

THUN MAGAZIN

NR. 2 | APRIL 2023

Event

Ein Fest für die
Nachbarschaft

SEITE 16

Freizeit

Bald beginnt
die Badesaison

SEITE 19

Geschichte

Der Thuner Bahnhof
wird 100 Jahre alt

SEITE 22

Christie Stoll Ogg

«Die Musik eröffnete
mir eine neue Welt.»

SEITE 6

GERBER+STETTLER AG

SCHREINEREI
3614 UNTERLANGENEGG
TEL. 033 453 24 38

www.gerberstettler.ch

**Traumküchen, Fenster und Türen
produziert in Unterlangenegg**

**Fensterproduktion & Renovation von
historischen, denkmalgeschützten
Fenstern**

Küchen- und Türenfabrikation

Holz- und Metallfenster



Geschäftsinhaber René Gerber

Bähler Carrosserie

**Schadenmanagement mit der
Versicherung**

Ausbeulen ohne Lackieren

Dellentechnik

Carrosseriearbeiten an allen Marken

Scheibenreparatur und Austausch

Hagelreparaturen



Paul Hänni und Stefan Bähler
helfen und beraten Sie gerne!

Bodmerstrasse 6 3645 Thun/Gwatt 033 336 47 88
www.baehler-carrosserie.ch



Seite 12



Seite 20



Seite 19

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser

Wer kennt es nicht, das wunderschöne Gefühl, nach längerer Zeit wieder einmal bei Sonnenuntergang am Strand zu stehen und mit allen Sinnen die Geräusche und Gerüche des Meeres aufzunehmen. Oder nach einer anstrengenden Wanderung auf dem Gipfel zu stehen und bei einem Glas «Wasser» die Weitsicht zu geniessen.

Reisen ist für mich Inspiration. Kopf leeren, alles hinter sich lassen und einfach mal «offline» sein. Ich lerne neue Menschen, neue Kulturen und neue Wege kennen. Und vor allem: ich lerne mich selber kennen. Verborgene Talente kommen zum Vorschein und manchmal werden mir meine Grenzen aufgezeigt.

Beim Schreiben dieser Zeilen kommt bei mir Fernweh auf. Geht es Ihnen auch so? Kommen Sie am Samstag, 13. Mai 2023, in die Thuner Innenstadt. 23 Geschäfte stehen an diesem Tag unter dem Motto «Reiselust». Alle haben ein Land ausgewählt und inszenieren dieses in unterschiedlicher Form und Ausführung. Lassen Sie sich inspirieren und geniessen Sie einen Tag voller Vorfreude auf die nächsten Ferien.

Alle meine Reisen haben eine Gemeinsamkeit: Wenn ich auf der Heimreise im Zug von Bern Richtung Thun fahre, wird mir bewusst, an welchem wunderschönen Ort wir leben. Tragen wir Sorge dazu. Ich wünsche Ihnen schon jetzt schöne Ferien.



Jürg Messerli

Kassier THUNcity (IGT)
Leiter Key Clients BeO, BEKB

Inhalt

EDITORIAL

3 Jürg Messerli: Reiselust in der Thuner Innenstadt

MENSCHEN

6 Musikschule Region Thun: Interview mit der Leiterin Christie Stoll Ogg

STADT THUN

12 Serie Quartiere: Lauenen-Hofstetten-Ried - Leben, wo andere Ferien machen

15 Mobilität: Zwei neue öffentliche E-Ladestationen in Thun

16 Tag der Nachbarschaft: Kaffeestube, Spielnachmittag oder Waschküchenparty

17 Stadtentwicklung: Provisorische Begrünung des Aarefeldplatzes

18 Freizeit: Neue Bänke an der Schwäbispromenade

19 Freizeit: Bald beginnt wieder die Badesaison

20 Jugend: Das MÄT* am Aarequai feiert Jubiläum

22 Geschichte: Der Thuner Bahnhof wird 100 Jahre alt

23 Kunstmuseum Thun: 75-Jahr-Jubiläum - Einblicke in die Sammlungsgeschichte

25 Schlosskonzerte Thun: Ein klangvolles und verspieltes Programm

27 Sport: Pétanque ist für alle

SHOPPING / INNENSTADT

8 Shopping: Reiselust - In einem Tag um die Welt

37 THUNcity: Ab auf Weltreise - in der Thuner Innenstadt!



VICTORIA-JUNGFRAU
GRAND HOTEL & SPA
INTERLAKEN



Brunch Erlebnisse 2023

Muttertags Brunch Sonntag, 14. Mai

Sagen Sie Ihrer Mutter an diesem besonderen Tag DANKE und überraschen Sie sie mit unserem Muttertagsbrunch.

Pfingst Brunch Sonntag, 28. Mai

Verbringen Sie den Pfingstsonntag in guter Gesellschaft und gemütlicher Atmosphäre und kommen Sie in den Genuss unseres festlichen Brunch Buffets.

Brasserie de Paris Brunch Sonntag, 18. Juni

Tauchen Sie ein in die Welt der französischen Brasserie-Spezialitäten und lauschen dabei den Chansons des Künstlers Franco Zerilli zu.

American Country Brunch Sonntag, 2. Juli

The American Way of Brunch! Schlemmen und geniessen beim American BBQ Brunch mit stimmungsvoller Musik der Freeway Country Band.

Schweizer Brunch Sonntag, 30. Juli

Zur Einstimmung auf den Nationalfeiertag verwöhnen wir Sie mit Schweizer Spezialitäten und Musik von den Volksmusikanten um Erika Wild-Balmer.

CHF 95.– pro Person inkl. einem Aperitif Getränk



Höheweg 41 · CH-3800 Interlaken · T +41 (0)33 828 26 02 · gastronomie@victoria-jungfrau.ch
www.victoria-jungfrau.ch · www.michelweber.com



Seite 32



Seite 51



Seite 50

VEREINE

- 38 Eiger-Loge-Oberland Thun:** Was bedeutet die Zeitenwende für die Schweiz und Europa?
- 38 Selbsthilfe BE - Beratungszentrum Thun:** Gemeinsam weiterkommen
- 39 Volkshochschule Region Thun:** Sprachen, Bewegung, Allerlei
- 39 Schloss Spiez:** Abwechslungsreiche Saison
- 39 Canto Classico Konzertchor Bern:** Muttertagskonzerte in Thun und Bern
- 39 Schlosskonzerte Thun:** Wunderbare Konzerte vom 1. bis 30. Juni 2023

EVENT-IMPRESSIIONEN

- 34 Tertianum Residenz Bellevue-Park:** 20-Jahr-Jubiläumsfeier

PUBLIREPORTAGEN

- 29 Krebsler AG:** Buchtipps

Impressum

ISSN 1662-0992 **Herausgeber** Stadt Thun, in Partnerschaft mit der Innenstadt-Genossenschaft THUNcity. **Verlag, Konzept, Realisation** Weber Verlag AG, Werbeagentur und Verlag, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt, Tel. 033 336 55 55, E-Mail thun@weberverlag.ch. **Leitung** Abteilung Stadtmarketing und Kommunikation, Stadt Thun; THUNcity; Annette Weber, Weber Verlag AG.

- 31 Atelier & Kunstgalerie Hodler GmbH:** Ein halbes Jahrhundert für Buch und Bild
- 32 AEK Bank 1826:** Ein ökologisches Holzhaus für die Familienbande
- 40 Optilens GmbH:** Nachtlinsen für Kids bremst Kurzsichtigkeit im Schlaf
- 43 Gesundheitstipp Bälliz Apotheke + Drogerie AG:** Eisenmangel – was hilft?
- 45 Volz Optik:** Kurzsichtigkeit: Wenn Kinder die Augen zusammenkneifen
- 47 Griwa Interior AG:** Gutes Schlafen – ein anhaltender Trend
- 48 Optik Thoma AG:** Was, wenn die Augen die Ursache Ihrer Beschwerden sind?

- 50 Niederhornbahn AG:** Ein echter Geheimtipp im Frühling
- 51 CASA Immobilien AG:** Thunersee – die Perle des Berner Oberlands

Inserate Christine Hunkeler, Weber Verlag AG. **Stadtredaktion** Simone Tanner (Leitung), Tanja Beutler, Sarah Guggisberg, Cilia Julen, Edith Keller, Patrick Liechti, Gabriela Meister. Beiträge, die mit diesem Logo (📄) gekennzeichnet werden, sind redaktionelle Inhalte der Stadtverwaltung Thun. **Redaktion THUNcity / weitere Beiträge** Weber Verlag AG. **Titelbild** Andrea Abegglen.

- 52 Knechtgarten:** Vom Pool über Naturstein bis zur Bepflanzung
- 54 natürlich/Baumeler Reisen:** Inseljuwel Rügen
- 56 3H44 AG:** Eishockey mit Herz, Härte und Hingabe
- 58 Marty AG Spiez:** Lehm – der Baustoff für heute und morgen
- 59 Gyger Flachdachbau AG:** Flachdächer haben wir schon immer gebaut – Jetzt gehen wir aufs Ganze
- 61 Swisscom (Schweiz) AG:** Phishing-Mails erkennen und das KMU schützen
- 62 Regionale Energieberatung:** Die wichtigsten Änderungen im Berner Energiegesetz
- 63 Energie Thun AG/NetZulag AG:** Mit LADESTROM zum Ziel

UNTERHALTUNG

- 65 Kreuzworträtsel**
- 66 Veranstaltungskalender**

Auflage 65 700 Exemplare. **Erscheinungsweise** 6x jährlich. **Druck** AVD Goldach AG, Goldach. **Papier** Umschlag: 150 g/m², weiss, matt, holzfrei. Inhalt: 70 g/m², erhöhte Weisse, gestrichen, glänzend. **Lese-App** Gratis-Download im App Store. **Nächste Ausgabe** 12./13. Juni 2023

printed in
switzerland



«Die Musik eröffnete mir eine neue Welt»

Die Musikschule Region Thun feiert ihr 50-jähriges Bestehen. Schulleiterin und Flötistin Christie Stoll Ogg weiss um die positive Macht der Musik. Herausforderungen wie der sinkenden Frustrationstoleranz der Kinder begegnet die Schule mit neuen Angeboten.

Frau Stoll Ogg, welche Musik haben Sie heute Morgen gehört? Keine. Da ich in meinem Beruf so viel mit Musik zu tun habe, brauche ich manchmal Stille – oder zumindest keine Berieselung durch Musik. Gestern Abend aber war ich an einem wunderbaren Konzert der Sopranistin Regula Mühlemann.

Sie sind selbst studierte Musikerin, Flötistin. Was ist Ihre erste Erinnerung an Musik? Meine Mutter hat oft gesungen und besass eine grosse Plattensammlung. Als kleines Mädchen fand ich Gefallen an den Klassik-Platten. Die Musik löste sehr viel aus in mir. Sie hat mich berührt und eröffnete mir eine andere, neue Welt. Ich durfte dann die Flöte eines Familienmitglieds benutzen und ab Mitte der 1970er-Jahre an der Musikschule in Thun Unterricht nehmen.

Später unterrichteten Sie selbst hier, seit 2000 sind Sie in der Schulleitung. Worauf sind Sie besonders stolz? Ich bin vor allem dankbar, dass es unsere Musikschule heute noch gibt und wir so gut ausgerüstet sind. Das haben wir zu einem grossen Teil unseren Gründern zu verdanken. Es freut mich, dass wir dank einem guten Einvernehmen und guten Leistungsverträgen mit unseren fünf Trägergemeinden gut aufgestellt sind.

In den letzten 50 Jahren hat sich einiges verändert. Seit 2012 ist die Musikförderung in der Bundesverfassung verankert. Bundesrat Berset sagte damals «musikalische Bildung ist genauso wichtig wie Schreiben, Lesen und Rechnen». Warum? Musik beeinflusst den Menschen positiv. Sie kann Emotionen erzeugen und lehrt uns, wie wir mit diesen umgehen können. Es ist wissen-

schaftlich erwiesen, dass Musik auch eine physische Wirkung hat: Sie kann Herzschlag, Blutdruck oder Muskelspannung verändern. Das Lernen eines Instruments fördert zudem die geistige und soziale Entwicklung eines Kindes.

Ein Instrument zu lernen braucht aber Zeit und den Willen, dranzubleiben. Wie passt das in die heutige schnelllebige Zeit mit Social Media und unzähligen Freizeitangeboten? Dass heute alles oder vieles auf Knopfdruck funktionieren muss, ist sicher eine unserer grössten Herausforderungen als Musikschule. Die sinkende Frustrationstoleranz und die vollgepackten Tage der Kinder vertragen sich nicht so gut mit dem Lernen eines Instruments. Ab und an ein wenig Langeweile ist aus meiner Sicht wichtig, damit ein Kind ein Instrument lernen und «leben» kann.

Wie begegnen Sie diesen Herausforderungen? Wir versuchen, den Kindern und Jugendlichen aufzuzeigen, wie schön es ist, ein Instrument zu lernen, und dass sich der Aufwand lohnt. Ich möchte betonen, dass heute nach wie vor viele Kinder mit grosser Passion und Geduld musizieren. Aber es braucht oft etwas länger, um die intrinsische Motivation zu wecken. Wir passen uns den gesellschaftlichen Gegebenheiten und den individuellen Bedürfnissen der Kinder an.

Welche konkreten Massnahmen hat die Musikschule unternommen? Wir erleichtern den Kindern den Einstieg zum Beispiel mit niederschweligen Angeboten oder Gruppenunterricht. Wir erweitern zudem laufend die musikalische Palette und fördern im Unterricht vermehrt auch zeitgemässe Stile wie zum Beispiel Jazz, Pop und Rock.

Wie wichtig ist das Thema Digitalisierung? Wir entwickeln uns auch in diesem Bereich weiter, arbeiten vermehrt mit Tutorials oder Online-Plattformen für Unterlagen wie Noten. Zudem sind wir aktiv auf Social Media, um präsenter zu sein bei Kindern und ihren Eltern.

Zur Person und zum Jubiläum

Christie Stoll Ogg ist 1964 in London geboren und in Adelboden und Thun aufgewachsen. Sie studierte am Konservatorium in Bern (heute Hochschule der Künste) und schloss mit Lehr- und Konzertdiplom ab (Master of Arts in Music Pedagogy und Performance). Von 1991 bis 2020 unterrichtete sie Flöte an der Musikschule Region Thun. Seit 2000 ist sie in der Schulleitung, seit 2015 Gesamtschulleiterin.

An der Musikschule Region Thun unterrichten 70 Lehrpersonen rund 1000 Schülerinnen und Schüler in 47 Fächern auf 31 verschiedenen Instrumenten. Die Schule ist finanziert durch die fünf Trägergemeinden Thun, Spiez, Steffisburg, Oberhofen und Hilterfingen, den Kanton Bern und die Schulgelder. In diesem Jahr feiert sie ihr 50-jähriges Bestehen. Am 6. Mai findet der Jubiläumstag in Thun statt mit verschiedenen Angeboten. www.mssthun.ch

Musikunterricht ist nach wie vor teuer. Bleibt er Kindern der oberen sozialen Schicht vorbehalten? Nein, an unserer Schule kennen wir ein Tarifsystem, das allen den Unterricht ermöglichen soll, und zudem ein gut ausgebautes Sozial- und Begabtenstipendienwesen. In Zusammenarbeit mit der Volksschule bieten wir auch vermehrt kostenlose Angebote in Grossklassen an. Die Finanzen bleiben aber ein grosses Thema. Die Kosten steigen, die Schülerzahlen sind eher rückläufig.

Wie sehr sind Sie vom Fachkräftemangel betroffen? Es gibt Lehrpersonen bestimmter Instrumente, die Kapazitäten für mehr Schülerinnen und Schüler hätten. Bei anderen, sehr beliebten Instrumenten fehlen uns Lehrpersonen.

Sie bieten von Djembe über Marschtrummel bis Sousaphon fast alles an. Welche Instrumente sind im Trend? Mit Abstand nach wie vor Klavier und Gitarre.

Wie wichtig ist Begabung, um ein Instrument zu erlernen? Um an die Spitze zu kommen, bedarf es eines gewissen Grads an Talent und Leichtigkeit. Wir hatten aber Schülerinnen und Schüler, die sehr motiviert waren, einen starken

Willen und viel Disziplin an den Tag legen und so zum Teil weiter kamen als begabte Kinder.

Kann man auch mit 50 noch ein Instrument lernen? Ja, wenn man eine hohe Frustrationstoleranz hat, auf jeden Fall. Es dauert einfach in der Regel etwas länger als in jungen Jahren, wie überall. Wir haben bei uns auch erwachsene Schülerinnen und Schüler. Die ältesten sind über 80.

A propos altern. Wo sehen Sie die Musikschule in 20 Jahren? Es wäre schön, wenn wir noch mehr fächerübergreifenden Unterricht anbieten und die Zusammenarbeit weiter stärken könnten, vor allem mit der Volksschule. Mein Traum ist es, dass Musikunterricht dereinst so weit vom Staat finanziert wird, dass er sehr günstig oder sogar kostenfrei ist, wie in vielen asiatischen Ländern.

Interview: Simone Tanner
Bilder: Andrea Abegglen





«Reiselust» – In einem Tag um die Welt

Menschen reisen gerne. Reiselust macht neugierig und weckt positive Gefühle. Erst recht, wenn es an einem einzigen Tag rund um die Welt geht. Am Samstag, 13. Mai, ist dies in der Thuner Innenstadt ohne Umweg und Passkontrolle möglich.

Die nächste Reise geht bestimmt an ein Traumziel. Ob das der Archipel der Seychellen mit seinen 115 Inseln im indischen Ozean, ein Nationalpark im Westen Afrikas oder Siesta auf der iberischen Halbinsel ist. In der Thuner Innenstadt kommen Reiselustige an einem einzigen Tag an die schönsten Destinationen rund um die Welt. Möglich machen dies zahlreiche Geschäfte und Läden mitten in der Kyburgstadt. Kaum Bekanntes erleben, Neues entdecken, Spannendes einkaufen, Aussergewöhnliches degustieren, sich informieren und einfach geniessen. So lautet am Samstag, 13. Mai, auf der Tour rund um die Welt das Motto in der Thuner Innenstadt.

Der Duft der Grande Nation

Frankreich ist bekannt für seinen Charme, für seine Küche, für Weinberge, Schlösser und Lavendelfelder

«Wir zeigen unser Geschäft von einer ganz anderen Seite.»

