Advanced

www.leondanceart.com | leondanceart@gmail.com | 078 921 64 51

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

10 Jahre Foto Schenk
Inh. Nicole Müller

Im Januar feiern wir unser 10 jähriges Jubiläum mit einem Wettbewerb.
Kommen Sie vorbei und gewinnen Sie tolle Preise.
Wir freuen uns auf Sie!

Foto Schenk
Inh. Nicole Müller

Bahnhofstrasse 23 - 3800 Unterseen - Tel. 033 823 20 20 - www.fotoschenk.ch - info@fotoschenk.ch

Entlang der Seidenstrasse

Reisebericht Reisebericht mit Bildern und Geschichten.



Mit Bildern und Geschichten reisen wir entlang der Seidenstrasse.

Ursula Haller
Reto Vannini

20.15 Uhr / Fr. 25.-

Sechseinhalb Monate reisten Ursula Haller und ihr Mann Reto Vannini gemeinsam der Seidenstrasse entlang. Im Schlosskeller präsentieren sie nun die Highlights ihrer Reise. Von Riga fuhren sie mit ihrem Wohnmobil, das Haller und Vannini liebevoll «Homie» nennen, unter anderem durch Russland, die Mongolei, Kirgistan, Turkmenistan und die Türkei, insgesamt legten sie mehr als 35 000 Kilometer zurück.

Vorschau Februar

Freitag, 21.2.2020, 20.15 Uhr, Fr. 30.-, im Kunsthaus
Katja Baumann / Theater / Grosse kleine Schwester

In Zusammenarbeit mit dem Schlosskeller

Freitag, 31.1.2020, 20.15 Uhr, Fr. 25.-
Deborah Lanz und Jeanne Zaugg,
Zwei-Frau Stück Die Wespe, Psycho-Thriller

Vorverkauf: Kreser Interlaken / interlaken@kreser.ch

Schlosskeller Interlaken
www.schlosskeller.ch

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



Brienzer-Taxi

bis 6 Personen

- AUSFLÜGE
- HAUSLIEFERDIENST
- KURIERDIENSTE

079 467 21 00

BEWAL Wannenwechsel

- Bade- und Duschwannenwechsel
- Keine Beschädigung der Plättli
- Montage innert ca. 5 Stunden
- Badewannentüren
- Email-Reparaturen
- Duschatbrennungen

Hanspeter Wyss | Gasse 62 | 3814 Gsteigwiler
Telefon 033 823 38 38 | Mobile 079 396 12 17
hanspeterwyss@quicknet.ch
www.bewal.ch



Bahnhofstrasse 27a
3800 Interlaken

Ihr Partner auf dem Bödeli

Rascher Batterieservice (auch bei Digitaluhren)



Mo bis So: 14–21 Uhr
Di: 14–17 Uhr für Herren
Mi/Fr: 14–17 Uhr für Damen
Übrige Zeit: Damen und Herren

Sich verwöhnen lassen. Gönnen Sie sich erholsame Stunden in unserer Wellnessoase SPArtoS mit Whirlpool, Duft- und Massagedusche, Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine. Die PhysioArtoS bietet Wellnessbehandlungen und vieles mehr. Entspannung pur. **Hotel ArtoS, Interlaken, T 033 828 88 44**



PODOLOGIE

Med. Fusspflege

Fabienne Gafner-Grossenbacher

Hälteli 393 B, 3803 Beatenberg
079 784 96 70, www.podologiegafner.ch

ÖFFNUNGSZEITEN: Mittwoch, Freitag und Samstag
Auch Hausbesuche möglich!

Hörgeräte Ruchel

Hörgeräteanpassung ist Vertrauenssache.



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

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

Neujahrskonzert Wind Band der Jugendmusik Unterseen



Sonntag, 19. Januar 2020, 17 Uhr

Aula Sekundarschule Interlaken

Eintritt frei - Kollekte

Musikalische Leitung:

Sven Mosimann und Markus Zenger

Mit Gastsolistin Larjssa Bohner an der Violine

Programm

Granada Augustion Lara, arr. Kazuhiro Morita

El Camino Real Alfred Reed

Tarragona Sami Lörtscher

Sirocco Jerry Williams

La Giralda (Paso Doble) Eduardo Lopez Juarranz

Midway March John Williams, arr. Paul Lavender

Theme from Schindlers List John Williams,
arr. John Moss

Selction from Aladdin Alan Menken, arr. John Moss

Kung Fu Panda Hans Zimmer,
arr. Ludwig Hjortenhammar

Die Jugendmusik Unterseen wünscht Ihnen ein frohes 2020 und wir freuen uns Sie an unserem Konzert begrüßen zu dürfen.

Jugendmusik Unterseen

www.jugendmusik-unterseen.ch

Instagram: [jugendmusik.unterseen](https://www.instagram.com/jugendmusik.unterseen)

Facebook: [Jugendmusik Unterseen](https://www.facebook.com/jugendmusik.unterseen)



**METZGEREI AG
STUCKI
BÖNIGEN**

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.**

**Fashion
NAILS**

JUNGFRAUSTRASSE 38
INTERLAKEN

Lory Fontana
079 934 23 34

- Gelnägel
- Naturnagelverstärkung
- Manicure

☼ gepflegte Nägel und schöne Hände unterstreichen
Ihre Persönlichkeit im Beruf wie im Alltag

☼ brüchige, gespaltene oder gar abgekauten Nägel?
Das muss nicht sein!

SCHÖNE HÄNDE – GEPFLEGTE NÄGEL – IHRE VISTENKARTE!

Ich helfe Ihnen gerne dabei und freue mich auf Ihren Anruf!
Besuchen Sie mich auch auf meiner Homepage www.lorysnailart.ch!

PLÜSS Metallbau

Plüss Metallbau
Weissenaustr. 54, 3800 Unterseen
Telefon 033 822 27 06
Fax 033 822 27 67
metallbaupluess@bluewin.ch
www.metallbau-pluess.ch



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

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

079 715 52 56
freyurs@kostuem-frey.ch

Eissportzentrum Jungfrau
Tellweg 7, 3800 Matten

Gene Graphic Design 11118



VÖGELI Elektrofachgeschäft
und Küchenbau
Wär ächt süsch!

Kaffeemaschine
ausgestiegen?

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



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

BRIENZ

ZWISCHENBÄCHEN  **BIO MÄRIT**

Jeden Samstag von 08.30 - 12.00

Frisch, gut und fair!

bis und mit 24. April 2020

OrthoMedio
Orthopädie Schuhtechnik GmbH

Orthopädische Einlagen | Fussberatung | Hilfsmittel
Schuhreparaturen | Korrekturen | Bequemschuhe

RABATT auf alle Winterschuhe
20 % bis Ende Januar %
BETRIEBSFERIEN BIS 5.1.19

033 822 14 44 3800 UNTERSEEN
ALLE SCHUHREPARATUREN




**Mit der Luftseilbahn
täglich ins Wintermärchen!**

Idealer Ausgangspunkt für
verschiedene Wintersport-
Aktivitäten. Wie wär's mit einer
rasanten Schlittenabfahrt?

**Besuchen Sie unsere
2 Schneeschuhrouen
ab Sulwald!**

Luftseilbahn
Télécabine
Cablecar **LIS** Luftseilbahn Isenfluh-Sulwald
CH-3822 Isenfluh • Tel. 033 855 22 49
www.isenfluh.ch • info@isenfluh.ch



Panorama Syndicate an der Chamäleon Session #45



Von Gonzague Ruffieux und Richard Pizzorno gegründet, gehört Panorama Syndicate zum World-Jazz-Fusion-Musikstil, unter anderen beeinflusst von Miles Davis, Weather Report, Jaco Pastorius und Pat Metheny. Im subtilen Zusammenspiel von Instrumenten verschiedenster Herkunft liegt die Originalität der Band. Panorama präsentiert sich in Interaktion mit VJing «ViewPoint», die visuelle Live-Animationen kreiert. Klassische Perkussion, Hang, Synthesizer und eine Vielfalt von Samples fügen sich zu einem ganz besonderen musikalischen und visuellen Panorama zusammen.

Die Band besteht aus renommierten Musikern der schweizerischen und internationalen Jazz-Fusion-Szene:

- Gonzague Ruffieux: Drums and Sampler
- Richard Pizzorno: Keyboard and Synthesizer
- Patrick Perrier: Bass and Fretless Bass
- Rolf Häsler: Sax-ts/ss and cl Bass
- Philippe Aguet: Guitar
- Istvan Varga: Percussions
- Valentine Ruffieux: Vocal
- Pascale Menetrey: Vocal
- Nicolas Ruffieux: VJing «ViewPoint»

Ein Leckerbissen der besonderen Art!

1. Februar 2020, 21 Uhr
Kunsthhaus Interlaken
Jungfraustrasse 55
3800 Interlaken

Eintritt Fr. 10.- (Chamäleon-Members kostenlos)
Ticketreservation unter:
www.chamaeleon-sessions.ch/tickets

Nächste Chamäleon Sessions

7. März 2020
Disco Night: Disco Kings, DJ Pries
25. April 2020
Covers mit Help! A Beatles Tribute, Mr. & Mrs. Baby

Chamäleon Session

Kunsthhaus Interlaken
Jungfraustrasse 55
3800 Interlaken
www.chamaeleon-sessions.ch

Das Oberländerchörli Interlaken



ist eine gemischte Jodlergruppe mit gegenwärtig 23 Aktivmitgliedern.



Die Frauen singen Sopran und Alt, die Männer Tenor und Bass.

Wir proben jeweils am Montag von 19.45 bis 21.45 Uhr im Zentrum «Artos» Interlaken

Unsere Dirigentin, Marie-Theres von Gunten aus Beatenberg, ist eine bekannte Dirigentin, Komponistin und Jodlerin.

Haben Sie Interesse bei uns mitzusingen?

Kommen Sie doch einmal an eine Probe, damit Sie sehen, wie interessant die Probengestaltung ist und wie man ohne grosse Vorkenntnisse das Singen und Jodeln auffrischt oder erlernt.

Interessenten/Interessentinnen melden sich bitte bei Vreni Hodler (Tel. 078 659 19 51) oder kommen am Montag direkt ins Zentrum «Artos» Interlaken.

Wir freuen uns auf Sie!

Eine musikalische Ausbildung bietet Ihrem Kind viele Vorteile

jugendmusikInterlaken

Musik ist gut für Ihr Kind



Musik hat den Vorteil, dass sie nicht nur das logische Denken anregt, sondern auch die Sprache, die Feinmotorik und die Kommunikationsfähigkeit fördert. Es werden Nervenzellen im Gehirn verknüpft, die unter normalen Bedingungen nicht zwingend miteinander kombiniert werden würden. Durch das Erlernen eines Instruments gemeinsam mit anderen Kindern entwickeln sich Persönlichkeitsmerkmale und Teamfähigkeit.

Teamgeist und ein gesunder Ehrgeiz

Nicht nur das Musizieren, auch das Miteinander geniesst in der Jugendmusik Interlaken einen hohen Stellenwert. Mit diversen Team-Events (Curling, Grillen, Beachvolley usw.) und Ausflügen im In- und Ausland fördern wir aktiv den Teamgeist. Auch nehmen wir regelmässig an kantonalen und nationalen Wettbewerben teil.

Ihr Kind geniesst eine professionelle Ausbildung

Gemeinsam mit der Musikschule Oberland-Ost bieten wir eine professionelle Grundausbildung für Ihr Kind an. Der Unterricht wird für sämtliche Instrumente von Lehrkräften der Musikschule durchgeführt. Ihr Kind startet im Einzelunterricht. Nach einem Jahr erfolgt der Eintritt in die Junior Band, wo erste Erfahrungen im Ensemblespiel gesammelt werden. Nach zwei Jahren ist dann ein Übertritt in das Jugendmusikkorps möglich.

Kostenlose Probelektionen

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gönnen Sie Ihrem Kind einen Einblick in die Welt der Musik und melden Sie Ihre Tochter, Ihren Sohn jetzt kostenlos und unverbindlich für drei Probelektionen an.

Gefällt es Ihrem Kind bei uns, können Sie die Anmeldung für die Ausbildung direkt im Anschluss an diese Probelektionen vornehmen. Ist die Ausbildung an einem Instrument (noch) nicht erste Wahl – kein Problem: Die Schnupperlektionen sind unverbindlich.

Wir freuen uns, Sie und Ihr Kind kennen zu lernen und wünschen Ihnen einen erfolgreichen Start in ein musikalisches neues Jahr.

Jugendmusik Interlaken

Adrian Eschmann

Präsident

3800 Interlaken

078 871 31 22

info@jugendmusikinterlaken.ch

www.jugendmusikinterlaken.ch

Musikschule Oberland Ost



DIE Werk- und Wirkstätte für Musik im Berner Oberland:
Konzerte und Veranstaltungen im Monat Januar



Freitag, 17. Januar 2020, 18.30 Uhr

Kirche Unterseen

Soirée

Eine einstündige musikalische Reise für Kinder und Erwachsene mit 18 Instrumenten und 50 Musizierenden. Diese Veranstaltung eignet sich besonders für Familien mit Kindern und Jugendlichen, um das ganze Instrumentenangebot der MSO kennenzulernen.

Dauer: ca. 75 Minuten

Sonntag, 26. Januar 2020, 18 Uhr

Haus der Musik, Interlaken

Konzert MSO-Big Band

Leitung: Rolf Häsler

Die 18-köpfige MSO-Big Band präsentiert ihr vielfältiges Repertoire mit Stücken aus den Sparten Swing, Pop und Latin.

Sonntag, 9. Februar 2020, 15 Uhr

Kirchgemeindehaus Matten

Volksmusik-Konzert & Stubete

Formationen der Musikschule Oberland Ost

Leitung: Jürg Lerch, Sami Lörtscher, Beat Schenk, Markus Zenger.

Zum ersten Mal dabei: Jungjutzer Bödeli | **Leitung:** Maritta Lichtensteiger

Samstag, 14. März 2020, 11 bis 15 Uhr

Haus der Musik, Interlaken

Instrumentenparcours und Tag der offenen Tür

Der Einstieg in die Musikschule ist jederzeit möglich! Machen Sie Gebrauch von unseren Schnupperangeboten.

Anmeldung und Information:

Sekretariat MSO
Mittengrabenstrasse 24
3800 Interlaken
033 822 46 31
info@mso-net.ch
www.mso-net.ch

Neujahrskonzerte mit I Galanti Salonquintett

KAMMERMUSIKKONZERTE
HONDRICH

Samstag, 11. und Sonntag, 12. Januar 2020, 17 Uhr
im Inforama Hondrich



Salonquintett

Neujahrskonzerte mit I Galanti Salonquintett

Michael Keller und Franziska Grütter, Violinen

Nebojša Bugarski, Violoncello

Bettina Keller, Kontrabass

Bruno Leuschner, Klavier

Wo

Grosser Saal, Inforama Hondrich

Eintritt

Fr. 30.- / 10.-

Reservation

www.kammermusik-hondrich.ch

078 852 63 48

Kammermusik-Konzerte Heinrich

Bettina Keller

Florastrasse 30

3005 Bern

Das Programm der 60. Interlaken Classics 2020



No 60 INTERLAKEN
CLASSICS
2020 MEET TOMORROW'S
CLASSIC STARS

Freitag, 27. März 2020, 19.30 Uhr
Kirche Unterseen
Abschlusskonzert Meisterkurs Violine

Samstag, 28. März 2020, 20 Uhr
Grandhotel Giessbach Brienz
Meisterkonzert Zakhar Bron, Violine
Klavier: Irina Vinogradova

Sonntag, 29. März 2020, 17 Uhr
Dorfkirche Grindelwald
Interlaken Classics Sextet
Aleksy Semenenko (Violine), Eva Rabchevska (Violine),
Stas Sagdeyev (Viola), Karina Vardania (Viola), Stamen
Nikolov (Violoncello) und Junko Fujii (Violoncello)

Mittwoch, 1. April 2020, 19.30 Uhr
Schlosskirche Interlaken
Orgel und Streicher
Helmut Freitag, Orgel und Interlaken Classis Chamber
Orchestra

Freitag, 3. April 2020, 17 Uhr
Lindner Grand Hotel Beau Rivage Interlaken
Kinderkonzert
«Sonntagsmusik mit F & F Mendelssohn»
Dominique Regli-Lohri, Klavier, Harfe, Tanz und Ueli von
Allmen, Gitarre, Gesang

Freitag, 3. April 2020, 19.30 Uhr
VICTORIA JUNGFRAU Interlaken
Meisterkonzert
David Geringas, Violoncello, Ian Fountain, Klavier

Samstag, 4. April 2020, 19.30 Uhr
Kursaal Interlaken
1. Sinfoniekonzert -
Zakhar Bron Festival Orchestra
Solistin: Oksana Sekerina, Sopranistin

Sonntag, 5. April 2020, 17 Uhr
Victoria-Jungfrau Interlaken
Abschlusskonzert Meisterkurs Violoncello