Aresa Messerli, Drogistin Bälliz Apotheke und Drogerie

bis zum Meer. Schwelgen in Frankreich und noch viel mehr lässt sich am Samstag, 13. Mai, in der Thuner Innenstadt. Genauer im vielseitigen Geschäft der **Bälliz Apotheke und Drogerie** am **Bälliz 42**. «Wir zeigen unser Geschäft von einer ganz anderen Seite», sagt Drogistin Aresa Messerli mit einem Schmunzeln im Gesicht. Eben ganz mit französischem Flair. Im Vordergrund stehen Düfte und Aromen aus dem westlichen Nachbarland. Angesprochen werden aber ebenso gesunde Ernährung wie

1 Schwelgen in Frankreich lässt sich bei Aresa Messerli (l.) und Regula Stähli in der Bälliz Apotheke und Drogerie.

2 Bernhard Meier, Geschäftsführer bei Upswing, schwärmt von den Reisfeldern in Korea.



auch spannende Kosmetikprodukte aus der Grande Nation. «An mehreren Stationen können Besuchende fühlen, degustieren und ausprobieren», betont Regula Stähli, Mitglied der Geschäftsleitung. Oder ganz einfach sich nach Lust und Laune wohl fühlen und erst noch Interessantes über Frankreich und dessen Charme erfahren. «Wir freuen uns, wenn sich die Leute im Geschäft überraschen lassen, für einen Moment dem Alltag entfliehen und Neues entdecken», ergänzt Regula Stähli.

Ein Reisfeld für die Gesundheit

Gehen wie auf Wolken, so lautet das Credo bei **Upswing**, dem Geschäft für gesunde Bewegung an der **Aarestrasse 14** in Thun. Geschäftsführer Bernhard Meier musste nicht lange überlegen, ein Land zu finden, welches perfekt in seinen Laden passt. Die Rede ist vom kybun Schuh. Ein Schuhwerk, das mit

seiner neuartigen Luftkissensohle den Körper entlastet und trainiert. «Die Idee dazu entstand in Korea», erklärt Bernhard Meier. Und zwar auf den dortigen Reisfeldern. Karl Müller, der Erfinder dieser Schuhe, lebte jahrelang im ostasiatischen Staat und erlebte dort, wie angenehm das regelmässige Gehen über die weichen Reisfelder ist, und wie dies seine Knieschmerzen linderte. «Es war die Geburtsstunde des kybun Schuhs», so der Geschäftsführer. Die Besucherinnen und Besucher können am Reiselust-Tag das schmerzbefreiende Reisfeldgefühl in den weich federnden kybun Schuhen erleben und damit sogar einen Spaziergang durch die Stadt geniessen. Es warten viel Wissenswertes über das asiatische Land und erst noch koreanische Spezialitäten zum Degustieren. Produziert wird der kybun Schuh für einen beschwingten Alltag übrigens im St. Galler Rheintal.

«Die Idee dazu entstand in Korea.»

Bernhard Meier, Geschäftsführer Upswing

Gemeinsam helfen

Etwas ganz Besonderes hat sich der Coiffeur-Salon **Haar-Werk** im **Bälliz 23** einfallen lassen. Kundinnen und Kunden tauchen in das westafrikanische Land Ghana ein. Das Land ist bekannt für seine artenreiche Tierwelt, die alten Festungen und einsamen Strände. «Im Mittelpunkt werden traditionelle afrikanische Zopffrisuren stehen», betont Filialeiterin Tanja Aellen. Die Idee, das Land im Westen des afrikanischen Kontinents mitten im Bälliz vorzustellen, kommt nicht von ungefähr. «Gemeinsam helfen lautet unser Motto», erklärt die Filialeiterin. Angesprochen ist die diesjährige Zusammenarbeit von Haar-Werk mit der Stiftung Opportunity, welche bedürftigen Jugendlichen eine dreijährige handwerkliche Ausbildung ermöglicht. «Ausgewiesene Lehrmeister bilden sie zu Coiffeusen, Schneiderinnen oder Mechanikern aus», erläutert Tanja Aellen. Wie sie weiter ausführt, sind in Ghana rund zwei Millionen Jugendliche arbeitslos. «Mit unserer Unterstützung helfen wir mit, ihr Leben zu verändern», sagt die Fachfrau. Und: «Wir freuen uns sehr auf den Anlass und werden gemeinsam mit Kundinnen und Kunden bestimmt viel Spass haben.»



THUNCITY

In einem Tag um die Welt

Reiselust in der Thuner Innenstadt – Samstag, 13. Mai



Marokko, Indien, Frankreich, Brasilien, die Seychellen, Namibia und viele weitere spannende Feriendestinationen erleben Sie am Samstag, 13. Mai (9.00 bis 17.00 Uhr), in 23 Läden und Restaurants der Thuner Innenstadt.

Und das Beste: **Es gibt viele tolle Preise aus der ganzen Welt zu gewinnen!**

Lassen Sie sich inspirieren: thuncity.ch/reiselust-2023



**Hauptpreis:
Ferienwoche
Kroatien**



Am Samstag, 13. Mai, heisst es auf und davon

Korea, upswing, Aarestrasse 14; **Indien**, Sollberg Schmuck, Bälliz 13; **Ghana**, haar-werk.ch, Bälliz 23; **Namibia**, Schaufelberger, Bälliz 26; **Amerika**; Zorro Pants and Shirts, Bälliz 27; **Kanton Bern**, Confiserie Steinmann, Bälliz 37; **Schweiz**, Loeb, Bälliz 39; **Frankreich**, Bälliz Apotheke + Drogerie, Bälliz 42; **Marokko**, PKZ Burger-Kehl & Co., Bälliz 52; **Spanien**, Boutique Blancanieves, Bälliz 55; **Mexiko**, Krebs, Bälliz 64; **Argentinien**, Vera Calma Café & Bar, Hofstettenstrasse 2; **Seychellen**, Geo Tours, Marktgasse 6; **Kroatien**, Patrick Haldemann Immobilien, Obere Hauptgasse 3; **Bulgarien**, Coifför im Klang, Obere Hauptgasse 17; **Graubünden**, wlv we love wool, Obere Hauptgasse 19; **Indien**, Ringbreite, Obere Hauptgasse 21; **Italien**; Schmuckes / Lui-e-Lei Secondhand, Obere Hauptgasse 33, **Hawaii/USA**, Gallant Leder Accessoires, Obere Hauptgasse 39/41; **Ghana**, claro Weltladen, Obere Hauptgasse 43; **Brasilien**, Silberschmiede, Obere Hauptgasse 66; **Israel**, Fontis Buchhandlung, Rathausplatz 3; **Schweiz**, Coop City Kyburg, Schwäbisgasse 1.

«Im Mittelpunkt werden traditionelle afrikanische Zopfrisuren stehen.»

Tanja Aellen, Filialeiterin Haar-Werk

Argentinien vor der Haustüre

Der grosse südamerikanische Staat Argentinien ist nicht nur bekannt für viel traditionelles Weideland der berühmten Rinder, den aktuellen Fussballweltmeister, Tangotanz oder die kosmopolitische Hauptstadt Buenos Aires. Bekannt sind ebenso die sogenannten Empanadas. Diese servieren Silvan Bolli und sein Team in der Café-Bar Vera Calma an der Hofstettenstrasse 2. Die südamerikanische Spezialität zelebriert der Geschäftsführer aus voller Überzeugung. Vor ein paar Jahren hat er ein halbes Jahr in Argentinien gelebt und Feuer gefangen für die gefüllten Teigtaschen. «Ich liebe sie sehr», betont Bolli. Es liegt auf der Hand, dass er im Vera Calma auch seine Gäste auf die Reise in das südamerikanische Land schickt. Zumindest kulinarisch. «Wir

3 «Gemeinsam helfen.» Die Reise im Haar-Werk geht mit Filialeiterin Tanja Aellen auf den afrikanischen Kontinent.

4 Spezialitäten aus Argentinien präsentiert Silvan Bolli in der Café-Bar Vera Calma.

werden am Anlass die argentinische Spezialität in mehreren Variationen präsentieren», so der Geschäftsführer. Selbstverständlich lassen sich dabei ebenso exklusive argentinische Weine verkosten, und erst noch in ruhigem, gemütlichen Ambiente. Ganz nach der gelassenen Lebensweise der Menschen in Südamerika. Empanadas und argentinische Weine sind Programm im Vera Calma. Genauso wie feine Kaffees, Drinks oder Cocktails.

Text und Bilder: Stefan Kammermann



Leben, wo andere Ferien machen

Das Thuner Quartier Lauenen-Hofstetten-Ried besticht durch seine Lage am Aareufer und bis hinauf nach Goldiwil. Neben seiner Wohnqualität zeichnen Sehenswürdigkeiten wie der Aarequai den Stadtteil aus. Letzterer lässt in die Anfänge des Tourismus blicken.

«Wir wohnen in einem wunderschönen Quartier», sagt Bruno Tschanz, Co-Präsident des Lauenen-Hofstetten-Ried-Leists. «Jeden Tag geniesse ich die Nähe zum Wasser und die Aussicht auf die Berge. Das gibt mir richtig Energie.» Das Quartier Lauenen-Hofstetten-Ried liegt auf der rechten Aareseite, erstreckt sich von der Steffisburger bis zur Hilterfinger Grenze und führt bis nach Goldiwil. Rund 3600 Einwohnende leben in diesem Stadtteil.

Beginn des Tourismus

«Flaniert man dem Aarequai entlang, fühlt sich das wie Ferien an», schwärmt Barbara Lehmann Rickli, die mit Bruno Tschanz das Leistpräsidium innehat. Das Quartier hat mit dem Aarequai tatsächlich eine touristische Bedeutung – seit fast 200 Jahren. Ab den 1830er-Jahren wurden im Bereich Hofstetten zunehmend Hotels gebaut, zum Beispiel 1833 das Hotel Bellevue, 1840 das Du Parc und 1875 der Thunerhof. Letzterer war das damals grösste und luxuriöseste Ho-

tel im Berner Oberland und im renommierten Bellevue wurden seinerzeit Könige, Prinzen und Grafen empfangen. Mit der Krise des Hoteltourismus in den Weltkriegen setzte die Umnutzung der Hotels ein. Heute befindet sich im Bellevue die Altersresidenz Tertianum, im Du Parc die Bertorschule und im Thunerhof die Stadtverwaltung sowie das Kunstmuseum. Ein Anziehungspunkt für Touristinnen und Touristen ist das Gebiet mit dem Aarequai geblieben. Mehrere Restaurants finden sich entlang des Quais, der eine eindruckliche Sicht auf die Stadt und in die Berge bietet.

Drei engagierte Brüder

Bedeutend in der Entwicklung des Gebiets Hofstetten zum Tourismusort waren die Gebrüder Knechtenhofer. Die drei Brüder Johann Jakob, Johannes und Johann Friedrich Knechtenhofer errichteten in Hofstetten mehrere Hotels, darunter die erwähnten Bauten Bellevue und Du Parc. Zudem leiteten sie den Schiffs-

betrieb auf dem Thunersee. Sie legten gar den Grundstein für die Ausflugschiffahrt auf dem Thunersee, indem sie ein Dampfschiff aus Paris importierten und ab 1835 die Strecke Hofstetten-Neuhaus betrieben.

Pavillon mit Ausblick

Die Familie Knechtenhofer ist verantwortlich für eine weitere Attraktion im Quartier. Der Vater der drei Brüder, Jakob Wilhelm Knechtenhofer, liess 1818 einen Aussichtspavillon in Form eines Tempels errichten und schuf das Jakobshübeli. Nach einem Einsturz 1907 wurde der Pavillon durch einen robusteren Neubau ersetzt. Bis heute ist das Jakobshübeli ein beliebtes Ausflugsziel mit Panoramablick auf Thun und die umliegenden Berge. «Für die Quartierbewohnerinnen und -bewohner ist das Jakobshübeli mit dem umliegenden Grüsisbergwald ein wichtiges Naherholungsgebiet», ergänzt Leistpräsident Bruno Tschanz.



1 Die Hanglage und die Nähe zum Wasser zeichnen das Quartier Lauenen-Hofstetten-Ried aus.

2 Ehemalige Hotelbauten wie der Thunerhof oder das Bellevue erinnern an die Anfänge des Tourismus in Thun.

3 Das Jakobshübeli ist ein wichtiger Naherholungsort im Quartier.

4 Barbara Lehmann Rickli und Bruno Tschanz setzen sich im Co-Präsidium des Leists für das Quartier ein.

Seit 1913 Teil von Thun

Vollständig zu Thun gehört das Quartier erst seit der Eingemeindung von Goldiwil im Jahr 1913. Lauenen-Hofstetten-Ried entspricht dem früheren Gemeindegebiet von «Goldiwil nid dem Wald». Goldiwil war zuvor durch den Grüsisbergwald zweigeteilt in «Goldiwil ob dem Wald» und «Goldiwil nid dem Wald», wobei Letzteres die Mehrheit der Gemeindebevölkerung enthielt und sozioökonomisch eng mit der Stadt Thun verbunden war. Die zunehmende Verknüpfung der damaligen Gemeinden führte schliesslich zur Fusion.

Heimat des Spitals

Geschichte schrieb das Quartier Lauenen-Hofstetten-Ried auch im Gesundheitswesen. 1873 entstand auf der Hübelimatte hinter dem Schlossberg

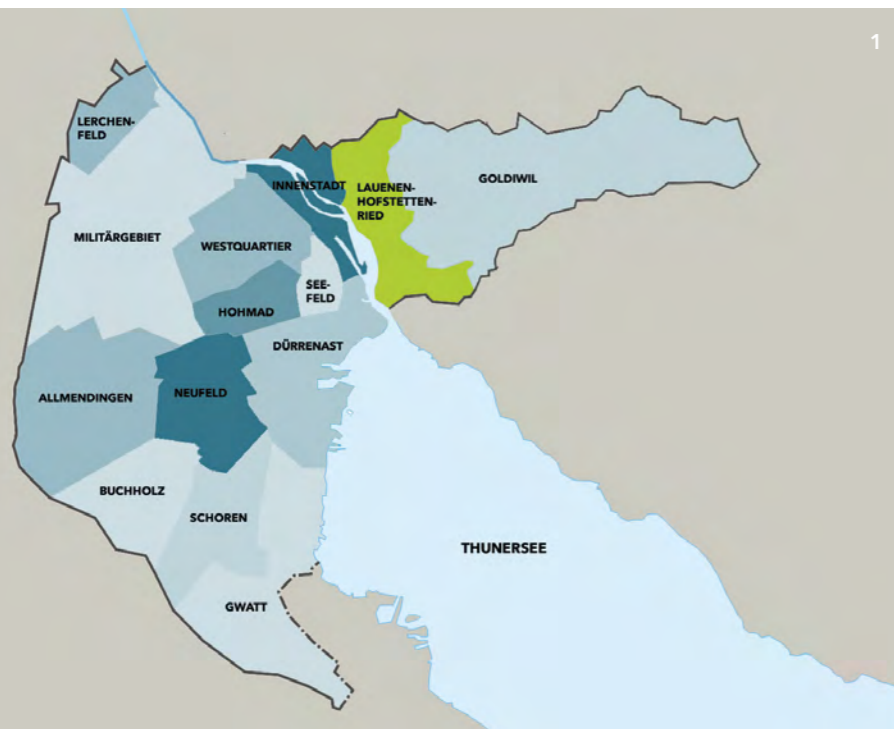
aus der privaten Initiative des Thuner Pfarrers Gottfried August Friedrich Hopf das Spital Thun. Zu Beginn verfügte es über 24 Betten. Heute ist es das zweitgrösste öffentliche Spitalunternehmen im Kanton Bern und nicht nur eine wichtige Gesundheits- und Dienstleistungsinstitution, sondern auch eine bedeutende Arbeitgeberin in der Region. 2200 Mitarbeitende wirken im Spital Thun.

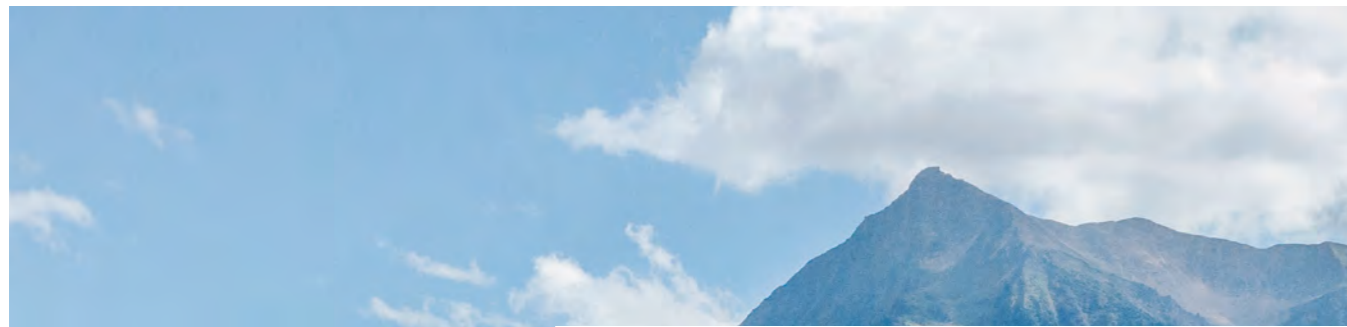
Hohe Wohnqualität

«Insgesamt ist Lauenen-Hofstetten-Ried ein sehr vielfältiges Quartier. Die drei Gebiete unterscheiden sich in ihren Eigenschaften und den Bedürfnissen der Einwohnerinnen und Einwohner», sagt Barbara Lehmann Rickli. Während Hofstetten städtisch und touristisch ist, zeichnen sich Lauenen und Ried primär

durch Wohnen und Naherholung aus. «Die Wohnqualität ist hoch. Sie zu erhalten, ist dem Leist wichtig», hält Bruno Tschanz fest. Zum Beispiel sei es dem Leist ein Anliegen, die Goldwilstrasse gerade für Schulkinder noch sicherer zu gestalten und das Quartier entlang der Hofstettenstrasse vom Ausweichverkehr der Hofstettenstrasse zu entlasten. «Die Stadt bezieht uns dabei stark ein. Das ist wertvoll.» Anregungen aus dem Quartier nehme der Leist zu diversen Themen gerne entgegen. Auch neue Mitglieder und Mitwirkende seien willkommen. «Das Engagement für unser wunderbares Quartier gibt viel zurück und der Informationsaustausch und die Vernetzung im Leist sind wertvoll», so Bruno Tschanz abschliessend.

Text: Cilia Julen
Bilder: Peter Jost, Patrick Liechti, zvg





dämmen
gestalten
schützen

diētrīch

Wir produzieren qualitativ hochwertige Bauprodukte zum Energiesparen sowie für Raumakustik – für das Wohlbefinden der Menschen. Und dies lokal am Standort Spiez.

Wir beliefern unsere Kunden schweizweit sowie im grenznahen Ausland mit langlebigen Produkten aus zementgebundener Holzwole. Unsere individuellen Lösungen werden vor allem im Bereich der Wärmedämmung, z. B. für Tiefgaragen und Keller Räume, oder im Bereich ästhetischer Raumakustik, z. B. in Büros, Restaurants oder Schulhäusern, eingesetzt.

Als Familienunternehmen in der 3. Generation mit ca. 80 Mitarbeitenden verstehen wir uns als flexiblen und fairen Arbeitgeber, der sich für die Sicherheit, Gesundheit und Entwicklung seiner Mitarbeitenden einsetzt.