Mittwoch, 8. April 2020, 19.30 Uhr
Kirche Unterseen
Meisterkonzert
Reinhold Friedrich & Jeroen Berwaerts, Trompete,
Eriko Takezawa, Klavier

Karfreitag, 10. April 2020, 19.30 Uhr
Kursaal Interlaken
2. Sinfoniekonzert -
Zakhar Bron Festival Orchestra
Solisten: Lang Lang, Klavier und Inés Issel, Violine

Ostersonntag, 12. April 2020, 17 Uhr
Kursaal Interlaken
3. Sinfoniekonzert -
Zakhar Bron Festival Orchestra
Solistin: Leia Zhu, Violine

Ostermontag, 13. April 2020, 17 Uhr
Haus der Musik Interlaken
Abschlusskonzert Meisterkurs Trompete

Für weitere Auskünfte und Informationen:
Tel. 033 821 21 15, www.interlaken-classics.ch
E-Mail: info@interlaken-classics.ch

Für Tickets
www.kulturticket.ch oder im Tourismusbüro Interlaken

Kunstaussstellung

Stille Zeit



GALERIE KUNSTSAMMLUNG UNTERSEEN
kunstsammlung-unterseen.ch

39 Oberländer Künstlerinnen und Künstler zeigen Ihre Werke.
Kunstaussstellung, 12. Januar bis 2. Februar 2020

Vernissage

Sonntag, 12. Januar 2020, 17 Uhr

Einführung

Christoph Wyss

Öffnungszeiten

Donnerstag und Samstag, 15 bis 18 Uhr

Freitag, 18 bis 20 Uhr

Sonntag 11 bis 16 Uhr

[rollstuhlgängig](#)

Die Künstlerinnen und Künstler sind an der Vernissage anwesend.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Erika Amstutz, Meiringen | Hans Baumann, Habkern |
Ueli Bettler, Matten | Annador Caspari, Steffisburg |
Bettina Dubois, Unterseen | Hans Egger, Unterseen |
Nelly Ernst, Schwanden | Werner Feuz, Ringgenberg |
Hans Fischer, Brienz | Josephine Fischer, Unterseen |
Christoph Flück, Spiez | Céline Frericks, Bönigen |
Martin Glauser, Uttigen | Ernst Hanke, Ringgenberg |
Renate Häberli, Ringgenberg | Heinz Kilchenmann,
Matten | Ruth Jo Lämmli, Matten | Christine Lanz, Spiez |
Jasmine Michel, Interlaken | Jeannette Mösching,
Bönigen | Inge Moser, Ringgenberg | Martin Otth,
Unterseen | Do Paladini, Interlaken | Valérie Poteau,
Unterseen | Rittiner & Gomez, Einigen | Gabriela Schild,
Interlaken | Jasmin Schreiner, Ringgenberg | Corina
Schulthess, Oberried | Barbara Seiler, Bönigen | Kurt
Siegenthaler, Thun | Herbert Siegenthaler, Oberstocken |
Gabriele Stähli, Matten | Peter Stähli, Gsteigwiler |
Hansueli Urwyler, Unterseen | Silvia von Allmen,
Oey-Diemtigen | Barbara Wälti, Matten | Hans Ueli
Wenger, Thierachern | Stefan Werthmüller, Thun |
Beatrice Zbinden, Sigriswil | Peter Weibel, Thun |
Eleonor Wolfensberger, Seelisberg & Interlaken



Galerie Kunstsammlung Unterseen KSU

Dachstock Stadthaus, Untere Gasse 2, 3800 Unterseen

mail@kunstsammlung-unterseen.ch

www.kunstsammlung-unterseen.ch

Starten Sie das neue Jahr mit einem Kursbesuch!

Melden Sie sich jetzt an!

Gesellschaft

- **NEU** Stimmig entscheiden mit der Focusing Methode, Donnerstag, 27. Februar, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Sich selbst sein/werden – Kurs mit Pferden, Mittwoch, 1. April, 16 Uhr, Innertkirchen

Praktisch / Kreativ

- **NEU** Gemeinsames Musizieren 60+ Dienstag, 21. Januar, 8x, 9.30 Uhr, Meiringen
- Art Clay Silver – Workshop Samstag, 25. Januar, 13.30 Uhr, Unterbach
- Art Clay Silver – Workshop Samstag, 15. Februar, 13.30 Uhr, Unterbach
- Art Clay Silver – Workshop Samstag, 7. März, 13.30 Uhr, Unterbach
- Handlettering – Basiskurs Dienstag, 28. Januar, 14 Uhr, Meiringen
- Handlettering – Basiskurs Samstag, 15. Februar, 10 Uhr, Meiringen
- ***NEU** Handlettering – verbundene Schrift mit Schnörkel/Verzierungen Dienstag, 13. Februar, 14 Uhr, Meiringen
- ***NEU** Handlettering – verbundene Schrift mit Schnörkel/Verzierungen Donnerstag, 2. April, 14 Uhr, Meiringen
- Handlettering – Brush Pen Samstag, 22. Februar, 10 Uhr, Meiringen
- Handlettering – verbundene Schrift Dienstag, 25. Februar, 14 Uhr, Meiringen
- Handlettering – verbundene Schrift Donnerstag, 19. März, 14 Uhr, Meiringen
- **NEU** Fotospaziergang – Winterzauber Freitag/Samstag, 31. Januar/1. Februar, 19/13 Uhr, Meiringen
- Spruchschilder selber gestalten Freitag, 20. März, 8.30 Uhr, Brünig
- Spruchschilder selber gestalten Dienstag, 7. April, 14 Uhr, Brünig
- **NEU** Malen – Strukturspuren Freitag, 27. März/3. April, 19 Uhr, Meiringen

- **NEU** Plotter-Workshop – Gegenstand mit Sujet gestalten Mittwoch, 29. April, 8.30 Uhr, Meiringen
- * Teilnahme möglich nach besuchtem Kurs «Handlettering – verbundene Schrift».

Arbeitswelt

- Rechnungsrevision im Verein – Grundlagen Mittwoch, 12. Februar, 19.15 Uhr, Meiringen
- **NEU** Sicher auftreten und reden für Frauen und Männer, Donnerstag, 13./20. Februar, 19.30 Uhr, Meiringen

Informatik / neue Medien

- Refresher Office 2019 – Word/Excel/Internet Dienstag, 4. Februar, 3x, 18.45 Uhr, Meiringen
- Refresher Office 2019 – Word/Excel/Internet Mittwoch, 18. März, 3x, 8.30 Uhr, Meiringen
- Einstieg in den Computerallday / Office 2019 Donnerstag, 6. Februar, 4x, 18.45 Uhr, Meiringen
- Einführung in den Schneideplotter Mittwoch, 11. März, 19 Uhr, Meiringen
- Eigene Website mit Jimdo gestalten Mittwoch, 18. März, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Das Google-Konto und andere Cloud-Lösungen Mittwoch, 25. März, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Fotos auf PC importieren Dienstag, 18. Februar, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Fotos auf PC importieren Donnerstag, 19. März, 9 Uhr, Meiringen
- **NEU** Fotopräsentation erstellen Dienstag, 25. Februar, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Word Grundlagen Office 2019 Freitag, 13. März, 18.30 Uhr, Meiringen

Sprachen

- Deutsch als Fremdsprache A1.2 für Frauen (mit Kinderbetreuung) Montag, 6. Januar, 13x, 14 Uhr, Brienz
- Deutsch als Fremdsprache A1.1 für Frauen (mit Kinderbetreuung) Montag, 6. Januar, 13x, 15.30 Uhr, Brienz

- Deutsch als Fremdsprache A1.1
Montag, 13. Januar, 13x, 18 Uhr, Meiringen
- Deutsch als Fremdsprache A1.1/A1.2
Montag, 13. Januar, 13x, 20 Uhr, Meiringen
- Deutsch als Fremdsprache A2.2
Mittwoch, 15. Januar, 13x, 13.40 Uhr, Meiringen
- Englisch A2
Mittwoch, 15. Januar, 11x, 18.15 Uhr, Meiringen
- Englisch A1 mit wenig Vorkenntnissen
Donnerstag, 16. Januar, 11x, 18.15 Uhr, Meiringen
- Englisch A0/A1 mit sehr wenig Vorkenntnissen
Donnerstag, 16. Januar, 11x, 20 Uhr, Meiringen
- **NEU** Russisch A1 ohne Vorkenntnisse
Mittwoch, 15. Januar, 11x, 9.30 Uhr, Meiringen
- Russisch A1.1
Mittwoch, 15. Januar, 11x, 19 Uhr, Meiringen
- Italienisch B1
Montag, 13. Januar, 11x, 9.30 Uhr, Meiringen
- Italienisch B1.1
Dienstag, 14. Januar, 11x, 19.30 Uhr, Meiringen
- Italienisch A2.1
Donnerstag, 16. Januar, 11x, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Italienisch für Einsteigende A1,
Dienstag, 21. Januar, 10x, 19 Uhr, Meiringen
- Französisch für den Alltag A1
Donnerstag, 16. Januar, 10x, 19 Uhr, Meiringen
- Französisch – Cours de conversation française A2
Donnerstag, 30. Januar, 8x, 19 Uhr, Hausen
- **NEU** Spanisch Conversation A2/B1
Donnerstag, 16. Januar, 11x, 10 Uhr, Meiringen
- **NEU** Spanisch Conversation A2/B1
Donnerstag, 16. Januar, 11x, 19 Uhr, Meiringen
- Spanisch für den Urlaub A1
Montag, 13. Januar, 11x, 19.15 Uhr, Meiringen

Fitness / Bewegung

- Fitgym für Männer
Montag, 6. Januar, 13x, 18 Uhr, Schwanden
- Step-Aerobic
Montag, 6. Januar, 13x, 19.15 Uhr, Schwanden
- **NEU** Line Dance für Anfänger
Donnerstag, 16. Januar, 9x, 18 Uhr, Meiringen
- Line Dance für Fortgeschrittene
Donnerstag, 16. Januar, 9x, 19.15 Uhr, Meiringen
- Aquafit
Montag, 6. Januar, 12x, 17.30 Uhr, Hasliberg
- Aquafit – AUSGEBUCHT
Montag, 6. Januar, 12x, 18.30 Uhr, Hasliberg
- Aquafit – AUSGEBUCHT
Montag, 6. Januar, 12x, 19.30 Uhr, Hasliberg

- Faszien Yoga
Dienstag, 7. Januar, 10x, 17.15 Uhr, Hasliberg
- Hatha Yoga
Dienstag, 7. Januar, 10x, 18.45 Uhr, Hasliberg
- Pilates am Morgen
Donnerstag, 9. Januar, 13x, 9.15 Uhr, Hasliberg
- Pilates
Montag, 13. Januar, 12x, 18 Uhr, Hasliberg
- **NEU** Hatha Yoga am Morgen
Mittwoch, 15. Januar, 11x, 8.45 Uhr, Hasliberg
- Pilates
Dienstag, 7. Januar, 13x, 17.30 Uhr, Innertkirchen
- TRX-Ganzkörperkrafttraining
Dienstag, 7. Januar, 13x, 12.15 Uhr, Innertkirchen
- TRX-Ganzkörperkrafttraining,
Mittwoch, 8. Januar, 13x, 12.15 Uhr, Innertkirchen
- TRX-Ganzkörperkrafttraining,
Donnerstag, 9. Januar, 13x, 19.45 Uhr, Innertkirchen
- Fit im Winter für Frauen und Männer
Dienstag, 14. Januar, 12x, 18.45 Uhr, Innertkirchen
- Fit und Stretch für ALLE – leichtes Training
Mittwoch, 15. Januar, 12x, 8.45 Uhr, Innertkirchen
- Diverse Spinning- und TRX-Kurse
im Fitness Wellness Center Meiringen
- Diverse Fitness-Kurse
im Gym Jazz Studio Meiringen

Information und Anmeldung

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

Sponsor und Ausbildungspartner: Kraftwerke Oberhasli AG

Sponsor: Raiffeisenbank Region Haslital-Brienz

IG Schlittelweg Nessleren-Saxeten



Beste Schlittelverhältnisse finden Sie in Saxeten; ab 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. 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?

Natürlich bei unseren Schlittelpartnern! In der Glühweinbar Chalberboden zum Glühwein und Fondue. Im Restaurant Pintli werden 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 zu geniessen. Saxeten erreichen Sie

mit dem Postauto oder Privatauto auf gut unterhaltener Bergstrasse. Gruppen haben die Möglichkeit, Extrafahrten mit dem Postauto oder 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 in der Glühweinbar oder im Restaurant Pintli.

**IG Schlittelweg
Nessleren-Saxeten**

Infotelefon: 079 329 87 04
oder 033 823 16 78



Lotto-Match



im Hotel Alpina, Matten

Samstag, 11. Januar 2020

15 bis 19 Uhr und ab 20 Uhr

Sonntag, 12. Januar 2020

15 Uhr durchgehend bis ca. 20 Uhr

Kartenpreis

Nur Fr. 1.-, pro gekaufte Karte eine Gratiskarte

Schöne Preise

Fleisch, Käse, Bernerplatte, Fruchtkörbe usw.

Freundlich laden ein

Schützengesellschaft Matten-Interlaken-Unterseen
und Fam. Gering-Zimmermann

Das Inserat gilt als eine Gratiskarte im
Wert von Fr. 1.-



MEIN WIMMELBUCH Z'ALP

Das Wimmelbuch z'Alp zeigt die bunte Schönheit und Vielfalt der Schweizer Berglandwirtschaft. Celine Geser illustriert in farbenreicher und lebendiger Weise die Szenarien der Schweizer Bergwelt. Tauchen sie ein in die Illustrationen, wo es vor Schweizer Ziegen, Schafen, Kühen, Käse und Sennen nur so wimmelt. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise z'Alp!



Celine Geser lernte und arbeitete an der «F+F Schule für Kunst und Design Zürich» als Illustratorin und Grafikerin. Fasziniert von der wilden Natur und fremden Kulturen, machte sie sich 2010 auf eine Entdeckungsreise durch Südamerika. Sie entschied sich, vorerst zu bleiben und lebte fünf Jahre in den malerischen Anden Ecuadors. Sie ist die Gründerin von Celine Geser Illustration & Design Studio. Seit November 2015 lebt sie mit ihrem Hund Maly wieder in der Schweiz, im Zürcher Oberland.

Autorin: Celine Geser
Format 21,5 × 28,7 cm, gebunden, Hardcover,
16 Seiten mit zahlreichen Abbildungen
ISBN 978-3-03818-239-9
CHF 25.–

Bestellung

Bitte senden Sie mir ____ Ex.

«MEIN WIMMELBUCH Z'ALP»

zum Preis von je CHF 25.– (inkl. Versandkosten).

ISBN 978-3-03818-239-9

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

WEBERVERLAG.CH

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



Kolbenente Männchen, © Michael Straubhaar

Wintergäste an und in unseren Gewässern



Einladung zur Exkursion vom Sonntag, 5. Januar 2020

Treffpunkt

13.15 Uhr Schiffländte Interlaken West
(Die Exkursion dauert ca. 2.5 Stunden und endet im Neuhaus.)

Leitung

Michael Straubhaar und Marco Hammel

Ausrüstung

dem Wetter entsprechende Kleidung, Fernglas

Anmeldung

nicht notwendig

Auskunft

Michael Straubhaar, 079 466 93 29,
bern.birding@gmx.ch

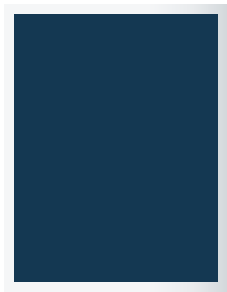
pro natura Berner Oberland

Schwarzenburgstrasse 11
3007 Bern
031 352 66 00
pronatura-be@pronatura.ch
www.pronatura-be.ch

Tarife 2020

Beratung & Kontakt

Werd & Weber Verlag AG · Gwattstrasse 144 · 3645 Thun/Gwatt
Dominic Siegrist · Telefon 033 654 14 59 · boedeli-info@weberag.ch



1/1 Seite
Hochformat
178 × 260 mm
CHF 680.-



1/2 Seite
Querformat
178 × 127 mm
CHF 435.-



1/2 Seite
Hochformat
86 × 260 mm
CHF 435.-



1/4 Seite
Querformat
178 × 60,5 mm
CHF 280.-



1/4 Seite
Hochformat
86 × 127 mm
CHF 280.-



1/8 Seite
Querformat
86 × 60,5 mm
CHF 145.-

Inserate

1/1 Seite
1/2 Seite
1/4 Seite
1/8 Seite

Einzelpreise

CHF 680.-
CHF 435.-
CHF 280.-
CHF 145.-

ab 6 Inseraten

CHF 570.-
CHF 370.-
CHF 235.-
CHF 120.-

ab 12 Inseraten

CHF 540.-
CHF 340.-
CHF 225.-
CHF 115.-

Zuschläge

Umschlagseite: + 50 %, Platzierungswünsche: + 20 %

Kombi-Rabatte

SpiezInfo: - 10 %
Thun-Magazin: - 20 %

Alle Preise exkl. MwSt. / Preisanpassungen vorbehalten

* Der Kombi-Rabatt gilt nicht für Vereinsseiten sowie Beilagen.