Tag der offenen Tore

Wann: 10. Juni 2023, 11-17 Uhr

Wo: Industriegebiet Lattigen bei Spiez

Lernen Sie uns als familiären, fortschrittlichen und nachhaltig ausgerichteten Arbeitgeber in der Region kennen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Dietrich Isol AG, Industriestrasse 16, 3700 Spiez, www.dietrich-isol.ch

 [dietrichisol](https://www.instagram.com/dietrichisol)



Zwei neue öffentliche E-Ladestationen in Thun

Seit Anfang April stehen der Bevölkerung beim TCS-Camping und bei der Wirtschaftsschule Thun zwei öffentliche E-Ladestationen zur Verfügung. Dies ist ein gemeinsames Pilotprojekt der Stadt und der Energie Thun AG.



Die Stadt Thun betreibt eine aktive Klima- und Energiepolitik. Sie verfolgt das Ziel, bis 2050 klimaneutral zu sein, und strebt das Label Energiestadt Gold an. Um diese Ziele zu erreichen, setzte die Stadt bereits diverse Massnahmen um. Weitere folgen im Rahmen der Umsetzung der Klimastrategie und des zugehörigen Aktionsplans. «Ein wichtiger Punkt auf dem Weg zu Netto-Null ist die Dekarbonisierung des Verkehrs. Wir wollen mit gutem Vorbild vorangehen», sagt Gemeinderätin Andrea de Meuron. «Bei der Beschaffung neuer Fahrzeuge setzen wir bereits mehrheitlich auf Elektromobilität», ergänzt Gemeinderat Reto Schertenleib. Jetzt realisiert die Stadt gemeinsam mit der Energie Thun AG ein Pilotprojekt mit zwei öffentlichen E-Ladestationen.

Betrieb durch Energie Thun AG

Heute gibt es in der Stadt Thun und im Umkreis rund 80 öffentlich zugängliche E-Ladestationen, unter anderem in den Parkhäusern der Parkhaus Thun AG. Die Energie Thun AG betreibt 21 öffentliche Ladestationen. Eine wichtige Voraussetzung für eine rasche Elektrifizierung ist jedoch auch die Verfügbarkeit öffentlicher Ladestationen für Fahrzeughaltende ohne private Parkplätze oder private Lademöglichkeiten. Am höchsten ist der Bedarf in Gebieten mit vielen Zonenparkplätzen. Deshalb wurden die beiden öffentlichen Ladestationen beim TCS-Camping-Parkplatz im Gwatt und bei der Wirtschaftsschule Thun an der äusseren Ringstrasse installiert. Die Stadt Thun stellte die Standorte zur Verfügung und übernahm die Tiefbau-

arbeiten für den Bau der Ladestationen. Für die Lieferung der Ladestationen, den Betrieb und Unterhalt zeichnet die Energie Thun AG verantwortlich.

Erfahrungen sammeln

Beim Pilotprojekt handelt es sich um eine vorgezogene Massnahme aus dem Aktionsplan zur Klimastrategie. «Wir wollen Erfahrungen sammeln in Bezug auf den Bau, Betrieb und Unterhalt der Ladestationen», erklärt Christoph Woodtli, Innovations- und Projektmanager der Energie Thun AG. Gleichzeitig soll der Pilot auch Aufschluss geben zur Nachfrage und den Kosten für einen allfälligen nachfrageorientierten Aufbau einer öffentlichen Ladeinfrastruktur, um private Lademöglichkeiten punktuell zu ergänzen.

Text: Sarah Guggisberg, Simone Tanner
Bild: Patrick Liechti

Ein Fest für die Nachbarschaft

Am 26. Mai feiert Thun den Tag der Nachbarschaft. Ziel ist es, das Miteinander zu fördern und den Zusammenhalt in den Quartieren zu stärken. Alle sind eingeladen, mitzumachen und selbst eine Kaffeestube, einen Spielnachmittag oder eine Waschküchenparty zu organisieren.



Wie wichtig die nachbarschaftlichen Beziehungen sind, zeigte sich unter anderem während der Pandemie. «Eine gute Nachbarschaft ist jedoch keine Selbstverständlichkeit, sie muss gehegt und gepflegt werden», sagt Corinne Caspar, Alters-, Generationen- und Präventionsbeauftragte der Stadt Thun. Eine gute Möglichkeit dazu bietet der Tag der Nachbarschaft. Der Anlass wurde 1999 in Paris ins Leben gerufen und hat sich seither in vielen europäischen Städten etabliert. In Thun findet er zum zweiten Mal statt. Ziel ist es, die Solidarität untereinander zu fördern und die Nachbarschaft in der ganzen Stadt zu feiern.

Tipps und Gutscheine

«Ich durfte im letzten Jahr einige Anlässe miterleben. Es entstand eine schöne Energie, und das Zusammengehörigkeitsgefühl wurde gestärkt», so

Corinne Caspar, die gemeinsam mit der Fachstelle Familie erneut für das Projekt verantwortlich zeichnet. Mit dem Kompetenzzentrum Integration Thun Oberland und der offenen Kinder- und Jugendarbeit wirken auch dieses Jahr zwei städtische Organisationen mit eigenen Angeboten mit.

Die Stadt ermuntert die Bevölkerung, mitzumachen, sich am 26. Mai gegenseitig einzuladen und miteinander Zeit zu verbringen – sei dies bei Kaffee und Kuchen oder an einer Waschküchenparty. Ab sofort stellt die Stadt kostenlose Mitmachsets zur Verfügung. Neben Tipps für die Organisation enthalten diese auch eine vorgedruckte Einladung und einen Gutschein für die Ausleihe von Spiel- und Partymaterial. Mit etwas Glück gewinnt man sogar eine Live-Darbietung für das eigene Nachbarschaftsfest. Denn einige Sets enthalten einen

Gutschein für den Auftritt einer Künstlerin oder eines Künstlers aus der Region.

Gemeinsames Singen und Feiern

Eine Thunerin, die sich bereits im letzten Jahr engagierte, ist Barbara Tschopp von der Mattenstrasse. «Während des Lockdowns organisierte ich in unserer Siedlung draussen auf dem Rasen regelmässig ein gemeinsames Singen. Es war daher naheliegend, auch am Tag der Nachbarschaft mitzumachen», erklärt Barbara Tschopp. Neben dem gemeinsamen Singen stand auch eine «Teilete» auf dem Programm: Alle steuerten eine Köstlichkeit fürs Buffet bei. Neben 30 bis 40 Personen aus dem Quartier waren auch Mitglieder des Vereins Und Generationentandem mit von der Partie und halfen beim Aufbau der Tische und Bänke. «Wir konnten den Menschen eine grosse Freude machen. Besonders schön fand ich, dass sich auch Jugendliche aktiv beteiligten», so Tschopp. Klar, dass die engagierte Thunerin auch in diesem Jahr mit von der Partie ist und schon eifrig vorbereitet.

Text: Gabriela Meister
Bild: zvg

Tag der Nachbarschaft

Freitag, 26. Mai, an verschiedenen Standorten in Thun.

Die Mitmachsets können im Alpenrösli an der Allmendstrasse 16 bezogen werden (solange Vorrat).

Weitere Informationen unter: www.thun.ch/tagdernachbarschaft

Die Stadt Thun trägt Sorge zu ihren Grünräumen

Mit Parks und attraktiven Freiräumen hat Thun eine hohe Lebensqualität. Damit das so bleibt, sollen ökologisch wertvolle Lebensräume bewahrt und die Biodiversität gefördert werden. Bis im Sommer sorgt ein temporäres Projekt für die Begrünung des Aarefeldplatzes.

Der See, die Aare, die Wälder, die Nähe zu den Bergen und die vielen Grünräume machen Thun zu einem attraktiven Wohnort und haben auch einen positiven Effekt auf das Stadtklima. Der Gemeinderat misst der Landschaft und den Freiräumen in der Stadtentwicklung eine grosse Bedeutung zu. «Ökologisch und landschaftlich wertvolle Lebensräume wollen wir bewahren und stärken», sagt Florian Kühne, Stadtarchitekt und Co-Leiter des Planungsamtes. Diese strategischen Leitlinien liegen auch der 2022 verabschiedeten Ortsplanungsrevision zugrunde. In dicht besiedelten Stadtgebieten erhalten Grünräume mehr Gewicht. So sind in den beiden grösseren Stadtentwicklungsprojekten im Siegenthalergut und in der Bostudenzelg Pärke eingepflanzt.

Sensibilisierung und neue Grünräume

Die Förderung der Biodiversität und der Artenvielfalt ist der Stadt Thun ein weiteres wichtiges Anliegen. Stadtklimatische Aspekte wie Bäume, begrünte Dächer, unversiegelte Flächen und eine ausreichende Durchlüftung fliessen in die Stadtentwicklung ein. Durch die Gestaltung und Pflege der Grünflächen wie auch durch die Sensibilisierung der Bevölkerung leistet die Stadt verschiedene gezielte Beiträge. So hat sie zum Beispiel die asphaltierte Verkehrsfläche des Lauenengärtli in einen Grünraum umgestaltet. Gemeinsam mit 15 anderen Schweizer Städten beteiligt sich Thun seit 2021 auch an

Wildpflanzenmärit

Der Wildpflanzenmärit findet am Samstag, 6. Mai, von 9 bis 15 Uhr auf dem Mühleplatz statt.

www.thun.ch/biodiversitaet



einem Forschungsprojekt der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften zur Förderung der Biodiversität und pflanzte bei der Schule Länggasse 1000 einheimische Wildstauden. Der «Leitfaden naturnahe Umgebung» informiert Interessierte, wie sie im Siedlungsraum für mehr Natur sorgen können. Weitere Informationen zur Biodiversität gibt es auch am Thuner Wildpflanzenmärit vom 6. Mai, an dem die Stadt mit einem Stand vertreten ist (vgl. Infobox).

Klimabäume beim Bahnhof

Die Stadt setzt auch kurzfristige und temporäre Projekte um, wie aktuell auf dem Aarefeldplatz. Seit Anfang April bis im Sommer begrünen Klimabäume den Platz beim Bahnhof. «Damit kommen wir auch einem Wunsch der Bevöl-

Bild: Im Rahmen eines Forschungsprojekts der Hochschule Zürich pflanzte die Stadt Thun bei der Schule Länggasse 1000 einheimische Wildpflanzen.

kerung nach mehr Begrünung und Lebensqualität nach», sagt Stadtarchitekt Florian Kühne. Die verschiedenen Baumarten gedeihen auch unter schwierigen klimatischen Bedingungen und sorgen so für Lebensraum, spenden Schatten und kühlen den Platz. Zum Verweilen lädt zudem die Sitzgelegenheit «Brissago» ein. Die Aktion ist möglich dank des Einverständnisses der Stockwerkeigentümerschaft Aarefeldplatz und des gemeinsamen Engagements der Stadt und zweier privater Unternehmen.

Text: Simone Tanner
Bild: Patrick Liechti

Neue Bänke an der Schwäbispromenade

Vor einigen Wochen hat die Stadt Thun an der Schwäbispromenade fünf neue, spezielle Sitzbänke montiert. Sie klappen bei Nichtgebrauch automatisch zu. Damit soll die Verschmutzung durch Vogeldreck verhindert werden.



Der Blick auf die schöne, grüne Aare an der Schwäbispromenade lädt zum Verweilen und zum Entspannen ein. Der perfekte Standort für ein paar Sitzbänke, die der Bevölkerung dort zur Verfügung stehen. Allerdings ist die Schwäbispromenade mit den schönen Bäumen auch bei Saatkrähen beliebt. Die Vögel sorgen immer wieder für stark verschmutzte Bänke, die wenig einladend sind. Zudem ist der Aufwand für die Beseitigung des hartnäckigen Vogeldrecks relativ gross. Bei der Stadt gingen regelmässige Reklamationen wegen der Krähen ein. Deshalb liess sie sich etwas einfallen.

Positive Rückmeldungen

Vor einem Jahr startete die Stadt einen Pilotversuch und montierte eine spezielle Sitzbank. Diese verfügt über einen

automatischen Klappmechanismus. Mithilfe eines Druckzylinders klappt die Sitzfläche der Bank bei Nichtgebrauch wieder hoch. So bleibt sie schön sauber und trocken. Die neue Bank hat sich bewährt. Der Aufwand für die Reinigung konnte verringert werden und die Rückmeldungen aus der Bevölkerung waren positiv. Deshalb entschied sich die Stadt, fünf der herkömmlichen Bänke mit der Klappbank zu ersetzen. «Ich freue mich über die neuen Bänke. Sie sehen schön aus, sind trocken und endlich sauber», sagt die Steffisburgerin Melanie Moser, die oft der Schwäbispromenade entlang flaniert.

Koexistenz mit den Krähen

Die neuen Sitzbänke sind nur eine von vielen Massnahmen im Zusammenhang

Bild: Zugeklappt und geschützt: eine der neuen Sitzbänke an der Schwäbispromenade.

mit den Krähen. Damit die Vögel im Frühling nicht nisten können, werden die Bäume jeweils entsprechend geschnitten. Zudem montierte die Stadt Uhu-Attrappen: Wenn man am Holzgriff zieht, flattern die hölzernen Uhus mit den Flügeln und sollen die Krähen verscheuchen. Mehrmals setzte die Stadt auch einen Falkner ein. Ganz verscheuchen lassen sich die gescheiterten Krähen jedoch nicht. Die neuen Sitzbänke sollen nun zu einer friedlichen Koexistenz von Mensch und Tier beitragen.

Text: Sarah Guggisberg
Bild: Patrick Liechti



Bald beginnt die Badesaison

Ein Sprung ins kühle Nass? Ein Bad mit Blick in die Berge? In den Thuner Freibädern ist dies bald wieder möglich. Am 6. Mai beginnt die Strandbad-Saison, zwei Wochen später öffnet das Flussbad Schwäbis.

Mit den steigenden Temperaturen häufen sich die Gedanken an die Badesaison. Lange müssen Schwimmbegeisterte nicht mehr warten, die Thuner Freibäder öffnen im Mai ihre Türen. «Wir freuen uns sehr auf die anstehende Saison. Personal und Infrastruktur sind bereit für einen schönen und erfrischenden Thuner Badesommer», sagt Gemeinderätin Katharina Ali-Oesch, Vorsteherin der Direktion Bildung Sport Kultur.

Events im Strandbad

6. Mai, ICE Race
10. und 11. Juni, High Diving Thun
9. Juli, Ironman
19. August, Inferno Triathlon
26. August, Schnuppertag der Stadt Thun
8. bis 10. September, Kadettentage (Schwimmen)
9. September, 1. Air Badminton Schweizermeisterschaft

www.thun.ch/strandbad

Eintritt zur Eröffnung gratis

Am 6. Mai um 8 Uhr beginnt die Saison im «Strämu». Am Eröffnungswochenende ist der Eintritt ins Strandbad traditionsgemäss für alle gratis. Wer bereits vor Saisonbeginn ein Abo beziehen möchte, hat während des Vorverkaufs vom 1. bis 4. Mai zwischen 9 und 18 Uhr an der Strandbad-Kasse Gelegenheit dazu. Mit der Strämu-Eröffnung nimmt auch das Strämu-Beizli den Betrieb auf, tagsüber mit Selbstbedienung, abends mit Service auf der Terrasse. Zudem wird das Wassersportcenter Honu SUP nach dem Brand im vergangenen Oktober in einem Provisorium den Betrieb aufnehmen und für Erlebnisse auf dem Wasser sorgen.

Event-Highlights im Strämu

Im Laufe der Badesaison finden im Strandbad verschiedene Events statt. So springen am 10. und 11. Juni bei der High Diving Show internationale Spitzenathletinnen und -athleten aus 20 Metern Höhe kunstvoll ins Becken. Für Gänsehaut-Momente wird auch der Ironman Switzerland sorgen. Am 9. Juli starten die

Bild: Erfrischen, erholen, erleben: Am 6. Mai öffnet das Strandbad seine Türen.

Athletinnen und Athleten im Strandbad frühmorgens auf die Schwimmstrecke. Zwei Monate später ist das Strandbad zudem Austragungsort der ersten Schweizer Meisterschaft im Air Badminton. Neu ist Badminton damit unter freiem Himmel zu erleben. «Mit diesen Event-Highlights können wir ergänzende Erlebnisse bieten, unsere professionelle Sportinfrastruktur zur Verfügung stellen und Besucherinnen und Besuchern zeigen, wie schön es bei uns ist», so Gemeinderätin Katharina Ali-Oesch.

Aarebaden im Schwäbis

Am 20. Mai um 9 Uhr startet auch im Flussbad Schwäbis die Saison. In familiärer und lauschiger Atmosphäre lässt sich im «Schwäber» das Aarebaden geniessen. Zu Ende geht die Badesaison sowohl im Flussbad Schwäbis wie auch im Strandbad voraussichtlich am 17. September.

Text: Cilia Julen
Bild: Mike Kaufmann

«Das Mät* ist mein safe place»

Im Mät* am Aarequai treffen sich Mädchen und junge Frauen ab der 4. Klasse. Das Angebot der Offenen Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Thun umfasst Beratung, Information, Prävention und einen Ort zum Wohlfühlen. In diesem Jahr wird das Mät* 20-jährig.

Schon von aussen fällt das Mät* auf: Bunte Fähnchen säumen den Eingangsbereich und an Türe und Fenster kleben farbige Sticker, die Binden und Tampons zeigen oder das Venusymbol – das Zeichen für Weiblichkeit. Drinnen finden sich an der Pinwand Postkarten mit Statements rund ums Frausein und um Diversität. Franziska Luginbühl und Nina Bedoui, die beiden Co-Leiterinnen des Mät*, stehen im kleinen Raum mit Küche und Esstisch und unterhalten sich. Auf die Frage, wer denn das Mät* besuche, haben die beiden Frauen eine klare Antwort: «Zu uns kommen Mädchen, junge Frauen und Menschen, die sich als weiblich definieren. Wir sind da für das ganze Spektrum an Weiblichkeit», so Nina Bedoui. Im Treff finden die Jugendlichen einen geschützten Raum ohne männliche Bewertung. Hier können sie sein, wie sie sind. Franziska Luginbühl ergänzt: «Für die Mädchen und jungen Frauen sind wir Bezugspersonen ausserhalb der Familie, was gerade

auf dem Weg des Erwachsenwerdens wichtig ist.» Die Besucherinnen kämen, um zu reden, zu tanzen, in Ruhe eine Zeitschrift zu lesen – einfach zu sein.

Selbstvertrauen ist gestiegen

Eine junge Frau, die das Mät* regelmässig besucht, ist Eliza Jakonyte. Die 15-Jährige weiss genau, weshalb sie seit drei Jahren häufig ins Mät* kommt: «Hier finde ich ein Gegenüber, das mir zuhört, und es herrscht ein respektvoller Umgang.» Eliza erzählt, dass das Mät* für sie ein sicherer Ort sei, ihr «safe place», an dem sie sich wohlfühle und über alles reden könne. «Ob Tipps zur Konfliktlösung oder Ideen für Weihnachtsgeschenke, hier erhalte ich gute Ratschläge und eine ehrliche Meinung.» Ein Grund dafür, dass sie heute so selbstbewusst dasitzt, findet sich in den Besuchen des Mät*. «Es gab eine Zeit, in der ich sehr selbstkritisch war. Das Netzwerk im Mät* und die Gespräche haben mich gestärkt. Heute weiss ich,

dass ich sein darf, wie ich bin», sagt Eliza Jakonyte. Am Mät* mag sie auch das abwechslungsreiche Programm und dass sie dieses als Besucherin mitgestalten kann. «Ich mag hier alle Aktivitäten: basteln, backen, reden, im Mät* übernachten, Henna malen – um nur einige zu nennen.»