Gewerbe-Info

Informativer Text ohne kommerzielle Hinweise (keine Veranstaltungen, Preise, Rabatte, Aktionen, Sonderangebote etc.) Inserate, Flyers und firmenfremde Logos sind nicht erlaubt. Einheitliche Gestaltung durch die Werd & Weber Verlag AG.

Fr. 450.-



Vereinsseite

Das Spezialangebot für Vereine. Präsentieren Sie Ihren Verein und gewinnen Sie neue Mitglieder oder informieren Sie über Ihre Aktivitäten. Inserate, Flyers, Sponsoren-Logos sind nicht erlaubt. Einheitliche Gestaltung durch Werd & Weber Verlag.

1/1 Seite **CHF 180.-** (inkl. MwSt.)
CHF 140.- (inkl. MwSt.)*

*Konvent-Preis

Prospekt-Beilagen

Fr. 1490.-

People-Seiten

1 Doppelseite **Fr. 990.-**

Publireportage

ab **Fr. 420.-**

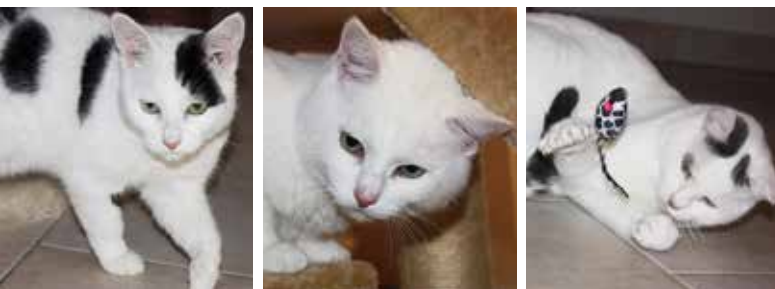
Tiere suchen ein Zuhause

Der Tierschutzverein Interlaken sucht für Verzichttiere ein neues Zuhause.



Tierschutzverein

Interlaken-Oberhasli



Katzenfamilie sucht ein neues Zuhause

- Kaya, dreijährig
- Miro, zweijährig
- Filou, zweijährig
- Joujou, zweijährig

leukosegetestet, entwurmt, vollständig geimpft, kastriert, gechippt

Sie sind alle sehr liebe und zutrauliche Katzen. Gerne würden sie in ein liebevolles Zuhause mit späterem Freilauf in einer verkehrsberuhigten Gegend einziehen. Da sie als Katzensgruppe gelebt haben und sehr sozial zu Artgenossen sind, wären sie auch als Zweitkatzen geeignet.

Kontakt

Katzenauffangstation TSVI Gisela Hertig, 3806 Bönigen

Tel. 033 823 80 08, info@giselahertig.ch

Weitere Katzen, die ein Zuhause suchen finden Sie unter:

www.tierschutz-interlaken.ch

Ihre Spende hilft den Tieren in unserer Region.

Herzlichen Dank.

Postfinance Konto: 87-466873-1



EIN RUNDUM PERFEKTER TAG
IST DAS SCHÖNSTE GESCHENK
ZU IHRER HOCHZEIT.

An diesem Tag stehen Sie im Mittelpunkt
und müssen sich um nichts kümmern.
Sie dürfen es einfach nur geniessen!

Gerne senden wir Ihnen auf Wunsch
unsere Hochzeitsbroschüre zu und
beraten zu Ihrem schönstem Tag!

*Ja,
ich will...
heiraten im*

ROYAL ST. GEORGES **** SUP

HÖHEWEG 139 - 3800 INTERLAKEN - Tel. 033 822 75 75 - www.SOFITEL.com/8983 - E-Mail: h8983@accor.com

GALLERY HOTEL COLLECTION

Veranstaltungen

Januar 2020

Die Veranstaltungsdaten können für die **Ausgabe Februar 2020** bis **Montag, 13. Januar 2020** 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

AUSSTELLUNG, FÜHRUNG

Samstag, 18. Januar
Naturbilder - Niederhorn
9.30 Uhr, Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

Täglich, 1. bis 12. Januar
Mireia Mateo:
Kunstaussstellung + Vernissage
9 bis 19 Uhr
Hof Maiezyt, Habkern
www.mireiamateo.com

Täglich, 1. bis 17. Januar
Kunstaussstellung
Hotel Metropole, Interlaken
www.metropole-interlaken.ch

Täglich, 18. bis 31. Januar
Kunstaustellung
Hotel Metropole, Interlaken
www.metropole-interlaken.ch

Jeden Mittwoch und Sonntag,
**Kunsthhaus Interlaken -
Cantonale Berne Jura**
Die jeweiligen Uhrzeiten finden Sie auf
der Webseite: kunsthhausinterlaken.ch
Kunsthhaus Interlaken

Jeden Montag bis Freitag
**Ausstellungsraum der Schule für
Holzbildhauerei**
www.holzbildhauerei.ch

Täglich
Kustausstellung von Rita Hänni
Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

GASTRONOMIE, KULINARIK

Mittwoch, 1. Januar
Käsefondue
18.30 Uhr, Top o'Met, Interlaken
www.metropole-interlaken.ch

Mittwoch, 1. Januar
Langschläfer-Brunch
10 bis 14 Uhr, Weisses Kreuz Brienz
www.weisseskreuz-brienz.ch

Mittwoch, 22. Januar
Geschlossene Gesellschaft
18 bis 22 Uhr
Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Samstag, 4./11./18./25. Januar
Suppenhaus Brienz
Suppenkesseli deponieren: 7 bis 9 Uhr,
Kesseli abholen & Ausschank:
10.30 bis 11.30 Uhr

GÄSTEEXKURSION, KINDERPROGRAMM

Sonntag, 5. Januar
VSVB - Exkursion Pro Natura
13.15 Uhr, Schiffländte Interlaken
www.vsvb.ch

Mittwoch, 8./29. Januar
Jamadu Kindernachmittage
12 bis 15 Uhr
Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Jeden Mittwoch
Geführter Dorfrundgang in Brienz
9.30 bis 11.30 Uhr
Brienz Tourismus

Jeden Samstag
Zmörgele à discrétion
8 bis 11 Uhr, Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

Jeden Montag bis Samstag
Hotel Metropole - Bellini Choice
www.metropole-interlaken.ch

Täglich
Stallvisite bei der Familie Brunner
17 Uhr, Roland Brunner, Habkern

MUSIK

Mittwoch, 1. Januar
Touch the mountains
Höhematte, Interlaken
www.touchthemountains.ch

Mittwoch, 1. Januar
After Party - Touch the Mountains
20 bis 24 Uhr, Casino Kursaal,
Interlaken

Mittwoch, 1. Januar
After Party on Ice
20.30 bis 24 Uhr
Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Freitag, 3. Januar
Partytunes on Ice
18 bis 21.30 Uhr
Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Samstag, 4. Januar
Skihütten Party
18 bis 21.30 Uhr
Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Freitag, 10. Januar
Forever 80's
18 bis 21.30 Uhr
Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Samstag, 11. Januar
**Heimweh: Ärdeschön - Tournee
(Zusatzkonzert)**
16 bis 18 Uhr
Casino Kursaal, Interlaken
www.dominoevent.ch/heimweh

Samstag, 11. Januar
Charts Party
 18 bis 21.30 Uhr
 Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Samstag, 11. Januar
Heimweh: Ärdeschön - Tournee
 20 bis 22 Uhr
 Casino Kursaal, Interlaken
www.dominioevent.ch/heimweh

Freitag, 17. Januar
The Gregorian Voices
 19.30 Uhr, Ev. Ref. Kirche Brienz
www.muhsik.com

Freitag, 17. Januar
Hüttengaudi on Ice
 18 bis 21.30 Uhr
 Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Samstag, 18. Januar
Aelperblut mit Jodelliedern und Bildern
 19.30 Uhr, Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

Samstag, 18. Januar
Konzert im ADAM mit Anne Mae
 20 Uhr, www.adambrienz.ch

Samstag, 18. Januar
Schwyz Rock & Pop
 18 bis 21.30 Uhr
 Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Dienstag, 21. Januar
Tanznachmittage
 14 bis 17 Uhr, Kursaal Interlaken,
www.be.prosenectute.ch

Freitag, 24. Januar
Rock Night
 18 bis 21.30 Uhr
 Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Samstag, 25. Januar
Guggenpower
 13 bis 21.30 Uhr
 Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Samstag, 25. Januar
Stadtkeller Unterseen - Anna Lienhardt
 20.15 Uhr, Stadtkeller Unterseen,
www.stadtkeller-unterseen.ch

Freitag, 31. Januar
Après-Ski Party
 18 bis 22 Uhr
 Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Donnerstag bis Samstag
 10. bis 30. Januar
Music & Magic mit Brian Bruno
 18 Uhr
 Restaurant Edelweiss, Wilderswil
www.restaurantedelweiss.ch

LESUNG, VERSAMMLUNG, VORTRAG, KURSE

Sonntag, 5. Januar
Erlebnis-Gottesdienst
 15 Uhr, Kirche Habkern
www.kirche-habkern.ch

Donnerstag, 9. Januar
Live-Reportage: Total abgefahren - mit dem Einachser ans Nordkap
 19.30 Uhr, Kirchgemeindehaus Matten
www.global-av.ch

Freitag, 10. Januar
Durchkreuzte Pläne - erfülltes Leben
 14.30 Uhr, Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

Freitag, 10. Januar
Connexio, das Hilfswerk der EMK
 19.30 Uhr, Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

Freitag, 10. Januar
Christian Schmid
 20 bis 22 Uhr
 TOPOFF Kulturzentrum Interlaken
www.topoff.ch/kulturzentrum

Samstag, 11. Januar
Mit einer Karawane in der tunesischen Wüste
 9.30 Uhr, Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

Samstag, 11. Januar
VSVB - Wasservogelzählung Pro Natura
 13 Uhr, Englischer Garten, Interlaken
www.vsvb.ch

Samstag, 11. Januar
Hilfseinsatz in Mozambique
 19.30 Uhr, Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

Dienstag, 14. Januar
Vortrag: Werde bewusster Schöpfer deines Lebens!
 19.30 Uhr
 Aula der Sekundarschule Interlaken
www.vhs-interlaken.ch

Dienstag/Mittwoch, 14./15. Januar
17. Internationales Alpensymposium
 Victoria-Jungfrau Grand Hotel & Spa, Interlaken, www.alpensymposium.ch

Donnerstag, 16. Januar
SRK - Hochsensibilität: Gabe oder Herausforderung?
 19.30 bis 21 Uhr
 Zentrum Artos, Interlaken
www.beocare.ch

Freitag, 17. Januar
Idea Spektrum, ein «Heftlimacher»
 14.30 Uhr, Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

Freitag, 17. Januar
Vom Bundeshaus ins Passantenheim
 19.30 Uhr, Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

Freitag, 17. Januar
Vom Bundeshaus ins Passantenheim
 19.30 Uhr, Zentrum Artos Interlaken
www.artos.ch

Donnerstag, 23. Januar
Vortrag Wilderswil
 19 bis 21 Uhr
 Mehrzweckhalle Schule Wilderswil
www.gluecksschule.ch

Donnerstag, 30. Januar
Informationsabend Weiterbildung über alle Lehrgänge und Kurse
 18.30 Uhr, Bildungszentrum Interlaken
www.bzi.ch

MÄRKTE

Jeden Samstag
Zwischenbächen Bio Märkt
 8 bis 12 Uhr, Brienz

SPORT

Samstag, 4./18. Januar
Schnupperkurs Langlauf
 11 bis 13 Uhr, Habkern

Freitag, 10. Januar
Schneesuhwandern bei Vollmond
 Lombachalp, Habkern
www.schneesportschule-habkern.ch

Terminplan 2020

Bödeli-/BrienzenInfo

Ausgabe	Annahmeschluss	Erscheinung
Februar 2020	Montag, 13. Januar 2020	Freitag, 31. Januar 2020
März 2020	Montag, 10. Februar 2020	Freitag, 28. Februar 2020
April 2020	Mittwoch, 11. März 2020	Dienstag, 31. März 2020
Mai 2020	Freitag, 10. April 2020	Freitag, 30. April 2020
Juni 2020	Montag, 11. Mai 2020	Freitag, 29. Mai 2020
Juli 2020	Mittwoch, 10. Juni 2020	Dienstag, 30. Juni 2020
August 2020	Sonntag, 12. Juli 2020	Freitag, 31. Juli 2020
September 2020	Donnerstag, 13. August 2020	Montag, 31. August 2020
Oktober 2020	Donnerstag, 10. September 2020	Mittwoch, 30. September 2020
November 2020	Montag, 12. Oktober 2020	Freitag, 30. Oktober 2020
Dezember 2020	Dienstag, 10. November 2020	Montag, 30. November 2020
Januar 2021	Freitag, 11. Dezember 2020	Donnerstag, 31. Dezember 2020



Freitag, 24. Januar
Schneeschuhwandern bei Neumond
 Habkern
www.schneesportschule-habkern.ch

Samstag, 25. Januar
Schnupperkurse
Schneeschuhwandern
 11 bis 13 Uhr
 Habkern, www.habkern.ch

Samstag, 25. Januar
Horenschlittenrennen
 12 Uhr, Habkern

Jeden Montag, Dienstag und
 Mittwoch
Yoga
 9 bis 10.30 und 18.30 bis 20 Uhr
www.om-shakti-yoga.ch

Jeden Freitag
Gästeskiennen
 11 Uhr, Uebungslift Brunner, Habkern
www.schneesportschule-habkern.ch

Täglich
Fackelabfahrt
 18 Uhr, Skilift Habkern
www.schneesportschule-habkern.ch

THEATER, BÜHNE

Mittwoch/Freitag/Samstag/Sonntag,
 3./4./8./10./11./12. Januar
Stadtkeller Unterseen - Stedtlitheater
 Die jeweiligen Uhrzeiten finden Sie
 auf der Webseite.
www.stadtkeller-unterseen.ch

VERSCHIEDENES

Mittwoch, 1. Januar
Maskentreiber und Trychler
 13 Uhr, Habkern

Donnerstag, 2. Januar
2. Jänner-Bummel
 10 Uhr, Beatenberg,
www.mg-beatenberg.ch

Donnerstag, 2. Januar
Harder-Potschete
 Interlaken, harderpotschete.ch

Sonntag, 5. Januar
Tannenbaumverbrennen
 17 bis 19 Uhr, Bönigen
www.boenigen.ch

Mittwoch, 8. Januar
Trauercafé Interlaken
 19 bis 21.30 Uhr, Stadthaus Unterseen
www.srk-bern.ch

Montag - Samstag
Live-Schnitzen
 Die jeweiligen Uhrzeiten finden Sie
 auf der Webseite.
www.huggler-holzbildhauerei.ch

Jeden Dienstag
Kuhschnitzen
 18 Uhr, Fuchs Holzschnitzkurs
www.fuchs-holzschnitzkurse.ch

Jeden Samstag und Sonntag
Lama-Trekking
www.lama-ranch-brienz.ch

Täglich
Top of Europe ICE MAGIC
 10 bis 22 Uhr
 Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken
www.icemagic.ch

Täglich
Hotpot
 17 bis 22 Uhr, Chohlplatz Brienz,
www.hotpot-brienz.ch

Impressum

Offizielles Mitteilungsblatt für Vereine, Institutionen
 und Gewerbe von Interlaken, Matten, Unterseen,
 Beatenberg, Bönigen, Därligen, Goldswil, Gsteig-
 wiler, 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,
 Dominic Siegrist, Julian Spycher, Gwattstrasse 144,
 3645 Gwatt, Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56,
boedeli-info@weberag.ch

Leitung BödeliInfo/BrienzInfo, Inserate und
 Gewerbeseiten Dominic Siegrist, Tel. 033 336 55 55,
boedeli-info@weberag.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 Tanja Bauer
 Foto Erich Häslner, Interlaken

Druck Swissprinters AG
 ISSN 1662-0984
 Auflage 20900 Expl.

Erscheinungsweise 12 x jährlich, Ausgabe Februar
 erscheint am Freitag, 31. Januar 2020.
 Beiträge per Mail an: boedeli-info@weberag.ch

Annahmeschluss: Montag, 13. Januar 2020
 Alle Beiträge erscheinen auch im BödeliInfo

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



Als Gratis-App für iPhone und iPad



Dr. med. Andreas Wild in seinem Augenzentrum Interlaken.

«Wir legen Wert auf kurze Wartezeiten und nehmen uns Zeit für die Patienten.»

Das Augenzentrum Interlaken hat sich innert zwei Jahren zur festen Institution im Berner Oberland etabliert. Chefarzt Dr. Andreas Wild blickt im Interview zurück und voraus.

Herr Dr. Wild, bis vor kurzer Zeit schien das Angebot an augenärztlicher Betreuung in der Jungfrau-Region eher rar zu sein. Vor zwei Jahren haben Sie dann in Interlaken Ihr Augenzentrum eröffnet. Wie kam es dazu?