Breites Beratungsangebot

Franziska Luginbühl und Nina Bedoui sehen ihre Aufgabe als Leiterinnen des Treffs darin, die Mädchen und jungen Frauen in ihrer Identitätsfindung zu begleiten und für verschiedenste Themen Raum zu bieten. «Bei uns läuft vieles über Gespräche im natürlichen Umfeld. Wir kochen oder essen zusammen und reden über alles, was unsere Besucherinnen beschäftigt», sagt Franziska Luginbühl. Weiter bieten sie Einzelgespräche mit Kindern, Jugendlichen und zuweilen auch mit deren Bezugspersonen und organisieren Vorträge und Workshops mit Fachpersonen.



20 Jahre Mät*

Das Mät* gehört zur Offenen Kinder- und Jugendarbeit des Amtes für Bildung und Sport Thun. Der Treff feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Am 9. Juni 2023 findet eine Jubiläumsfeier statt. Das Programm sowie weitere Informationen zum Mät* finden Sie unter www.thun.ch/maet



- 1 Die beiden Co-Leiterinnen Franziska Luginbühl (links) und Nina Bedoui vor dem Mät* am Aarequai.
- 2 Das Mät* sei ihr safe place, ihr sicherer Ort, so die 15-jährige Eliza.
- 3 Im Mät* können Mädchen und junge Frauen in einem natürlichen Umfeld – zum Beispiel beim Spielen – Themen ansprechen, die sie beschäftigen.
- 4 Feminismus, Regelblutung und das Venusymbol: Die Sticker im Eingangsbereich stehen für Weiblichkeit.

Das Themenspektrum, das die Jugendlichen heute beschäftige, sei sehr divers. «Vom Übergang von der Oberstufe in die Berufswelt, über den Umgang mit Konflikten, den Spagat zwischen Kulturen, Cyber-Mobbing oder Medienkonsum bis hin zu Beziehungsführung ist alles dabei», so Nina Bedoui. Treffs für Mädchen und junge Frauen gibt es neben dem Standort Aarequai auch im Quartierzentrum Lerchenfeld und auf dem Robinsonspielplatz. Die Jugendlichen können während der Öffnungszeiten ohne Anmeldung kommen und gehen.

Vom Moditräff zum Mät*

Das Angebot der Offenen Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Thun gibt es seit 20 Jahren. Was damals als Moditräff begann, ist heute das Mät*. Der Stern steht für die ganze Palette der Weiblichkeit. Franziska Luginbühl ist bereits seit 12 Jahren dabei, ihre Kollegin Nina Bedoui seit drei Jahren. Über die Zeit haben sich nicht nur die Themen der Jugendlichen entwickelt, auch die Besucherinnen selbst veränderten sich. Noch mehr als heute war der Treff früher ein Ort für Mädchen, die in keine geschlechtergemischte Gruppe gehen konnten. Relativ

neu ist hingegen, dass die Geschlechterrollen und so auch die Weiblichkeit viel diverser und vielschichtiger wahrgenommen werden. Das Spektrum ist breiter geworden. «Heute müssen sich Jugendliche in vielen Bereichen positionieren, das ist eine Herausforderung», sagt Nina Bedoui. Und Franziska Luginbühl fügt an: «Auch uns fordert das heraus, aber so bleibt unser Arbeitsgebiet spannend. Wir machen uns laufend fit für die aktuellen Themen – denn die Mädchen liegen uns am Herzen.»

Text: Tanja Beutler
Bilder: Patrick Liechti



Der Thuner Bahnhof wird 100 Jahre alt

Sieben Gleise, zwölf Buskanten, vier Schiffstege und ein grosses Empfangsgebäude – das ist heute der Bahnhof Thun. Seit 100 Jahren ist er Drehscheibe für den öffentlichen Verkehr in Thun.

Er ist für viele der erste Eindruck Thuns: der Bahnhof. Rund 45 000 Touristinnen und Touristen, Reisefreudige und Pendelnde sind täglich rund um den Thuner Bahnhof unterwegs. Er ist ein wichtiger Knotenpunkt der Region Thun. Sowohl Züge und Busse als auch Schiffe kommen am Thuner Bahnhof zusammen. Insbesondere die Anbindung des Schiffs- an den Bahnverkehr ist aus touristischer Sicht ein Vorteil und spielte bei der Planung des Thuner Bahnhofs eine wichtige Rolle.

Viele Diskussionen um Standort

Zunächst bestanden in und nahe Thun zwei Bahnhöfe. Der eine befand sich bei der heutigen Gewerbestrasse, der andere lag in Scherzigen, wo die Passagierinnen und Passagiere auf die Dampfschiffe umsteigen konnten. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts verstärkte sich der Bedarf eines Thuner Zentralbahnhofs. Intensiv debattiert wurde die Standortfrage, wobei die Schifffahrt wesentlicher Faktor war. Nach vielen Diskussionen einigten sich die Beteiligten auf einen Zentralbahnhof im Bereich Seefeld inklusive

eines Kanals für die Schiffe. Die Arbeiten starteten im Jahr 1920.

Zentralbahnhof seit 1923

Nach drei Jahren Bauzeit waren die Perrons und das grosse, vierteilige Empfangsgebäude errichtet. Architektonisch orientierte sich der Mittelteil des Gebäudes am alten Bahnhof Luzern des bekannten Architekten Hans Auer. Hohe Fenster, drei Seitenflügel mit Walmdächern und Mansarden prägen den Bau. Am 1. Juni 1923 nahmen die SBB den Bahnhof in Betrieb. Es dauerte noch zwei weitere Jahre, bis auch der künstliche Schifffahrtskanal zum Bahnhof ausgehoben und von der BLS in Betrieb genommen wurde.

Vereinheitlichung von Betrieben

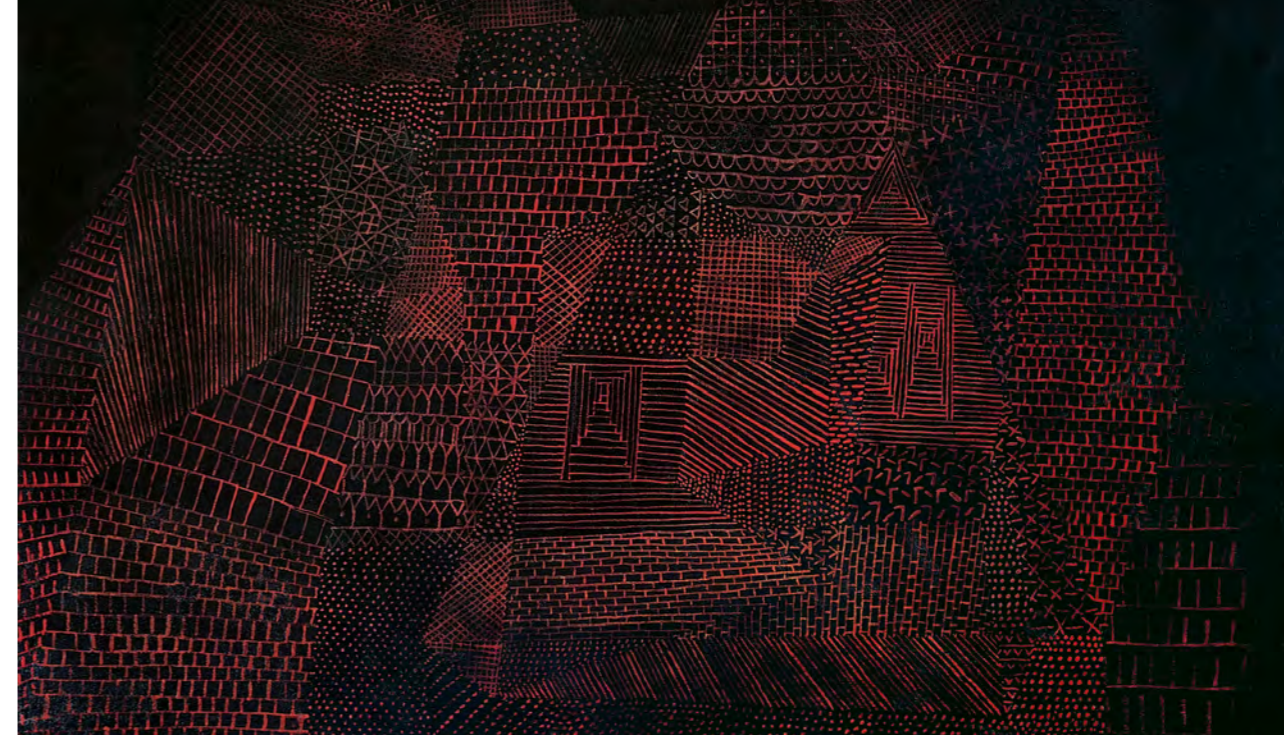
Im 20. Jahrhundert erlebte der Bahnhofs-betrieb verschiedene Veränderungen. Bis Ende der 90er-Jahre gab es diverse Bahngesellschaften, die eigene Züge und Streckenabschnitte nach Thun bewirtschafteten, etwa die Gürbetal-Bern-Schwarzenburg-Bahn oder die Emmental-Burgdorf-Thun-Bahn. Heute wird der Bahnhof auf der Schiene nur noch von den SBB und der BLS bedient.

Bild: Der 100-jährige Mittelteil des vierteiligen Empfangsgebäudes des Bahnhofs Thun orientiert sich architektonisch am alten Luzerner Bahnhof.

Schlüsselgebiet der Stadtentwicklung

Das Bahnhofsgebiet entwickelt sich weiter. Als Drehscheibe für den Verkehr und Schlüsselgebiet in der Stadtentwicklung kommt ihm für Thun und die Region eine grosse Bedeutung zu. Es ist ein kantonaler Entwicklungsschwerpunkt. In den nächsten Jahren und Jahrzehnten soll sich ein attraktives Stadtquartier entwickeln und die Funktion des Bahnhofs als Verkehrsdrehscheibe langfristig sichergestellt werden. In einem ersten Schritt erarbeiteten die Stadt, die Grundeigentümerschaft sowie Expertinnen und Experten gemeinsam mit der Bevölkerung Szenarien zur städtebaulichen, räumlichen und verkehrstechnischen Gestaltung. Diese werden nun weiter geprüft und vertieft.

Text: Patrick Liechti
Bild: Stadtarchiv



«Die Sammlung ist das Herz des Museums»

Zum 75-Jahr-Jubiläum gewährt das Kunstmuseum Thun das ganze Jahr über Einblicke in seine Sammlungsgeschichte. Ein Werk von Paul Klee bildet den Ausgangspunkt der Ausstellung «Home Stories», die laufend um ein Kapitel ergänzt wird.

Die städtische Kunstsammlung entstand 1948 auf Initiative des Malers Alfred Glaus und umfasst heute über 7000 Kunstwerke. «Alfred Glaus setzte den Samen. Das Museum fungiert als eine Art Gärtnerin und bringt den Samen zum Spriessen und den Keimling zum Wachsen», sagt Helen Hirsch, Direktorin des Kunstmuseums Thun. So entstand in den 75 Jahren Sammlungsgeschichte schliesslich ein schöner Baum. In der Ausstellung «Home Stories» können nun Werke aus der Sammlung bewundert werden.

Ein Highlight der Sammlung

Paul Klees «Künstlicher Fels», eines der

Ausstellung Home Stories

Die Schau im Raum *enter* ist noch bis zum 21. Januar 2024 zu sehen und wird zu jeder neuen Ausstellung um ein Kapitel erweitert.
www.kunstmuseumthun.ch

bedeutendsten Werke der Sammlung, bildet den Ausgangspunkt der Jubiläumsausstellung. Das Gemälde ist regelmässig in der Schweiz und im Ausland ausgestellt. Das Künstlerpaar Victor Surbek und Marguerite Frey-Surbek hatte es dem Museum 1981 geschenkt. Beide waren mit Klee befreundet, Marguerite Frey war in jungen Jahren sogar Schülerin des späteren Bauhaus-Meisters. Ihre künstlerische Haltung unterscheidet sich jedoch stark, wie die direkte Gegenüberstellung zwischen Klees Gemälde und ihrem Porträt einer befreundeten Malerin zeigt. «Oftmals gelangen Werke aufgrund von Freundschaften zwischen dem Museum und den Kunstschaffenden in die Sammlung», sagt Helen Hirsch.

Die Geschichten hinter den Bildern

«Die Sammlung ist das Herz des Museums. Deshalb möchten wir in der Ausstellung nicht nur Originale aus der Sammlung präsentieren, sondern auch

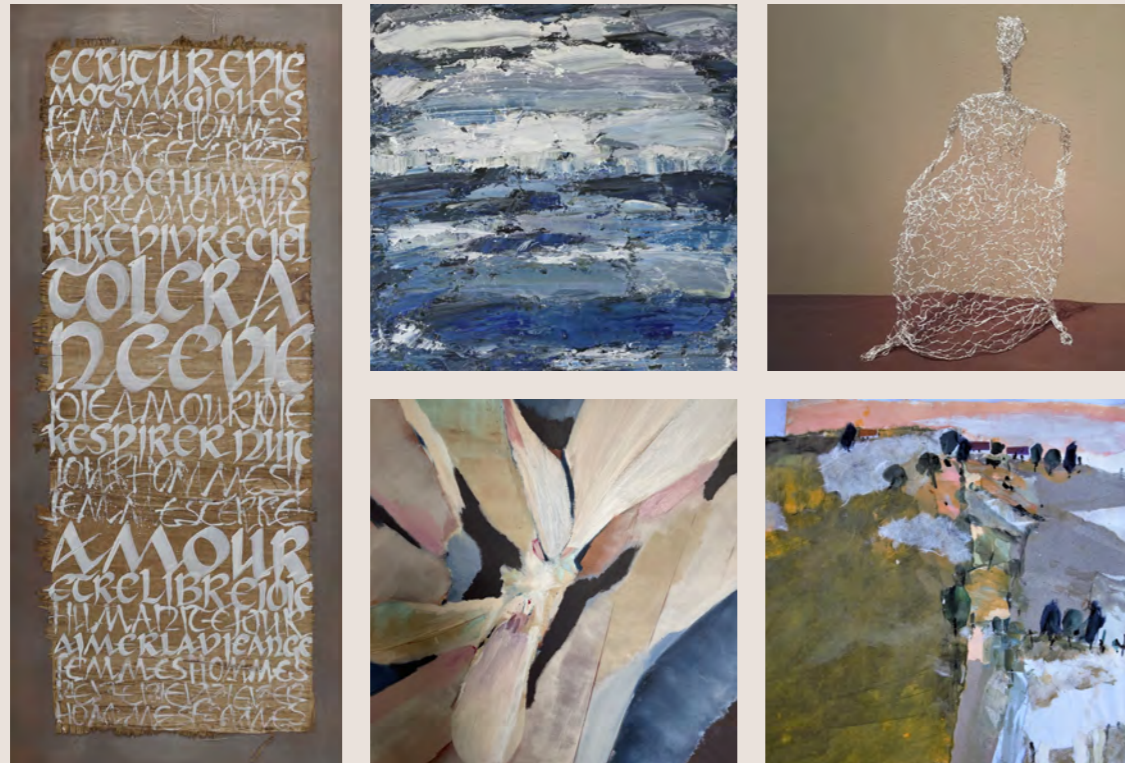
Bild: Paul Klees Ölgemälde «Künstlicher Fels» aus dem Jahr 1927 gehört zu den bedeutendsten Werken der städtischen Sammlung.

die Zusammenhänge darstellen und so die Entstehung der Kunstsammlung nachvollziehbar machen», so Helen Hirsch. Indem die Direktorin und ihr Team Sammlungsschwerpunkte setzen und Neuzugänge (Ankäufe wie Schenkungen) gut abwägen und auswählen als sinnvolle Ergänzung, gewährleisten sie die Qualität der Sammlung.

Viele Sammlungswerke sind auch auf der Website des Kunstmuseums zu entdecken. Der Online-Katalog wird seit 2018 stetig erweitert und bietet neben Werkbeschreibungen auch Audio-deskriptionen und Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Arbeiten und Kunstschaffenden.

Text: Alisa Klay
Bild: Christian Helmle, Kunstmuseum Thun

bkbeo Kunstaussstellung ART23 Galerie Kunstsammlung Unterseen



Samstag, 22. April bis Sonntag, 7. Mai 2023
KSU Dachstockgalerie Stadthaus Unterseen

Vernissage

Samstag, 22. April 2023, 17 Uhr

Kunstschaffende

Ursula Dubach · Christoph Flück · Gisèle Gilgien · Rita Hänni · Thea Herzig
Chrige Lanz · Mercédès Pasche · Trudy Reber · Herbert Siegenthaler
Kurt Siegenthaler · Andrea Sohm · Hansueli Urwyler · Barbara Chuck Wandfluh
Stefan Werthmüller · Annamarie Wyss

Öffnungszeiten

Dienstag bis Sonntag, 14 – 18 Uhr

Weitere Infos unter
www.bkbeo.ch

bkbeo
bildende kunstschaffende
berner oberland



Musikalischer Frühsommer mit den Schlosskonzerten

Zum 56. Mal finden im Juni die Schlosskonzerte Thun statt. Auch in diesem Jahr erwartet das Publikum ein vielfältiges Programm. Es verspricht klangvoll und verspielt zu werden. Unter anderem wird ein seltenes Instrument zu hören sein: das Baryton.

«Überraschend» geht es am 1. Juni am Eröffnungsabend im Rittersaal des Schlosses Thun los – so verheisst es das Programm. Neben bekannteren Werken von Wolfgang Amadeus Mozart und Ludwig van Beethoven hat das Streichertrio mit dem jungen Geiger Dmitry Smirnov auch Seltenes im Gepäck, etwa eine Sonate des deutschen Barock-Komponisten Johann Rosenmüller oder ein Baryton-Trio von Joseph Haydn. Das Baryton, ein heute kaum mehr gespieltes Streichinstrument, war vor allem im 17. und 18. Jahrhundert beliebt. Aufgrund seiner Bau-

weise wartet das Instrument mit überraschender Klangfülle und ungewohnten Klangfarben auf.

Mitsingen und staunen

Der 21. Juni steht ganz im Zeichen des gemeinsamen Musizierens. Unter der Leitung von Niklaus Loosli wird das Publikum selbst zum Klangkörper. Singend entdecken die Teilnehmenden die Welt der Schweizer Volkslieder, unterstützt von den beiden Musikern Fränggi Gehrig am Akkordeon und Severin Barmettler am Kontrabass. Die Teilnahme ist kostenlos – inklusive eines kurzen Konzerts der beiden Musiker.