Als Chefarzt in der Augenklinik Hohmad in Thun durfte ich viele Patienten aus der Jungfrau-Region behandeln. Ich wurde oft gefragt, warum es kein Augenzentrum in «unserer» Nähe auf dem Bödeli gibt. Das ging mir nicht mehr aus dem Kopf.

Seit längerer Zeit beschäftigte ich mich mit dem Gedanken, ein eigenes Augenzentrum aufzubauen. Ein Zentrum, in dem ich meine Vorstel-

lungen umsetzen und für die Patienten ein möglichst umfassendes Angebot rund um die Augenheilkunde anbieten kann.

Sie wurden in Interlaken Ost fündig - warum gerade dort?

Per Zufall wurde ich auf ein Projekt an der Kammstrasse aufmerksam. Ideal gelegen in der Nähe des Bahnhofs, gut erschlossen durch öffentliche Verkehrsmittel und mit guten Parkmöglichkeiten für Patienten und Mitarbeitende direkt vor Ort. Ein weiterer Vorteil: Die Infrastruktur des Gebäudes ist auch für Besucher mit eingeschränkter Mobilität bestens eingerichtet.

In kurzer Zeit ist daraufhin an der Kammstrasse 13 eines der modernsten Augenzentren der Schweiz entstanden.

Viel dazu beigetragen haben neben unserem Architekten auch unsere Mitarbeitenden. Einige von ihnen arbeiteten bereits in Thun mit uns zusammen und sie halten uns auch in Interlaken die Treue. Einen ganz wesentlichen Teil beigetragen hat meine Geschäftspartnerin und Optometristin Nadja El-Ouariachi, die den Aufbau des Augenzentrums Interlaken eng begleitet und mitgeführt hat.

Was unterscheidet Ihr neues Augenzentrum von üblichen Praxen?

Wir bieten alles unter einem Dach an – eine Praxis in Kombination mit eigens eingerichteter Operationsaal gibt es nicht oft. Zudem decken wir einen umfassenden Teil der Augenheilkunde ab: sowohl die Diagnose und Behandlung von Augenerkrankungen und -beschwerden als auch Sehkorrekturen mit Augenlaser oder Implantaten. Von der klassischen Sprechstunde bis hin zu operativen Eingriffen bieten wir alles an. Und wir sind sehr familiär. Das spüren und schätzen unsere Patienten. Sie kennen ihre Ansprechpersonen, das schafft Vertrauen. Wartezeiten für einen Termin halten wir möglichst kurz. Und wir haben den Vorteil, dass wir Entscheidungen schnell fällen und effizient umsetzen können.

Wann sollte man zum Augenarzt? Wenn man nicht mehr gut sieht?

Leider macht sich nicht jede Erkrankung des Auges durch schlechteres Sehen bemerkbar.

«Wir schauen «hinter» das Auge bis auf die Netzhaut, um zu einer verlässlichen medizinischen Diagnose zu gelangen.»

Der Augenarzt prüft viel mehr als «nur» die Sehschärfe. Wir klären die Gesundheit des Auges ab. Wir schauen «hinter» das Auge bis auf die Netzhaut, um zu einer verlässlichen medizinischen Diagnose zu gelangen.

Es gibt heimtückische Erkrankungen wie das Glaukom, besser bekannt als «Grüner Star». Wenn diese frühzeitig erkannt und behandelt wird, trägt dies entscheidend zur Lebensqualität bei. Der Grüne Star entwickelt sich schleichend und lange Zeit unmerklich. Er lässt sich nicht heilen oder korrigieren, meist nur aufhalten. Früherkennung ist das A und O jeder Behandlung.

Meine Empfehlung: Ab dem 50sten Lebensjahr sollte man seinen Augen zuliebe einen Routinecheck durchführen lassen. Man kann damit im wahrsten Sinne des Wortes sein Augenlicht retten.

Welche Behandlungen fallen altersbedingt am häufigsten an?

Im Vordergrund steht der «Graue Star» – Katarakt. Eine natürliche Eintrübung der Augenlinse. Früher oder später betrifft sie uns alle. Die Sicht wird zunehmend vernebelt und unscharf. Mit einem ambulanten Eingriff lässt sich die Trübung durch den Ersatz der natürlichen Augenlinse mittels Kunstlinse innerhalb von 15 bis 20 Minuten beheben.

Immer häufiger gefragt für Jung und Alt ist das Sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen. Welche medizinischen Sehkorrekturen bieten Sie an?

Wir bieten sowohl Sehkorrekturen mit Augenlaser als auch mit Implantaten an. Viele Junge möchten ihre Kurz- oder Weitsichtigkeit korrigieren, gleichzeitig oftmals auch ihre Hornhautverkrümmung, um wieder uneingeschränkt Sport treiben zu

Dr. med. Dr. phil. II Andreas Wild, FEBO

Jahrgang: 1971

Zivilstand: verheiratet, Vater von zwei Kindern, einem 12-jährigen Mädchen und einem 10 Jahre jungen Buben

Hobbys: Ich genieße das Leben: die Familie, das Kochen, feines Essen und ein gutes Glas Wein ... Zum Ausgleich zu meinem Beruf mache ich ein bisschen Sport und Musik (Klavier und Gitarre).

Beruflicher Werdegang: Medizinstudium in Basel, Augenarztausbildung in Basel, leitender Oberarzt in der Pallas Klinik Bern, Aufbau der Augenklinik Hohmad in Thun, Gründer und seit 2017 ärztlicher Leiter und Inhaber des Augenzentrums Interlaken

Das Augenzentrum Interlaken befindet sich an der Kammstrasse 13 in Interlaken.

Webseite: www.augenzentrum-interlaken.ch



Gebrüll, Gegröle	Wind-schatten-seite	auf die eigene Person bezogen	Berg im Kanton Bern und Luzern	Intern. Standardbuchnummer (Abk.)	Angst-traum	griech. Vorsilbe: Erd...	Ort im Löt-schental	Bleibe, Asyl	Fussball-klub aus Mailand (Kurz-w.)	besitzan-zeigendes Fürwort, 1. Person				
ostfrz. Grenz-land				land-wirt-schaftl. Experte		12								
amerik. Gelände-wagen	1			korpu-lent					vulka-nisches Magma					
			9		Schwemm-ebene im Berner Oberland									
weibl. Raubtier	Strom in Kanada und Alaska	Impf-flüssig-keit	<p>Winterschiff Thunersee</p> <p>Täglich bis 3. April 2020</p> <p>Fahrplan und mehr Infos bls.ch/winterschiff</p>							11				
Regional-stadt zwi-schen Biel und Bern							Um-stands-wort	Name Attila in der „Edda“	Stadt im Kanton Bern					
							Altbun-desrat (Robert) † 1939	3						
Jagd-erfolg	auf-spaltbar	körper-liche Best-form					Turn-übung	Stadt u. Fluss in Tschechien	Stausee und Pass im Kt. Bern					
Produkt aus Soja-bohnen										5				
	8						englisch: Mädchen							
blauer Jeans-stoff	unbe-stimmter Artikel	Schweizer Zirkus-direktor (Franco)					Fisch-fett	Schul-festsaal	genaue Ballabgabe beim Fussball					
Ferienort im Berner Oberland							deutsche Vorsilbe	Berner Wappen-tier	Erbgut-träger (engl. Abk.)	ugs.: festgef. Lebensweise				
Honig produ-zierendes Insekt								Altbun-desrat (Gustave) † 1928			4	Abk. für e. westl. Welt-macht		2
Vor-schlag; Zu-mutung										das Ganze, insgesam				
Zurück-setzen des PCs (engl.)		6		Acker-grenze		7		ein Binde-wort	10					

www.kanzli.ch
s1515-25

Knobeln Sie mit!

Wir verlosen 1 Tageskarte der BLS im Wert von Fr. 102.-

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, 13. Januar 2020. Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe. Wir wünschen viel Spass!

Lösungswort Dezember: Weihnachten
Gewinner: Christine Hollinger

Lösungswort Kreuzworträtsel Januar 2020

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Vorname _____

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

können. Das geht mit Laser meist schonend und sehr gut. Viele ältere Menschen fragen nach Lösungen, wie sie sich von ihrer Gleitsichtbrille trennen können. Auch für diese Anliegen gibt es gute und massgeschneiderte Lösungen.

Welche Auswirkungen hat die sich rasch verändernde Umwelt auf unsere Augen?

Wir orientieren uns immer mehr visuell. Ständig sind wir den Strahlen der Bildschirme – sei es im Berufsleben oder in der Freizeit – ausgesetzt. Durch diesen visuellen Stress werden die Augen vermehrt gefordert. Anzeichen von Übermüdung treten auf, die Augen werden trocken.