Das Konzert am 25. Juni schliesslich ermöglicht eine Reise nach Indien. Mitten in der Ausstellung der indischen Künstlerin Reena Saini Kallat im Kunstmuseum Thun erklingen zum Tanz von Sharmila Sharma die Melodien und

Bild: Der Geiger Dmitry Smirnov tritt am 1. Juni mit seinem Streichertrio an den Schlosskonzerten Thun auf.

Rhythmen von Udhai Mazumdar an Tabla und Vox und Rohan Dasgupta an der Sitar – ein Erlebnis für alle Sinne.

Für das junge Publikum

Unter den Titeln «verspielt» und «abenteuerlustig» richten sich die Schlosskonzerte am 4. und am 11. Juni insbesondere an Familien. Kinder und ihre Eltern erfahren, wie die Jahreszeiten klingen, oder tauchen in die Welt der Perkussions- und Schlaginstrumente ein. Dank der Vermittlungsangebote für Schulen kommen die Schlosskonzerte zudem ins Schulzimmer oder die Schülerinnen und Schüler in den Konzertsaal.

Text: Edith Keller
Bild: Masha Mosconi

Do, 25. MAI 2023

LESUNG

LUKAS BÄRFUSS

Lukas Bärfuss liest aus seinem neuen Roman «Die Krume Brot». Der Thuner Autor ist im deutschen Sprachraum mehrfach ausgezeichnet; vom Buchpreis des Kantons Bern bis zum renommierten Georg-Büchner-Preis und beehrt den Niesen zum ersten Mal.



Do, 22. JUNI 2023

KONZERT

GESCHWISTERDUETT OCCHINI MIT TRIO SCHAMPARFÄTZIG

Jodlerin Daria Occhini aus Ins tritt im Duett mit ihrer jüngeren Schwester Gianna auf, begleitet von Susanne Farner auf dem Schwyzerörgeli. Nebst dem Duett tritt das Schwyzerörgeli-Trio «Schamparfätzig» mit den jungen Frauen Olga Albisetti, Bigna Guler und Zoé Kostezer auf.



Do-SA, 10.-12. AUG. 2023

KONZERT

SEASIDE SESSIONS

Das höchstgelegene Openair der Schweiz (2'362 m ü. M.)! An drei Abenden geben Musiker*innen aus verschiedenen Genres auf der Berghaus Terrasse ihr Können zum Besten. Beste Musik und eine grossartige Bergkulisse oder eine mystische Wolkenstimmung. Line-up und weitere Infos: seasidesessions.ch



Do, 24. AUG. 2023

KONZERT

SAXOPHONQUARTETT DER MILITÄRMUSIK

Die vier Musiker des Schweizer Armeespiels und langjährigen Freunde Demian Kammer, Simon Fluri, Matthias Kunz und Christian Sandgaard spielen Saxophon auf höchstem Niveau. Es erwartet die Gäste die Vielseitigkeit des klassischen Saxophonrepertoires.



Do, 14. SEPT. 2023

VORTRAG

RED BULL X-ALPS RÜCKBLICK

Der Niesen ist Turnpoint am X-Alps 2023. Mit dabei sind auch die Kandertaler Weltklasse-Piloten «Chrigel» Maurer, Patrick von Känel und Sepp Inniger. An diesem Abend werden sie das Rennen Revue passieren lassen und im intimen Rahmen Einblick in ihre Erlebnisse geben.



Do, 21. SEPT. 2023

BILDER & LESUNG

LOIS HECHENBLAIKNER

Der österreichische Fotograf Lois Hechenblaikner ist bekannt für seinen ungeschönten Blick hinter die Kulissen von Massentourismus und Grossveranstaltungen. Als Mitherausgeber nebst Andrea Kühbacher und Rolf Zollinger gastiert er mit dem Buch «Keine Ostergrüsse mehr!» auf dem Niesen.



Do, 5. OKT. 2023

KONZERT

MATTIU IM TRIO

Der Bündner Singer- und Songwriter Mattiu singt in seiner Muttersprache Rätoromanisch. Auf dem Niesen tritt er gemeinsam mit seinen beiden Schwestern als Trio auf – Hühnerhaut-Stimmung ist garantiert.

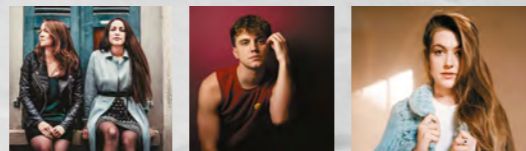


Do, 19. OKT. 2023

KONZERT

TALENTBÜHNE «NIESENLICHT»

1 Bühne, 3 Bands, je 30 Minuten Auftritt. Das ist die Talentbühne «Niesenlicht». An diesem Abend treten Another Me (aus Bern), Sivilian (aus Thun) und DANA (aus Biel) auf. Drei junge Talente und ein Mix aus Pop, Indie-Pop und Soul steht auf dem Programm.



MAI BIS OKTOBER 2023

VORTRÄGE

GSCHICHTEFAHRTE AUF DEM NIESEN

KLIMA- & NACHHALTIGKEITS-FAHRT
Urs Wohler erklärt die dreidimensionale Nachhaltigkeit der Niesenbahn.

NIESEN-KRIMI (FÜR ERWACHSENE)
Gschichtefahrt über den Niesen-Krimi der Thuner Krimi Autorin Esther Pauchard.

NIESENFUCHS (FÜR KINDER)
Die spannenden Geschichten des Niesenfuchs und den Fuchswelpen Fay und Finn.

VOM SCHLOSS THUN AUF DEN NIESEN - DAS WERK VON PIONIEREN
Geschichten zu zwei Monumenten, welche die Thunerseeregion prägen.

Infos & Daten: niesen.ch/gschichtefahrt

TICKETS & INFOS: NIESEN.CH/KULTUR

Änderungen vorbehalten

«Pétanque ist ein Sport für alle»

Fast jeden Nachmittag wird im Thuner Schadaupark Pétanque gespielt – mit Leidenschaft und immer mit viel Geselligkeit. Am 21. Mai trägt der Pétanque Club Thun die Regionalmeisterschaft aus.



«Pétanque ist menschenverbindend», schwärmt René Dähler, Sekretär des Pétanque Clubs Thun. Mitmachen könne jeder resp. jede, der Sport sei niederschwellig und der gegenseitige Umgang sehr offen. Das Miteinander werde grossgeschrieben. Ersichtlich wird dies vor Ort sofort. An diesem sonigen Frühlingsnachmittag finden sich nach und nach rund 15 Pétanque-Spielerinnen und Spieler beim Boulodrome im Schadaupark ein, geraten sofort ins Plaudern, scherzen miteinander. Die Stimmung ist heiter und warm.

Ganzheitlicher Sport

Gespielt wird an diesem Nachmittag im Schadaupark in Triplettes und Doublettes, in Dreier- und Zweier-Teams. Mit Schwung werfen die Pétanque-Begeis-

Bild: Die Begeisterung für Pétanque an neue Mitglieder weitergeben: Das wünschen sich Co-Präsidentin Nina Siegenthaler und Sekretär René Dähler.

terten die Kugeln in schönen Parabeln möglichst nah ans Cochonet, das kleine Zielkugelchen, oder befördern gegnerische Kugeln weg. Zu den Naturgeräuschen im idyllischen Schadaupark gesellen sich die charakteristischen, dumpfen Knalle der Stahlkugeln. «Ich fühle mich hier wie in einer Oase», sagt Nina Siegenthaler, die erst seit kurzem Pétanque spielt und neu als Co-Präsidentin des Vereins wirkt. «Beim Pétanque komme ich richtig zur Ruhe, durch die Umgebung und durch den Sport. Man muss sich stark auf das Spiel fokus-

sieren», sagt sie. Pétanque brauche nicht nur den ganzen Körper, sondern auch das Gehirn, ergänzt René Dähler. Strategie und Konzentration sind genauso gefragt wie Kraft und Gefühl. «Das Schwierigste am Sport ist zu gewinnen», sagt der Rentner lachend.

Kräfte messen an Turnieren

Mehrmals pro Jahr misst sich der Pétanque Club Thun an Turnieren, einerseits an ungefähr acht internen Wettspielen, andererseits an der Regionalmeisterschaft. Bei letzterer tritt der Club gegen die Equipen von Burgdorf, Belp, Wohlen, Sense-West und Interlaken an. Am 21. Mai findet die Austragung in Thun statt (siehe Infobox). Publikum ist willkommen. Überhaupt freut sich der Club über Interessierte. Viele der rund 75 vorwiegend männlichen Mitglieder sind mit dem 1996 gegründeten Verein älter geworden und lediglich ein Viertel der Mitglieder spielt noch regelmässig. «Schön ist, wenn wir mehr jüngere Mitglieder für diesen tollen Sport gewinnen – und auch mehr Frauen», sagt Co-Präsidentin (und Thuner Stadträtin) Nina Siegenthaler. «Pétanque ist ein Sport für alle. Interessierte können einfach auf uns zukommen.»

Eine Pétanque-Runde kommt bei schönem Wetter praktisch jeden Nachmittag zustande. Jeweils ab 14 Uhr finden sich Mitglieder beim Boulodrome im Schadaupark ein. Ein Fixpunkt für Spiele ist der Freitag. Gespielt wird zu jeder Jahreszeit – im Winter mit dicken Kleidern und einem Kistchen mit Tee-lichtern zum Warmhalten der Kugeln. Pétanque ist also nicht nur ein Sport für alle Menschen, sondern auch alle Temperaturen.

Text und Bild: Cilia Julen

Pétanque Regionalmeisterschaft

21. Mai 2023, 10 Uhr, Schadaupark www.petanque-thun.ch

Infoveranstaltungen

19:30 Uhr

Donnerstag

✗ 20. Oktober 2022

Mittwoch

✗ 16. November 2022

Dienstag

✗ 24. Januar 2023

Donnerstag

✗ 16. März 2023

Mittwoch

□ 26. April 2023

Donnerstag

□ 11. Mai 2023

im Noss Schulzentrum
Es ist keine Anmeldung erforderlich

auch für Sekundar-
schülerInnen

noss.ch

NOSS

7./8. Schuljahr (Real und Sek)

9. Schuljahr (Real und Sek)

10. Schuljahr (Zwischenjahr)

Schulzentrum



THOMAS RUBIN
BESTATTUNGSDIENST

Raum für Abschied

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

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

Bestatter mit
eidg. Fachausweis
Sonja Binoth & Thomas Rubin



Begegnungs-
quelle

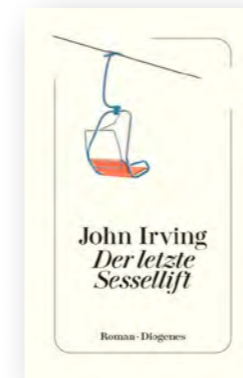
Sie dürfen
sich gerne für eine
Raumbesichtigung
bei uns melden.

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



Besuchen Sie uns im Herzen von Thun und geniessen Sie das Herumstöbern und Einkaufen in einem einzigartigen Ambiente. Unsere erfahrenen BuchhändlerInnen und PapeteristInnen beraten Sie gerne. Heidi Aeschlimann präsentiert Ihnen hier ihre persönlichen Buchtipps:

Roman



Der letzte Sessellift

Autor John Irving
Titel Der letzte Sessellift
Verlag Diogenes
Preis ca. Fr. 33.-

Aspen, Colorado, 1941. Mit 18 tritt Rachel Brewster bei den nationalen Skimeisterschaften an. Eine Medaille gibt es nicht, dafür ist sie schwanger, als sie in ihre Heimat Exeter in New Hampshire zurückkehrt. Als Adam 14 ist, verkuppelt er die 1,57 m kleine Rachel mit dem noch kleineren Englischlehrer Mr. Barlow, einem Schneeschuhläufer. Und obwohl Grossvater Lew während der Hochzeit eine Beissattacke auf die Knöchel der Gäste unternimmt, obwohl er wenig später nur in Windeln vom Blitz erschlagen wird, obwohl Rachel Mr. Barlow in derselben Nacht mit ihrer Lebensgefährtin Molly betrügt, wird aus Rachel, Adam und Elliot Barlow eine Familie, in deren Schutz jedes Mitglied seinen Neigungen nachgehen kann. «Jeder, der einmal versucht hat zu erklären, was in John Irvings Büchern «passt», ist wohl gescheitert. Das ist Teil ihrer Qualität.»

Kochbuch



Kochen unter freiem Himmel

Autor Adrian Bachmann
Titel Kochen unter freiem Himmel
Verlag Weber Verlag AG
Preis ca. Fr. 49.-

Besser essen in den Bergen: Für alle, die auch mit leichtem Gepäck nicht auf eine ausgewogene und energieliefernde Ernährung verzichten wollen, hat Adrian Bachmann, Koch, Lebensmitteltechnologe und begeisterter Berggänger, über 40 Rezepte entwickelt und erprobt - von schmackhaften Snacks, fantasievollen Frühstücksideen, vorzüglichen Vorspeisen und kraftspendenden Hauptgängen bis zu süssen Desserts. Viele Rezepte sind vegetarisch oder vegan und individuell variabel. Dazu gibt es Tipps zur Wahl und Anwendung des Outdoorkochers, zu essbaren Pflanzen am Wegesrand und ernährungsphysiologische Hinweise für den eigenen Energiehaushalt.

Top 4 Belletristik

1. **Melody**
Martin Suter, Verlag Diogenes
2. **Mein Leben in deinem**
Jojo Moyes,
Verlag Rowohlt Wunderlich
3. **Rheinaufwärts**
Franz Hohler, Verlag Luchterhand
4. **Sich lichtende Nebel**
Christian Haller, Verlag Luchterhand

Top 4 Sachbuch

1. **Kompass für die Seele**
Bas Kast, Verlag Bertelsmann
2. **Das Kind in dir muss Heimat finden**
Stefanie Stahl, Verlag Kailash/Sphinx
3. **Das Date mit dir selbst**
Tom Bobsien, Verlag Rowohlt
4. **Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter**
Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht,
Verlag Mosaik

Krebser

Bücher, Papeterie, Büromöbel, Copy-Print
Krebser AG, Bälliz 64, 3602 Thun
Telefon 033 439 83 83, Fax 033 439 83 84
info@krebser.ch, www.krebser.ch

HITS 



BRING BACK THE WOW.

Frühlingsangebote gültig vom 1. April bis zum 31. Mai 2023
kaercher-hits.ch

KÄRCHER

IHR KÄRCHER FACHHÄNDLER:

Tschanz Cleantechnik GmbH · 3612 Steffisburg
 Telefon 033 437 08 04 · mail@clean-stop.ch

Besuchen Sie uns und wir beraten Sie gerne persönlich in unserem Geschäft an der Thunstrasse 16 in Steffisburg. www.clean-stop.ch



GANTRISCHFÄGER
Thierachern und Belp

Neu: Solarreinigungen



033 345 00 14 www.gantrischfaeger.ch

Ein halbes Jahrhundert für Buch und Bild

Es hat mit einem grafischen Atelier begonnen. 50 Jahre später liegt der Schwerpunkt noch immer bei der Einrahmung von Bildern und der handwerklichen Buchbinderei. Die Kunstgalerie bildet in der Zwischenzeit das dritte Standbein der a & k Galerie Hodler.



50 Künstler zum 50-Jahr-Jubiläum

finden sich ein, um die grosse Jubiläumsausstellung vom 7. Mai bis 24. Juni zu gestalten. Es sind Künstler und Künstlerinnen, die in Form einer Einzelausstellung in den letzten Jahren ihr Schaffen in der a & k Galerie Hodler gezeigt haben. Nun müssen sich alle auf ein Werk beschränken, das sie dem Publikum präsentieren können. Damit kommt eine unglaubliche Vielfalt zusammen, wie sie an kaum einer anderen Ausstellung zu sehen ist.

Dass Sie besser hören, ist für uns Herzenssache.



Jetzt **Wunschtermin** vereinbaren

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

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

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

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

Audika
 Ihr Experte für gutes Hören

Das Jahr 2023 steht ganz im Zeichen des 50-Jahr-Jubiläums der Atelier & Kunstgalerie Hodler GmbH. Werner Hodler hatte im Jahr 1973 den Grundstein zur erfolgreichen Geschäftstätigkeit gelegt. Er gründete damals in der Thuner Innenstadt sein grafisches Atelier mit dem Einrahmungsbereich, der Buchbinderei, aber auch der Kalligrafie. Schön gestaltete und geschriebene Urkunden wurden bald zu seinem Markenzeichen. 1998 übernahm Markus Hodler in zweiter Generation den Betrieb im Oelegässli. Er, der sich selber der Kunst verschrieben hatte, musste bald feststellen, dass das Führen eines Betriebes und gleichzeitiges künstlerisches Schaffen nicht vereinbar waren. Deshalb setzte er voll und ganz auf die Geschäftsführung, erweiterte das Geschäftsfeld aber um die Kunstgalerie. Von da an konnte er als Galerist zumin-

Bild: Das Augenmerk der ständig wechselnden Ausstellungen liegt auf der zeitgenössischen Kunst.

dest Kunst vermitteln und bis heute vielen Kunstschaffenden eine Plattform für ihr Wirken bieten.

Wendepunkt Hochwasser

2005 verwüstete das Hochwasser in Thun einen grossen Teil des Geschäftes. Zwar erfolgte eine umfassende Renovation. Parallel dazu setzte bei Markus Hodler aber bereits die Planung für neue Räumlichkeiten ein. Diese konnten 2008 bezogen werden. Am heutigen Standort im Hohmadpark konnten ideale Arbeitsbedingungen geschaffen und eine grosszügige Kunstgalerie integriert werden.

Text: ust, Bild: Michael Streun



Atelier & Kunstgalerie Hodler GmbH
 Frutigenstrasse 46A, 3600 Thun
 Tel. 033 223 15 41
atelier@hodler-thun.ch
www.hodler-thun.ch

Ein ökologisches Holzhaus für die Familienbande

Zwei junge Familien mit vier Kindern und vier Grosseltern: Zusammen wohnen sie in einem nachhaltig gebauten Holzhaus an bester Lage in Bern. Die AEK Bank hat dazu beigetragen, dass dieser Traum Wirklichkeit geworden ist.

140 Jahre alt war das Haus auf dem 870 Quadratmeter grossen Terrain am Aarehang hoch über dem Bärengaben. Es war an der Zeit für einen umfassenden Umbau, doch die Mittel fehlten der Besitzerin, die mit einem ihrer drei Söhne das Haus bewohnte. Not macht bekanntlich erfinderisch und die Idee entstand, ein neues Haus zu bauen mit Platz für mehr Personen. Konkret: ein Mehrgenerationenhaus für zwölf statt bisher fünf Bewohner:innen. Damit begann eine intensive dreijährige Planungsphase. Fünf Parteien waren am Bau beteiligt, viele Entscheide mussten gemeinsam getroffen werden.

Am gleichen Strick ziehen

In vielen Punkten war man sich einig. Zum Beispiel, dass das neue Haus nicht nur ökologisch sein soll und dass beim Bau möglichst wenig graue Energie benötigt wird. Darum entschied man sich

bei der Umsetzungspartnerin für die «Neue Holzforum AG» in Bern. Diese baut Häuser mit Holz aus der Schweiz, Deutschland und Österreich und sägt es für jedes Haus individuell zu. Geheizt wird mit Erdwärme, Strom fliesst aus der Fotovoltaik-Anlage. Am gleichen Strick ziehen bedeutet aber auch, dass mit den Wohnungen nicht spekuliert werden kann. Darum legten die fünf Parteien zusammen mit ihrem Notar streng limitierte Vorkaufsrechte fest.

Bereichernde Wohnform

Wohnen in der Familienbande – das muss man wollen. Man muss sich bewusst sein, dass es auch zu Konflikten kommen kann innerhalb der Familie und es Offenheit und Kommunikationswille braucht. Schlussendlich überwiegen hier im konkreten Fall für alle Beteiligten die Vorteile. Dank den fünf abgetrennten Wohnungen kann sich jeder bei Bedarf

zurückziehen und doch sind alle eingebettet in diese lebhafte Wohngemeinschaft. «Wir können einspringen beim Hüten und können uns auch darauf verlassen, dass wir bei Bedarf Hilfe von unseren Jungen erhalten», so die Grosseltern. Für alle fünf Parteien ist es ein Privileg, an dieser Lage in dieser Form zu wohnen. Auch wenn die Umsetzung zunächst an der Finanzierung zu scheitern schien. Die Suche nach einer geeigneten Bank stellte sich als schwierig heraus: «Viele Banken hatten das Projekt nie als Ganzes im Auge und beurteilten stets die einzelnen Parteien und deren finanzielle Tragbarkeit. Für uns war jedoch von Anfang an klar, dass wir alle bei Bedarf einander finanziell unter die Arme greifen und Lösungen finden würden, um die Tragbarkeit für alle zu sichern. Das war ihnen nicht nur zu riskant, sondern offenbar auch zu kompliziert. Sie waren schlicht nicht interessiert», so die Bauherrschaft.



1 140 Jahre alt war das Haus, dessen umfassende Sanierung zu aufwändig und sehr kostspielig gewesen wäre. 2 Platz für viel mehr Leute: Im ökologischen Holzhaus wohnen nun insgesamt 12 Personen. 3 Blick ins Grüne hoch über dem Bärengaben. 4 Das Mehrgenerationenhaus mit Sonnenterrasse am Aarehang in Bern.



Wo der Mensch im Mittelpunkt steht

Dem Projekt angenommen hat sich Ursula Linder, Regionenleiterin der AEK Bank in Bern. Warum? «Weil es ein unglaublich spannendes Projekt ist! Es ist nicht nur ein finanzieller Deal, sondern vereinbart viele Elemente der städtischen Wohnbaupolitik: ökologisches, verdichtetes und nachhaltiges Bauen sowie generationenübergreifendes, hindernisfreies und altersgerechtes Wohnen.» Klar geht es bei der AEK Bank auch ums Geld. Aber hier zählen zusätzlich

menschliche Faktoren. Ursula Linder gibt zu, dass es ein nicht ganz alltägliches Projekt ist: «In diesem Fall haben wir keine 08/15-Hypothek vergeben, wir setzten uns intensiv mit den Gegebenheiten auseinander. Das braucht auch eine grosse Leidenschaft für aussergewöhnliche Projekte.» Eine Leidenschaft, die auch die Bauherrschaft erkannte und sagt: «Wir spürten jederzeit, dass Ursula Linder und das Team der AEK Bank grosse Freude an dem haben, was hier entstanden ist.»

Text: Belinda Juhasz, Bilder: zvg



Ursula Linder, Regionenleiterin Bern

AEK
BANK 1826

AEK BANK 1826
Hofstettenstrasse 2, 3602 Thun
Tel. 033 227 31 00
www.aekbank.ch, info@aekbank.ch

AEK Bank als Finanzpartnerin, kontaktieren Sie uns

Sind Sie auf der Suche nach einer Lösung für Ihr Bauprojekt oder für Ihre Finanzierung? Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne: Tel. 033 227 31 00, info@aekbank.ch.

Jubiläumsfeier - 20 Jahre Tertianum Residenz Bellevue-Park

Mit einem stimmungsvollen Anlass feierte die wunderschöne Tertianum Residenz Bellevue-Park am Samstag, 1. April 2023 ihren zwanzigsten Geburtstag. Herzlichen Dank an Gemeinderätin Eveline Salzmänn für die Grussbotschaften der Stadt Thun, an die Mitarbeitenden für den grossartigen Einsatz sowie an das Goldtimer Trio für die musikalische Umrahmung. Die zahlreichen Gäste genossen das exzellente Essen in unvergesslichem Ambiente und in guter Gesellschaft.

Text und Bilder: zvg

TERTIANUM



Gemeinderätin Eveline Salzmänn (links) mit Geschäftsführerin Larissa Hildbrand (rechts).



Roastbeef auf Prosecco-Risotto mit grünem Spargel und Sauce Hollandaise. Die Gäste waren begeistert.



Blumensträusse für die 20-Jahr-Jubilareinnen. Frau Walser B., Frau Lipovica H., Frau Truffer T. (v. l. n. r.).



Frau Rentsch E. (links), Frau Steinmann A. (rechts).



Frau Mathys I. (links), Frau Aegerter M. (rechts).



Ansprache von Larissa Hildbrand, Geschäftsführerin.



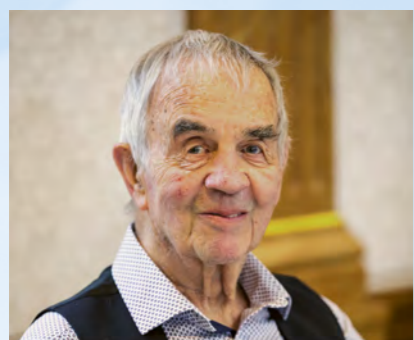
Frau Stutzmann R., Ehepaar Küffer, Herr Burri E. (v. l. n. r.).



Frau Mathis B., mit ihrem Blumenstraus, feiert ihr 15-jähriges Jubiläum.



Frau Rosat S. (links), Frau Steiner J. (rechts).



Herr Trachsel O.



Frau Poretti M.



Frau Bloch G., Herr Sutter F.



Herr Oggier W.



Frau Unternährer R.



Herr Burri E.



Ein kleiner Teil der «Tertianum Residenz Bellevue-Park»-Mitarbeitenden.



Frau Burri J.



Luca Voglioso, Leiter Pflege und Betreuung, zusammen mit der Familie.



Das Goldtimer Trio mit Geschäftsführerin Larissa Hildbrand.



Herr Brodbeck P.

KUMO Thun - das Thuner Fachgeschäft für Haushaltapparate und Kaffeelösungen

Ihr persönlicher Partner wenn es um Haushaltapparate und Kaffeemaschinen geht

Alles was wir verkaufen können wir auch reparieren. Wir bieten Reparatur und Service im Bereich von Haushaltgeräten vom Geschirrspüler, Kühlschrank, Dampfzug und der Waschküche von namhaften Herstellern an. Im Bereich der Kaffeemaschinen vom Siebträger der Marken Bezzera oder ECM bei den Vollautomaten sind wir autorisierter Fachhändler der Marken Jura und Siemens. Eigene Reinigungsmittel und Kaffee können bei KUMO im Thuner Ladenlokal bezogen werden oder ganz bequem im Online Shop von KUMO bezogen werden. Mit einem Kaffee-Abo wird das Nachkaufen nicht mehr vergessen und dabei wird auch Zeit eingespart. Kommen Sie vorbei wir freuen uns über Ihren Besuch.



Frutigenstrasse 59 3604 Thun
info@kurtmoser.ch 033 438 70 60



25 Jahre Jubiläum Storentechnik Hadorn AG

Seit einem viertel Jahrhundert Beständigkeit in der hart umkämpften Storen Branche, werben wir mit dem Slogan: Der Familienbetrieb in Ihrer Region.

Was mit einem Traum eines Ehepaares begann, ist heute ein regional bekanntes Familienunternehmen. Für die neue Generation ist gesorgt, nicht nur die beiden Söhne sind im Geschäft tätig, wir bilden auch Lehrlinge aus.

Besuchen Sie uns am **Tag der offenen Tür: Freitag, 5. Mai & am Samstag, 6. Mai 2023** in der Zelgstrasse 85 in Uetendorf.

Wenn es Ihnen an diesen Tagen nicht möglich ist, vorbei zu schauen, aber an unseren Produkten und Angeboten interessiert sind, können Sie uns gerne, auf Voranmeldung, in unserem Show Raum besuchen. Als Alternative bieten wir auch eine kompetente und ausführliche Beratung bei Ihnen zuhause an.

Worauf warten Sie noch? Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns jetzt schon, Sie herzlichst bei uns begrüßen zu dürfen.



Storentechnik Hadorn AG
Zelgstrasse 85
3661 Uetendorf
www.storentechnik-hadorn.ch



Ab auf Weltreise - in der Innenstadt!

Marokko, Indien, Frankreich, die Seychellen, Israel und mehr: Alle, die am 13. Mai in die Thuner Innenstadt kommen, können diese Destinationen mitten in Thun erleben.



den Reisepass gedrückt werden. Denn in Thun werden Stempelsammlerinnen und -sammler zu echten Gewinnerinnen und Gewinnern. Wer fünf oder mehr Stempel vorweisen kann, nimmt an der Verlosung von 23 attraktiven Preisen teil, welche die teilnehmenden Geschäfte sponsern.

Text und Bild: zvg



Lassen Sie sich inspirieren:
www.thuncity.ch/reiselust-2023

Werden auch Sie Mitglied bei THUNcity!
www.thuncity.ch

Die Thuner Geschäftslandschaft ist nicht nur seit jeher unglaublich vielfältig und bunt. Sie ist auch international, kosmopolitisch, ja weltumspannend. Schmuck mit orientalischem Flair, Essen aus Asien, Fashion aus den USA? Gibt es alles in Thun. Und zwar nicht erst seit gestern. Neu ist, dass THUNcity zusammen mit 23 Geschäften, die alle THUNcity-Mitglied sind, am Samstag, 13. Mai (9 bis 17 Uhr) zum grossen Reiselust-Event in die Thuner Innenstadt lädt.

So können die Thun-Besucher, die an diesem Tag durch die Innenstadtgeschäfte flanieren, zu einer veritablen Weltreise aufbrechen. Warum nicht mal eine Frisur mit afrikanischem Flair wagen? In der Savanne Namibias auf Plüschtier-Safari? Eintauchen in die Aroma-Welt provenzalischen Lavendels? Oder Modetrends aus Spanien entdecken? All das und noch viel mehr ist am 13. Mai in den Geschäften der malerischen Shopping-Perle am Rand der Alpen möglich.

Das Beste: Die Kundinnen und Kunden können nicht nur nach Lust und Laune flanieren und sich von einem Hauch der grossen weiten Welt inspirieren lassen. Sie können auch ganz handfest profitieren. Wer mit einem «Reiselust»-Flyer auf Tour durch die Geschäfte geht, kann in jedem teilnehmenden Geschäft einen Stempel holen. Stempel, die weit wertvoller sind als jene, die jeweils in

THUNcity-Neumitglied

Glück hat vier Wände und ein Dach:
RE/MAX Immobilien Thun
an der Oberen Hauptgasse 26
weiss Ihre Immobilie zu schätzen.
Andreas Graber begleitet Sie
bei der Verkaufsabwicklung:
Immobilien aus Begeisterung.
www.remax.ch/thun



THUNcity-Neumitglied

Brigitte Lüthi-Rufener und ihr Team
bieten im **Jazzercise Fitness Center**
an der Seestrasse 14 in Thun Tanz Fitness
Workouts. Unter fachkundiger Anleitung
erreicht man in den hoch qualifizierten
Ganzkörpertrainings seine persönlichen
Fitnessziele in sauberer Technik.
www.jazzercise.ch



THUNcity-Neumitglied

Gegenüber der alten Thuner Stadt-
mauer an der Grabenstrasse 4
befindet sich der fantastische Escape
Room «**Mystic Cage**» von **Natascha
Bieri** und **Patrick Inniger**. Er bietet
ein unvergessliches Escape-Room-
Erlebnis mit spannenden Rätseln,
einem atemberaubenden Ambiente
und jeder Menge Spass!
www.mysticcage.com



Öffentlicher Vortrag von Herrn Dr. Mauro Mantovani



zum Thema: «Was bedeutet die Zeitenwende für die Schweiz und Europa?»

Der brutale und völkerrechtswidrige Angriff von Russland auf die Ukraine lässt langjährige sicherheitspolitische Errungenschaften wanken. Die UN-Charta und die Genfer Konventionen des humanitären Völkerrechtes sowie die Grundprinzipien des Europarates und der OSZE, welche alle für das Selbstverständnis Europas zentral sind, werden von Russland aufs Gröbste verletzt.

Einer der profiliertesten Schweizer Sicherheitsexperten ordnet das aktuelle Geschehen ein, zeigt Hintergründe auf und wagt einen Ausblick, was die Auswirkungen dieses Kriegs auf die Sicherheitsarchitektur Europas und der Schweiz sein könnten. Es freut uns sehr, dass wir dazu Dr. Mauro Mantovani als Referent unserer jährlichen öffentlichen Vortragsreihe «Kulturspektrum» gewinnen konnten.

Dr. Mauro Mantovani ist promovierter Historiker, ehemaliger Mitarbeiter des Auslandnachrichtendienstes und seit 2009 als Dozent für strategische Studien an der Militärakademie an der ETH Zürich tätig. Gegenwärtiger Schwerpunkt seiner Forschung und Lehre ist der Ukrainekrieg.

Um Anmeldung per Mail unter Angabe von Namen und Vornamen wird gebeten (info@kulturspektrum.ch).

Infos zum Anlass
Tertianum (Residenz Bellevue-Park)
Göttibachweg 2,
3600 Thun
Wann: Dienstag, 6. Juni
Wo: Grande Salle,
Tertianum, Bellevue-Park
Zeit: Türöffnung 19 Uhr,
Beginn 19.30 Uhr
Veranstalter: Kulturspektrum, Eiger-Loge-Oberland Thun
Referent:
Dr. Mauro Mantovani

Dies ist eine öffentliche Veranstaltung.
Eintritt frei.

Selbsthilfe BE - Beratungszentrum Thun: Gemeinsam weiterkommen



In schwierigen Lebenssituationen, nach Schicksalsschlägen oder während einer langwierigen Krankheit fühlen sich viele Menschen überfordert und alleine. Sie erfahren zwar Anteilnahme, aber das Gefühl, nicht verstanden zu werden, bleibt oft zurück.

In einer Selbsthilfegruppe erfahren Betroffene sowie deren Angehörige Verständnis und Akzeptanz. Hier finden Menschen zusammen, die dasselbe Schicksal teilen. In regelmäßigen Treffen unterstützen sie sich auf unterschiedlichsten Ebenen, sei dies moralisch oder durch den Austausch von Informationen, Erfahrungen und Wissen.

Damit diese Menschen zusammenfinden, gibt es den Verein **Selbsthilfe BE**. Im Beratungszentrum Thun finden sie kostenlose Beratung und Unterstützung bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe oder beim Aufbau einer Gruppe.



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum
Thun
Marktgasse 17
3600 Thun

Information, Beratung
und Anmeldung:
0848 33 99 00
info@selbsthilfe-be.ch
www.selbsthilfe-be.ch



Betroffen und interessiert?
Dann melden Sie sich bei Selbsthilfe BE.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Im Berner Oberland sind verschiedene Selbsthilfegruppen in Gründung:

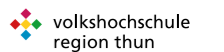
Anosmie-Ageusie, Autismus-Spektrum-Störung, bipolare Störung, Borderline, Brustkrebs bis 50, Darmkrebs, Eltern autistischer Jugendlicher, Endometriose, geflüchtet aus der Ukraine, Lyme-Borreliose, Myeloproliferative Neoplasien MPN, Osteoporose, Partner:innen und Eltern von Erwachsenen mit Asperger-Syndrom, psychische Erkrankungen.

Sprachen, Bewegung, Allerlei



Einstieg jederzeit möglich

- Englisch, Italienisch, Spanisch, Deutsch als Zweitsprache
- Flamenco
- Qi Gong, Antara®, Hatha Yoga
- Rückentraining, Bodytoning, Aktiv Ü60
- Grundkurs «Lesen und Schreiben»
- Aquarellmalerei mit Silvia Lusuardi
- Schmetterlinge aufziehen mit Dr. Reto Künzler



Marktgasse 17
3600 Thun
www.vhs-thun.ch

Abwechslungsreiche Saison - Schloss Spiez 2023



Öffentliche Führungen rund um Schloss, Kirche, Garten und Park, Lesungen, Vorträge, Film und Konzerte. Kunstausstellung «Das war s. dann - Mental Health Art» (17. Juni bis 15. Oktober 2023)

Schlossmuseum und Schloss-Café sind vom 1. Mai bis 31. Oktober 2023 täglich geöffnet.

Gerne senden wir Ihnen das **Saisonprogramm 2023** per Post zu oder stöbern Sie auf www.schloss.spiez.ch/veranstaltungen.

Tipp: Freier Eintritt in Museum und Kunstausstellung mit Raiffeisen MemberPlus

Neu:
Schlössercard der Thunerseeschlösser.

Schloss Spiez
1. Mai bis 31. Oktober
Öffnungszeiten:
Mo 14 - 17 Uhr
Di - So 10 - 17 Uhr
Juli / August bis 18 Uhr
admin@schloss-spiez.ch
Tel. 033 654 15 06
www.schloss-spiez.ch

Canto Classico Konzertchor Bern: Robert Schumann, Der Rose Pilgerfahrt op. 112



Ein Märchenstück für Soli, Chor und Klavier

Muttertagskonzerte

Sa, 13. Mai 2023, 19.30 Uhr

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, Thun

So, 14. Mai 2023, 17 Uhr, Französische Kirche Bern

Mitwirkende

Valentina L. Bättig, Yvone Theiler (S), Ambra Biaggi (MS), Mirjam Fässler (A), Luigi Chiamonte (T), Sébastien Rey & Serguei L. Afonin (Bar), Christoph Zbinden, Pn, Canto Classico, Willi Derungs, Ltg.



Tickets
Thun: Reservation per Mail an vorverkauf@cantoclassico.ch
Bern:
www.cantoclassico.ch
www.ticketino.com

Infos:
www.cantoclassico.ch

Schlosskonzerte Thun - wunderbare Konzerte vom 1. bis 30. Juni 2023



Die 56. Schlosskonzerte Thun finden vom 1. bis 30. Juni 2023 statt. Ob überraschend, verspielt, abenteuerlustig, klangvoll oder tänzerisch, das variantenreiche Programm bietet für alle etwas. Mit Dmitry Smirnov, Laurie Hamiche, Daniel Müller-Schott, Andrei Pushkarev, Rosalía Gómez Lasheras, Udhai Mazumdar und Pavel Beliaev werden nur einige der wunderbaren Künstler:innen genannt, auf die sich das Publikum freuen darf.