Mein Rat: Gönnen Sie sich und Ihren Augen täglich mehrere Auszeiten. Denken Sie daran, zu blinzeln, lassen Sie den Blick ab und an auch in die

«Gönnen Sie sich und Ihren Augen täglich mehrere Auszeiten.»

Ferne schweifen oder schliessen Sie die Augen, atmen Sie tief durch und gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe. Das ist nicht nur gut für die Augen, sondern auch für die Seele ...



Bild: Augenarzt Dr. med. Andreas Wild, und Cheryl Bürki, Arztsekretärin, empfangen ihre Patienten in einer modernen Praxis mit familiärer Atmosphäre.

Anekdote

Für eine Reportage mit dem Blick haben wir vor einigen Jahren einen Bauern besucht, der seinen Grauen Star korrigieren liess. Der Bauer ist stolzer Züchter von Kampfkühen und wir haben mitten auf der Alp ein Foto einer Augenuntersuchung des Bauern direkt vor den Kühen nachgestellt. Das erforderte schon etwas Mut. Die Kühe waren brav und selbst von Kuhfladen blieb ich verschont. Mein Marketingmitarbeiter, der mich begleitete, war weniger trittsicher ... Das hinterliess dann auch auf der ganzen Heimfahrt eine spezielle Duftnote. Über das Foto freue ich mich aber bis heute.

*Text: Peter Wenger
Bilder: Peter Wenger / Heinz Häsler*

Definition von Glück

Was ist wahres Glück? Einige Gedanken zu einem Thema, welches uns alle betrifft.



Christa Bigler
Meiringen

Jeder versteht beim Wort Glück etwas anderes. Wie ist es mit Ihnen? Heute beim Aufwachen wusste ich, dass ich darüber schreiben werde, über das Glück. Ich habe bei Wikipedia nachgeschaut: Glück kann vieles bedeuten. Für mich ist es ein Moment des inneren Friedens. Ich liebe es zu kochen. Wenn ich ein Gericht in einer Zeitschrift sehe, das mich anspricht, kann ich es schon schmecken, es riechen, kann mir bereits vorstellen, was dazu passt, was ich eventuell daran abändern werde.

Oder wenn Sie ein Tierbaby im Arm halten, flauschig, süss, ist das nicht

auch Glück? Ein Kleinkind, das Sie anlächelt, ohne Zähne, sabbert; jedes Gesicht wird sich zu einem Lächeln verziehen - man kann gar nicht anders.

Wenn Sie im Herbst spazieren gehen, ein Lichtstrahl durch die Bäume schimmert, ein Spinnennetz mit Tau beleuchtet: Es ist wunderschön. Im Winter, im knirschenden Schnee, warm eingepackt, eine Stunde spazieren. Vielleicht bei strahlendem Sonnenschein und klirrender Kälte eine Schneeballschlacht. Sie bleiben stehen und bewundern die Natur, fühlen sich gut, geniessen es; auch das ist Glück.

Wir waren in einem wunderschönen Restaurant zu einem Gourmetmenu, als bei einem Zwischengang der Chef des Hauses zu jedem Tisch kam und jeder Frau für ein paar Minuten einen Goldbarren in die Hand drückte. Ich wollte es zuerst nicht glauben, der konnte ja nicht echt sein, fünfhundert Gramm Gold ... Wahnsinn. Ich war hin und weg. Aber kann das echtes Glück sein: Reichtum? Ich glaube nicht. Denn da ist der Neid nicht weit weg. Man will im-

mer mehr. Der Nachbar hat ein noch grösseres Haus, Auto usw. Wahrscheinlich ist die Grenze fließend von Glück zu Neid. Was nützt viel Geld, wenn man krank ist - man kann Glück nicht mit Geld kaufen.

Wir sind hierzulande privilegiert, wir können uns praktisch alles leisten. Und doch sind viele Menschen unglücklich. Sie haben den Sinn des Lebens aus den Augen verloren. Sie



«Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.»



können sich nicht an den vielen kleinen Dingen des täglichen Lebens erfreuen. Sie wollen immer mehr, sind neidisch. Können nicht den Duft einer Tasse Kaffee, den Geruch eines Feuers im Cheminée, das warme Licht von Kerzen im Winter geniessen.

Rufen Sie mal wieder Ihre Freunde an, schauen Sie Ihren Lieblingsfilm, bei dem Sie jedes Mal vor Rührung weinen müssen. Sitzen mit Ihrer Familie am Tisch bei einem zusammen gekochten Abendessen. Oder nehmen Sie ein Buch, das Sie schon lange lesen wollten, ein schönes

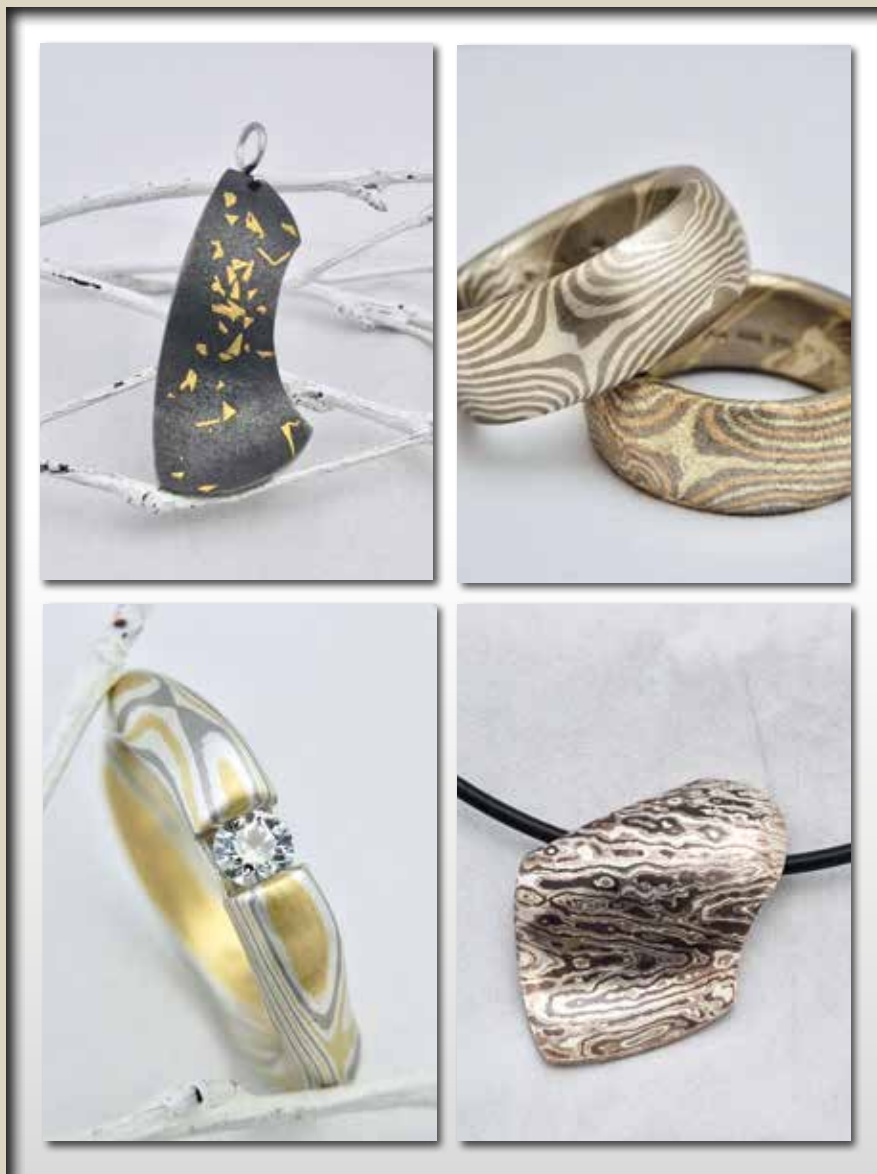
Glas Wein und kuscheln sich in den gemütlichen Sessel ans Feuer. Das ist Glück.

Manchmal verliert man diese Sachen aus den Augen. Dann ist es gut, wenn man Freunde hat, die einen daran erinnern, was wichtig ist. Nicht grosse Dinge machen uns glücklich – es sind die kleinen Gesten, die kurzen Momente im Leben, welche das Leben lebenswert machen. Wir müssen nur in die glücklichen Augen von Kindern sehen, die am Spielen sind und die ganze Welt um sich herum vergessen. Das ist Glück.

Seit 1997



Goldschmiede-Atelier Peter Hablützel



Handgefertigt - individuell

Marktgasse 35 Interlaken www.pierresuisse.ch www.kamoga.ch