Eröffnungskonzert: Trio Infernale, 1. Juni 2023, 19.30 Uhr, Rittersaal | **Kinderkonzert:** verspielt - die 4 Jahreszeiten, 4. Juni 2023, 10.30 Uhr, Tertianum | **Picknickdecken-Konzert:** DUO Grad, 8. Juni 2023, 18.30 Uhr, Park der Villa Séquin

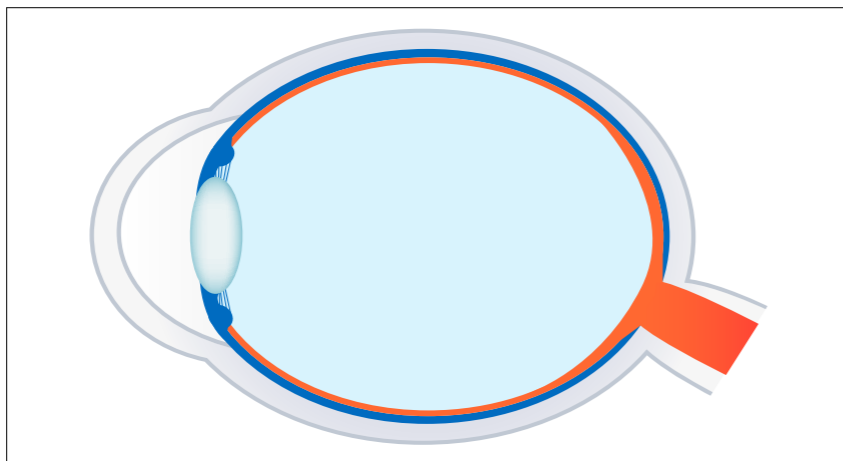
Programm und Tickets
unter: www.schlosskonzerte-thun.ch.
Die Schlosskonzerte Thun freuen sich sehr auf Ihren Besuch.



Nachtlinse für Kids bremst Kurzsichtigkeit im Schlaf

Scharf sehen nach dem Schlaf: Die neuen Nachtlinzen 4Kidz von Optilens lassen Kinder und Jugendliche tagsüber ohne Brille sehen und bremsen sogar das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit. Optilens offeriert ein kostenloses Erstgespräch.

Weltweit nimmt die Kurzsichtigkeit in erschreckendem Masse zu. Davon sind bereits 50% der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz betroffen (Asien: 90%). Heute ist bekannt, dass starke Kurzsichtigkeit bei Menschen zu Augenerkrankungen bis hin zum Erblinden führen kann. Deshalb ist es bei Kindern und Jugendlichen besonders wichtig, Kurzsichtigkeit zu bremsen oder gar zu stoppen. Hier helfen die neuen Nachtlinzen 4Kidz von Optilens. Der Optometrist und Optilens-Inhaber Raymond E. Wälti beantwortet Fragen dazu:



Herr Wälti, heute sind immer mehr Kids kurzsichtig. Weshalb? Lesen und Spielen auf Handy, TV oder Computer beeinflussen die Kurzsichtigkeit negativ. Der heutige Lebensstil, meist mit wenig Aktivitäten am Tageslicht, verstärkt die Sehschwäche noch. Aber auch genetische Faktoren spielen eine Rolle: Immer mehr Eltern sind kurzsichtig. Damit steigt das Risiko, dass ihre Kinder die Kurzsichtigkeit erben.

Was ist eigentlich Kurzsichtigkeit? Wenn der Lehrer oder das interaktive Whiteboard in der Ferne verschwommen wahrgenommen werden, ist das Kind kurzsichtig. Gegenstände in der Nähe werden hingegen klar und deutlich gesehen. Bei einer Kurzsichtigkeit (Myopie) ist der Augapfel länger als gewöhnlich. In jungen Jahren kann er weiter in die Länge wachsen, was zu einer noch stärkeren Kurzsichtigkeit führt.

Was bedeutet das für die Prophylaxe? Sobald erste Anzeichen der Kurzsichtigkeit auftreten, sollte sie behandelt werden. Eine Kurzsichtigkeit entwickelt sich zwischen dem 8. und dem 25. Altersjahr. Je früher man sie entdeckt und behandelt, desto besser. Eine starke Kurzsich-

tigkeit kann langfristig negative Folgen für die Augengesundheit haben. Denn das Risiko steigt, im späteren Leben an einem Grünen oder Grauen Star, einer Makula-Degeneration oder einer Netzhautablösung zu erkranken.

Wie kann die Zunahme der Kurzsichtigkeit gebremst werden? Beim Augenarzt gibt's das Medikament Atropin, welches dem Kind täglich ins Auge getropft wird. Für Kinder, welche gerne eine Brille tragen, bietet Optilens das spezielle Brillenglas MiYOSMART an. In den über zehn Jahren Erfahrung in der Behandlung von Kurzsichtigkeit hat sich

Bild: Zeigt die Kurzsichtigkeit: Das Auge ist zu stark in die Länge gewachsen.

gezeigt, dass sich Relaxlinsen und Nachtlinzen 4Kidz besonders dafür eignen, Kurzsichtigkeit zu stoppen.

Was spricht für Nachtlinzen 4Kidz? Das Tragen von Nachtlinzen 4Kidz kann gleichzeitig zwei Probleme lösen – und dies auf eine einfache, praktische und sehr effiziente Art. Nachtlinzen werden in der Nacht mindestens vier Stunden getragen. Sie formen die Zellen in der obersten Hornhautschicht so, dass das

Optilens – für Ihre Augen die erste Adresse im Berner Oberland

Seit über 20 Jahren ist Optilens die Spezialistin für gesundes Sehen in der Region. Der Familienbetrieb legt Wert auf die persönliche Beratung und bürgt für professionellen Service. Das Geschäft im Herzen von Thun beschäftigt rund zehn Mitarbeitende. Fachspezialisten mit Hochschulabschluss in der Optometrie sowie stete Weiterbildung im Bereich Linsen und Augengesundheit garantieren, dass jede Kundin und jeder Kunde auf lange Sicht die optimale Lösung für gutes Sehen findet. Optilens hat sich auf Kontaktlinsen spezialisiert und führt alle Arten von Sehhilfen im Angebot, mit denen auch spezielle Augenprobleme (Hornhautverkrümmung, trockene Augen, kombinierte Sehfehler für nah und fern) berücksichtigt werden. Regelmässige Augendruckmessungen sowie die frühzeitige Erkennung von Grünem und Grauem Star oder von Makula-Degeneration gehören zu den routinemässigen Kontrollen der Fachspezialisten und unterstützen den guten Ruf des Hauses, besonderes Augenmerk auf gesundes Sehen zu legen.



Kind tagsüber ohne Sehhilfe scharf sieht. Zudem können sie das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit bremsen. Und dies alles im Schlaf. Die neuen Nachtlinzen 4Kidz sind bei Eltern, Kindern und Jugendlichen bereits sehr beliebt, da sie weitere Vorteile bringen.

Welche Vorteile denn? Mit den Nachtlinzen 4Kidz sind nicht nur die Träger*innen, sondern auch die Eltern auf der sicheren Seite. Nachtlinzen bieten am Tag absolute Freiheit in der Schule, beim Sport und in der Freizeit. Dank praktischen Hilfsmitteln wird das Einsetzen der Linsen am Abend zum Kinderspiel. Die kurze Tragedauer über die Nacht wirkt sich zudem positiv auf die Verträglichkeit aus. Da die Nachtlinzen am Abend eingesetzt und am Morgen wieder entfernt werden, minimiert sich das Risiko des Verlustes. Ausserdem ist durch die Anwendung daheim das regelmässige Tragen der Sehhilfe gut

kontrollierbar, denn nur dieses macht es möglich, dass die Kurzsichtigkeit nachhaltig gebremst werden kann. Nachtlinzen 4Kidz sind aus einem besonderen Material mit der grösstmöglichen Sauerstoffdurchlässigkeit gefertigt. Sie korrigieren Kurz- und Weitsichtigkeiten wie auch Hornhautverkrümmungen und können problemlos ab dem ersten Schultag getragen werden.

Sie bieten eine kostenlose Erstberatung an? Ja. In diesem Erstgespräch erfahren interessierte Eltern, welche Brillen- oder Linsenvariante für ihr Kind die beste ist und wie die Kosten und der Ablauf der Anpassung sind. Werden Sie jetzt aktiv und vereinbaren Sie einen Termin für die Gratis-Erstberatung zum Wohle Ihres Kindes. Online auf optilens.ch/termin oder telefonisch unter 033 222 54 22.

Text und Bilder: zvg

Bild: Nachtlinzen 4Kidz von Optilens: Während des Schlafs die Sehschwäche korrigieren und gleichzeitig die Kurzsichtigkeit bremsen.

**Könnte Ihr Kind kurzsichtig sein?
Machen Sie den Selbstcheck.**

optilens.ch/selbstcheck

OPTILENS
SPEZIALISTIN FÜR GESUNDES SEHEN

OPTILENS GmbH
im Bälliz 67, z Thun
Tel. 033 222 54 22
www.optilens.ch

RESTAURANT
Yafa
ORIGINAL ORIENTALISCHER GESCHMACK

Reservieren

Yafa Restaurant • Frutigenstrasse 1 • 3600 Thun • 033 222 12 12 • yafa-restaurant.ch

MEZZE-BUFFET à discrétion

Schlemmen Sie sich einmal durch das feine Mezze-Bufferet und probieren Sie die grosse Auswahl an Gerichten aus 1001 Nacht.

Sonntag, 7. Mai 2023 ab 18.00 Uhr
Samstag, 13. Mai 2023 ab 18.00 Uhr
Sonntag, 14. Mai 2023 ab 12.00 Uhr

Pro Person CHF 35.00

STARDUST
SCOOTER



CHF 300.- Rabatt
Bis Ende Mai 2023

- Keine Versicherung ✓
- Kein Führerschein ✓
- Kein Helm ✓
- Batterie betrieben ✓
- CO2 frei ✓
- 25 km/h ✓

Frutigenstrasse 68c, 3604 Thun chrsantschi@hotmail.com Tel. 079 300 30 32

FIJU
AUTOMOBILE gmbh

079 122 29 29 www.fijuautomobile.ch



Die bessere Adresse bei der Wahl Ihres Fahrzeuges!

Bei uns werden Sie freundlich und kompetent beraten, und können unsere Fahrzeuge entspannt und unverbindlich besichtigen.

Jetzt neu an der Zelgstrasse 33
3661 Uetendorf

VILLA CASA
IMMOBILIEN

EXKLUSIVES VILLA CASA ANGEBOT

Zu verkaufen: Überbauung Schönblick - Doppelfamilienhäuser in Spiez

Grosszügige Raumeinteilung
Nähe ÖV, Schulhaus & Einkauf
Wohnfläche 199 m² / Nutzfläche 280 m²

AB CHF 1'295'000.-

Infos unter 033 655 03 03 und www.villa-casa.ch

FÜR MEHR
LEBENSQUALITÄT

Schönthal
FENSTERBAU UND MEHR

Das Fenster im Oberland

Grienweg 6 | CH-3608 Thun | Telefon: 033 336 22 40
Mail: info@schoenthal-ag.ch | www.schoenthal-ag.ch



Eisenmangel - was hilft?

Eisen ist ein wertvolles Spurenelement im menschlichen Körper und hat die wichtige Aufgabe, Sauerstoff im Blut zu binden und von der Lunge im ganzen Körper zu verteilen. Dort wird es zur Energiegewinnung genutzt und sorgt dafür, dass wir uns fit fühlen.

Egal ob beim Sport, im Studium oder bei der Arbeit: eine gute Hirndurchblutung mit reichlich Sauerstoff ist wichtig. Genügend Eisen im Körper trägt viel dazu bei, dies zu gewährleisten!

Wie erkenne ich einen Eisenmangel?

Je nach Schwere des Eisenmangels können verschiedene Symptome auftreten, wobei am häufigsten die Müdigkeit genannt wird. Da diese aber Symptom vieler Erkrankungen sein kann, können folgende Symptome den Eisenmangel in den Fokus rücken:

- eingerissene Mundwinkel
- wiederkehrende Aphten der Mundschleimhaut
- Nagel- und Haarveränderungen: Rillenbildung der Nägel, Nagelbrüchigkeit und Haarausfall
- Kognitive Defizite und Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Restless-Legs-Syndrom

Treten mehrere dieser Symptome auf, empfiehlt sich die Abklärung und allenfalls die Messung des Ferritinspiegels bei uns in der Apotheke oder beim Hausarzt. Die Messung erfolgt durch eine Blutentnahme am Finger und benötigt nur wenig Blut. Das Blut wird vor Ort ausgewertet, das Resultat liegt nach ca. 30 Minuten vor und kostet CHF 55.-.

Wer ist besonders betroffen?

Einen erhöhten Eisenbedarf haben z. B. Kinder in der Wachstumsphase und Leistungssportler. Häufig betroffen sind auch junge Frauen während der Menstruation, Schwangerschaft und Stillzeit. Der Eisenbedarf bei einem Mann beträgt 10 mg täglich. Bei Frauen kann der Bedarf während der Menstruation auf 15 mg/d und in der Schwangerschaft sogar bis auf 30 mg/d steigen. Da keine Eisenproduktion im Körper möglich ist, ist der Mensch darauf angewiesen, Eisen durch die Nahrung aufzunehmen. Besteht eine Mangelernährung oder ist

die Eisenaufnahme durch spezielle Essgewohnheiten nicht gewährleistet, kann dies ebenfalls zu einem Eisenmangel führen. Sofern auf eine ausreichende Zufuhr eisenhaltiger Lebensmittel geachtet wird, ist die vegane bzw. vegetarische Ernährungsweise davon nicht betroffen. Ebenfalls kann eine verminderte Aufnahme von Eisen durch Darm-erkrankungen (Insb. Morbus Crohn und Zöliakie) sowie Medikamente (Magen-schoner) verursacht werden.

Vorbeugen und behandeln

Eisenreiche Lebensmittel wie Kürbis-kerne, Sesamsamen, Amaranth, Leber, Linsen, Hirse, weisse Bohnen, Kicher-erbsen, Rindfleisch, Poulet usw. helfen, den Eisenbedarf auf natürliche Weise zu decken. Verbessert wird die Aufnahme - insbesondere von pflanzlichem Eisen - durch die zusätzliche Ein-nahme von Vitamin C (z. B. Orangensaft) und A (z. B. Karotten). Zudem gilt es, Nahrungsmittel, welche die Eisenauf-nahme hemmen, wie z. B. Kaffee, Rot-wein, Schwarz- und Grüntee zu meiden.

Eiseneinnahme - worauf achten?

Häufig führt eine erhöhte Eisenein-nahme zu Verstopfungen. Deshalb sind eine vorgängige Abklärung allfälliger Grunderkrankungen des Darms sowie die Therapie der Grunderkrankung not-wendig. Haben Sie Fragen? Kommen Sie vorbei - wir beraten Sie gerne!

Tipp: Als Kombinationspräparat ist das Eisen Plus von Burgerstein empfehlens-wert sowie weitere Präparate. Das Bur-gerstein Eisen Plus enthält neben dem Eisen Vitamin C für die verbesserte Auf-nahme sowie Vitamine, welche für die Blutbildung wichtig sind. Bei ganz tiefen Werten ist eine Therapie mit höher do-siertem Eisen notwendig. Dies kann ent-weder durch eine einmalige Injektion einer Eisenlösung beim Arzt oder durch die Einnahme von hochdosierten Eisen-präparaten aus der Apotheke erfolgen.



Riet Arpagaus und das Bälliz-Team beraten Sie gerne zum Thema Eisenmangel.

Bei beiden Therapien ist eine Kontrolle nach 3 bis 6 Monaten empfehlenswert, um den Therapieerfolg zu kontrollieren.

Text und Bilder:
Bälliz Apotheke + Drogerie AG

Kurzcheck für Muttermale und Hautflecken

Samstag, 6. Mai 2023
Dermatologin Dr. med. Christine Frautschi kontrolliert auffällige Hautveränderungen und gibt eine erste Rückmeldung.
Kosten CHF 45.-.
Anmeldung erforderlich, am besten online!



B
Bälliz
Apotheke +
Drogerie

Bälliz Apotheke + Drogerie AG
Bälliz 42, 3600 Thun
Tel. 033 225 14 25
info@baelliz.ch, www.baelliz.ch

Bodyfeet



Infoanlässe

An unseren Informationsanlässen hast du die Gelegenheit, uns und unsere Ausbildungen kennen zu lernen und dich über Entwicklungsmöglichkeiten resp. den Weg zum eidgenössischen Diplom zu informieren.

Klassische Massage und Fussreflexzonenmassage
Samstag, 6. Mai 2023, 10.00-11.30 Uhr in Thun

Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom in TEN
Donnerstag, 8. Juni 2023, 19.00-20.30 Uhr (Webinar)

Medizinische/r Masseur/in EFA
Montag, 19. Juni 2023, 19.00-20.30 Uhr (Webinar)

Deine Anmeldung nehmen wir gerne per E-Mail unter mail@bodyfeet.ch entgegen.

Die Fachschule für Naturheilkunde und manuelle Therapie **033 225 44 22**
www.bodyfeet.ch

Aus Liebe zum gesunden Schlaf.

Für die beste Regeneration im Schlaf empfehlen Schlafexperten Hüsler Nest, denn es ist Natur pur.

www.jenniag.ch



Jetzt beraten lassen!

Hüsler Nest Schreinerei
Oberdiessbach & Thun
033 222 35 75

HÜSLER NEST
Das original Schweizer Naturbett.

Steffisburg, Astrastrasse 20/20 a
Uetendorf, Dorfstrasse 27 A, 33A/B

Seniorenwohnungen mit Dienstleistungen



Wir vermieten an zentraler Lage, Nähe ÖV und Einkauf, seniorengerechte, rollstuhlgängige Wohnungen:

- 2½- bis 3½-Zimmer-Wohnungen
- Offene und helle Wohnräume
- Pflegeleichte Bodenbeläge in modernem Design
- Moderne, offene Küche mit Glaskeramik und Geschirrspüler
- Bad mit begehbare Dusche und WC
- Grosszügige/r Balkon, Terrasse oder Loggia
- Lift vorhanden
- Dienstleistungen durch Prosenia GmbH
- Mittagstisch/Cafeteria an der Dorfstrasse, Uetendorf
- Einkaufs- und Wäscheservice
- Hausdienst/Reinigung
- Einstellplätze anmietbar
- 24-h-Notruf sowie Vollbrandschutz

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Wincasa AG, 3011 Bern
T 058 455 77 77, www.wincasa.ch

wincasa

Go Stebi's
Check Point GmbH

RUND UMS BIKE

Bei uns bekommen Sie alles, was das Fahrrad-♥ bewegt

BON
TCS Velo Versicherung* oder Bikefittinganalyse** im Wert von je CHF 70
* ab einem Kauf von CHF 2000
** ab einem Kauf von CHF 5000
Nicht kumulierbar, Barauszahlung ausgeschlossen.
Gültig bis 31.05.2023

Ausstellung
Freitag, 05. Mai 2023 - 9-12 / 14-19 Uhr
Samstag, 06. Mai 2023 - 9-17 Uhr

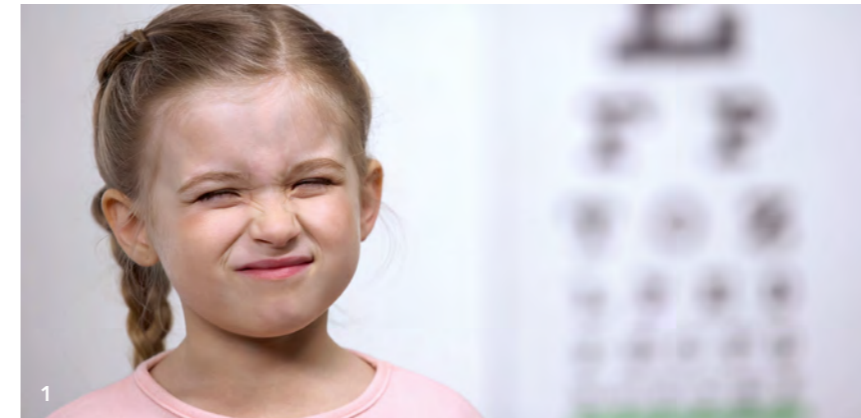
Neuheiten von **FLYER** und **SIMPLON**

Stebi's Check Point GmbH
Allmendweg 3
3662 Seftigen
033 356 12 33
info@stebis.ch
www.stebis.ch



Kurzsichtigkeit: Wenn Kinder die Augen zusammenkneifen

Die Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, schleicht sich in der Regel unbemerkt ein und wird oft nur zufällig bemerkt. Sie wird vererbt oder durch das vermehrte Sehen in kurze Distanzen begünstigt. In jedem Fall ist eine frühe Vorsorge entscheidend.



Es ist Sonntagmittag um halb eins. Sie stehen mit Ihrer Tochter in Thun am Schiffsteg und warten auf den Rad-dampfer Blümlisalp. Gemeinsam wollen Sie damit nach Interlaken fahren und den frühlingshaften Tag geniessen. Unsicher, wann das Schiff ablegt, bitten Sie Ihre Tochter, die Abfahrtszeit auf der Anzeigetafel nochmals nachzulesen. Mit stark zusammengekniffenen Augen und etwas Zögern kann sie den Fahrplan lesen: 12.40 Uhr. Und just in dem Moment ertönt das Horn der Blümlisalp und sie fährt in den Hafen ein.

Immer mehr Kinder sind kurzsichtig. Dabei sehen sie in der Nähe scharf und in der Ferne unscharf. Das Auge ist tendenziell zu lang. Die einfallenden Lichtstrahlen treffen dadurch nicht auf der Netzhaut auf, sondern davor und führen so zu einem unscharfen Bild.

Woran erkennen Eltern eine Kurzsichtigkeit

Kinder beginnen die Augen zusammenzukneifen, verkürzen den Leseabstand oder wollen in der Schule in den vorderen Reihen sitzen. Aber auch Kopf-

schmerzen, regelmässige Müdigkeit oder fehlende Konzentration können Anzeichen sein. Eine Kurzsichtigkeit beginnt grundsätzlich schleichend und wird deshalb oft verspätet erkannt.

Kurzsichtigkeit als Gesellschaftsphänomen

Die Entwicklung der Kurzsichtigkeit ist ein gesellschaftliches Phänomen. Man geht davon aus, dass die Zunahme von Minus-Korrekturen bei Kindern vor allem zwei Gründe hat. Erstens beeinflusst unser moderner Lebensstil das Augenzunahme. Die Nutzung von digitalen Endgeräten und das vermehrte Sehen in die Nähe fördern die Myopie. Zweitens sind genetische Veranlagungen mitentscheidend. Es ist bekannt, dass, wenn beide Elternteile kurzsichtig sind, die Kinder mit einer Wahrscheinlichkeit von 60% ebenfalls kurzsichtig werden.

Vorsorge ist entscheidend

«Es spielt keine Rolle, ob die Kurzsichtigkeit durch das Verhalten begünstigt oder genetisch vererbt ist, eine frühe Vorsorge ist entscheidend», so Marco

1 Immer mehr Kinder sind kurzsichtig.
2 Marco Weber, eidg. dipl. Augenoptiker SBAO.

Weber, Mitinhaber von Volz Optik AG. «Aus Erfahrung wissen wir, je früher Kinder begleitet werden, desto grösser sind die Erfolgchancen, das Längenwachstum bedeutend zu verlangsamen», ergänzt Marco Weber.

Eine Kurzsichtigkeit kann sich negativ auf die Entwicklung des Kindes und die Augengesundheit auswirken. Dabei sind es die möglichen Spätfolgen wie der Grüne oder Graue Star, eine Netzhautablösung oder Makuladegeneration, die Sorgen bereiten.

Als aktive Prävention sollten Kinder möglichst viel Zeit im Freien verbringen, auf genügend Abstand beim Arbeiten oder Lernen in der Nähe achten und regelmässige Pausen einschalten.

Text und Bilder: zvg

volz Brillen
Kontaktlinsen
Sportoptik
SEHKULTUR. SEIT 1887.



Volz Optik
Bälliz 43, 3600 Thun
Tel. 033 222 21 69
info@volz.ch, www.volz.ch



ALBERT RÖSTI

BILDER UND GESCHICHTEN DER BUNDESRATSFEIER

Die Vereinigte Bundesversammlung hat am 7. Dezember 2022 Albert Rösti in den Bundesrat gewählt. Aus diesem Anlass hat die Staatskanzlei des Kantons Bern eine offizielle Staatsfeier zu Ehren des neu gewählten Bundesrats organisiert. Diese fand am 15. Dezember im Anschluss an die Session statt. Die geladenen Gäste besuchten mit einem Extrazug zunächst Kandersteg, wo der neu gewählte Bundesrat aufgewachsen ist. Von dort ging die Reise weiter nach Uetendorf, wo Rösti wohnt und bis Ende 2022 auch als Gemeindepräsident amtierte. Dort fand auch der offizielle Festakt statt. Im vorliegenden Fotoband werden der Wahltag vom 7. Dezember sowie die offizielle Feier vom 15. Dezember mit Bildern, erläuterndem Text sowie Originaldokumenten beschrieben.



Autoren: Samuel Krähenbühl, Hannes Zaugg-Graf
180 Seiten, 23 x 27 cm, gebunden, Hardcover
Mit 206 Abbildungen.
ISBN 978-3-03818-463-8
CHF 35.-

20%
RABATT

Jetzt
bestellen.



Samuel Krähenbühl (*1977) ist in Unterlangenegg aufgewachsen. Seine Mutter ist im Sigriswiler Dorf Wiler aufgewachsen. Und auch seine Grosseltern väterlicherseits waren in Sigriswil wohnhaft. Nach dem Studium der Geschichte und Politikwissenschaft an der Universität Bern wurde er Redaktor der landwirtschaftlichen Fachzeitung «Schweizer Bauer». Heute ist er als Chefredaktor des Magazins «Natürlich» für den Weber Verlag tätig, wo dieses Buch erschienen ist. Seit 2014 ist er Berner Grossrat. Seit 2020 ist er Vorstandsmitglied der Alpgenossenschaft Grosser Mittelberg, Justistal. 2021 hat er zusammen mit seiner Schwester Therese Krähenbühl-Müller das Buch «Das Justistal und seine Alpen» herausgegeben.



Nach seinem Abschluss am Lehrerseminar absolvierte Hannes Zaugg-Graf (*1966) die Ausbildung zum Schauspieler. Rund 20 Jahre widmete er sich dem Theater. Zaugg-Graf ist mittlerweile selbstständiger Unternehmer und hat ein eigenes Grafikatelier und Fotostudio. Daneben ist er politisch tätig und war von 2002 bis 2013 Gemeindepräsident in Uetendorf und somit in diesem Amt direkter Vorgänger von Bundesrat Albert Rösti. Seit 2010 ist er Mitglied des Grossen Rates des Kantons Bern, den er 2019-2020 präsidierte. Er dokumentierte die Feierlichkeiten für Bundesrat Albert Rösti im Auftrag der Staatskanzlei des Kantons Bern fotografisch.

Bestellung

Bitte senden Sie mir ___ Ex. «ALBERT RÖSTI» zum Preis von je CHF 35.- (exkl. Versandkosten CHF 7.00). Mit 20% Rabatt oder auch online mit dem Code: Frühling2023. ISBN 978-3-03818-463-8

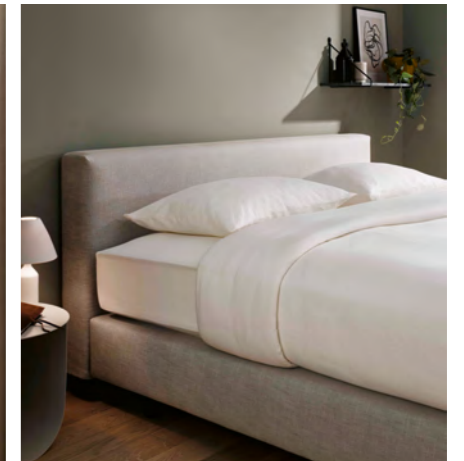
WEBERVERLAG.CH

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

Name/Vorname	_____
Adresse	_____
PLZ/Ort	_____
E-Mail	_____
Datum	_____
Unterschrift	_____

Gutes Schlafen – ein anhaltender Trend

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



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

Welche Vorzüge bieten SCHRAMM-Betten und warum ist SCHRAMM ein wichtiger Partner für GRIWA INTERIOR? SCHRAMM bietet einen unübertroffenen Schlafkomfort eines Zwei-Matratzen-Systems, beruhend auf dem Synergieeffekt einer hochelastischen, flexiblen Obermatratze und einer stabilen, kraftvoll reagierenden Untermatratze. Das SCHRAMM-Schlafsystem berücksichtigt konsequent die anatomische Form des menschlichen Körpers durch Taschenfederkerne mit mehrfach differenzierter Federkraft über die ganze Matratzenlänge verteilt. Die Verwendung von natürlichen Polstermaterialien

garantiert ein optimales Schlafklima. All das bedeutet mehr Druckausgleich, weniger Ausweichbewegungen, hohen Schlafkomfort, entspanntes Schlafen – Erholung pur.

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

Jetzt bei uns die neuen Schramm-Betten probeliegen, Voranmeldung erwünscht – weil eine gute Beratung immer auch eine sorgfältige Bedürfnis-Analyse voraussetzt. Aktuell in unserer Ausstellung: das Jubiläumsbett 100 Jahre SCHRAMM zum Spezialpreis von CHF 4090.-.

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

Text und Bilder: zvg



GRIWA INTERIOR AG

Marco Niederberger
Geschäftsführer

Untere Bönigstrasse 8
3800 Interlaken
Tel. 033 828 61 11
info@griwainterior.ch
www.griwainterior.ch

ehemals Wohncenter von Allmen



Was, wenn die Augen die Ursache Ihrer Beschwerden sind?

Leiden Sie an einem der in der Tabelle aufgeführten Symptome und haben bisher noch keine Ursache dafür gefunden? Dann kann dies an einem IRLLEN-Syndrom liegen. Der Thuner Optometrist Matthias Thoma hat sich auf diese Fälle spezialisiert.

Menschen, die an einem IRLLEN-Syndrom leiden, haben keine Ahnung, dass ihre Augen für ihre Beschwerden verantwortlich sind. Denn es äussert sich nicht mit den Augen. Darum wird es bei einer Augenuntersuchung oder einem Sehtest auch nicht entdeckt.

Nur mittels eines IRLLEN-Screenings kann das IRLLEN-Syndrom erkannt werden. Das IRLLEN-Institut in Long Beach Kalifornien schätzt den Anteil, der vom IRLLEN-Syndrom betroffen ist, auf 14% der Bevölkerung. Während in den USA bereits jede Militärperson auf das IRLLEN-Syndrom untersucht wird, ist es in Europa selbst in Fachkreisen noch fast unbekannt.

Einen Grossteil der Informationen erhält das Gehirn durch das Auge. Das IRLLEN-Syndrom verhindert eine schnelle, mühelose und korrekte Verarbeitung dieser Informationen. Das IRLLEN-Syndrom ist kein optisches Problem, d.h. es ist unabhängig von der Sehschärfe oder einer Brillenkorrektur. Es ist weder abhängig vom Alter noch von der Intelli-

genz der betroffenen Person. Es ist auch keine Krankheit. Viele Menschen haben eine Überempfindlichkeit gegen bestimmte Frequenzen, wie z.B. das Kratzen der Kreide auf der Wandtafel oder den Ton des Zahnarztbohrers. Diese Störungen sind allerdings von kurzer Dauer. Man kann sie genau zuordnen und versuchen, sie auszublenden. Dies ist bei einer Überempfindlichkeit gegen Licht tagsüber unmöglich, die Belastung besteht fortwährend. Das Gehirn versucht nun, die durch die Überempfindlichkeit entstandene verzerrte Wahrnehmung auszugleichen – dies kann zu folgenden Symptomen im Alltag führen (siehe Spalte rechts).

Hilfe beim IRLLEN-Syndrom

Ob jemand vom IRLLEN-Syndrom betroffen ist, kann mittels eines IRLLEN-Screenings bei Optik Thoma in Thun schnell und äusserst effizient festgestellt werden. Das Resultat liegt sofort vor und die Betroffenen sehen an Ort und Stelle die Veränderungen.

Symptome eines IRLLEN-Syndroms:

Generelle Probleme

- Kopfschmerzen, Migräne, Übelkeit
- Ausgeprägte Abneigung gegen Fluoreszenzlicht
- Allgemeine Blendempfindlichkeit
- Allgemeine Konzentrationsschwäche
- Allgemeine Müdigkeit und Einschlafen während des Tages
- Ungeschick und unkoordiniert sein
- Sehr vorsichtig beim Autofahren, häufige Bagatellunfälle
- Reisekrankheit
- Überforderung mit gleichmässigen Mustern wie Pflasterstein- oder Gitterböden oder bei Rolltreppen

Lesen und schreiben

- Unfähig, längere Zeit zu lesen
- Lesen nur bei gedämpftem Licht
- Langsames und zögerndes Lesen
- Erschwertes Erfassen des Inhalts des Textes
- Wörter werden falsch gelesen
- Schwierigkeiten, Textzeilen zu folgen
- Unfähig, auf einer Linie zu schreiben

Behandelt wird das IRLLEN-Syndrom mittels individuell getönter Brillengläser, welche die Wellenlängen herausfiltern, die für die Überempfindlichkeit verantwortlich sind.

Lassen wir jetzt eine vom IRLLEN-Syndrom betroffene Person zu Wort kommen:

Vanessa, man kennt dich ja als «die Kinderwagenfrau aus Wimmis». Erzähle uns deine unglaubliche Leidensgeschichte aufgrund deines IRLLEN-Syndroms: Ich weiss gar nicht mehr, wann ich zum ersten Mal realisierte, dass etwas mit mir nicht stimmte. Es sind Jahre her.

Wie äusserte sich das bei dir im Alltag?

Immer häufiger bemerkte ich, dass mein Gehirn in bestimmten Situationen völlig blockierte und manchmal sogar ganz aussetzte. Ich konnte von einem auf den anderen Moment keinen klaren Gedanken mehr fassen. Es ging manchmal so weit, dass ich nicht einmal mehr meinen eigenen Namen wusste. Ich begann, Wörter falsch zu lesen, Texte auf Hochglanzpapier verschwanden vor meinen Augen, weil mich das Papier derart blendete, TV schauen mit bewegten Bildern wurde zur reinsten Tortur und auch Auto, Bus oder Zug fahren war nicht mehr möglich, da es mir sofort schlecht wurde. Auch Geschäfte mit Fluoreszenzbeleuchtung konnte ich nicht mehr betreten, weil mich dieses Licht zu stark in den



Zur Person

Matthias Thoma ist Dipl. Augenoptiker SHFA und Optometrist (FH) CAS und verfügt über die Ausbildung des SZB für die Rehabilitation von sehbeeinträchtigten Personen sowie die Ausbildung zum IRLLEN-Screener.



Augen schmerzte. Zum Schluss blieb ich nur noch zu Hause. Spätestens jetzt war ich am Rand meiner Verzweiflung. Ich wurde als Simulantin abgestempelt, mit der möglichst niemand mehr etwas zu tun haben wollte. Als ich dann mit 45 Jahren noch altersfehl-sichtig wurde, bekam ich noch einmal eins oben drauf. Die Brille half mir zwar, wieder deutlich zu sehen, aber gleichzeitig verstärkte sie zusätzlich noch alle meine Symptome. Ich war kurz vor dem Durchdrehen. Ich ging von Optiker zu Optiker auf der Suche nach einer Lösung, aber keiner konnte oder wollte mir helfen. Im Gegenteil, in einem Geschäft wurde ich sogar rausgeekelt. Dann, zum grossen Glück, landete ich bei Optiker Thoma in Thun und zum ersten Mal fühlte ich mich wirklich ernst genommen. Mit unendlich viel Geduld und Verständnis ging Herr Thoma meinen Problemen auf den Grund. Schon bald fand er heraus, dass ich an einem IRLLEN-Syndrom leide. Mein Gehirn spiele verrückt, weil es ähnlich einer Allergie auf einzelne Wellenlängen im Licht völlig überreagiere und man diese mittels einer speziellen IRLLEN-Tönung im Brillenglas herausfiltern müsse. Dann ginge es mir sofort besser, meinte er. Gespannt wartete ich vier Wochen auf meine individuell für mich getönten IRLLEN-Brillengläser aus Kalifornien. Zuerst getraute ich mich gar nicht, diese aufzusetzen, aber was dann passierte, war wie ein Wunder. Vom ersten Moment an spürte ich, wie sich alle meine Blockaden im Hirn auflösten und ich zum ersten Mal seit Jahren wieder frei und unbeschwert denken konnte. Es war schlicht unglaublich, was eine Brille mit speziell getönten Gläsern für einen Unterschied in meiner Lebensqualität ausmachen konnte.

Jahrelang wurde ich als Simulantin abgestempelt und die Gesellschaft wandte sich von mir ab. Heute kann ich wieder ein normales Leben führen. Ich bin überzeugt, dass es vielen Menschen ähnlich geht wie mir und sie sich nicht eingestehen wollen, dass mit ihnen etwas nicht stimmt oder sich aus Scham nicht äussern. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, hier meine Geschichte zu schildern, um andere Menschen auf das IRLLEN-Syndrom aufmerksam zu machen und sie bei ähnlichen Symptomen zu ermuntern, einmal ein IRLLEN-Screening durchführen zu lassen. Das IRLLEN-Syndrom kann auch in milderer Form auftreten und führt nicht in jedem Fall zu derart heftigen Symptomen wie bei mir.

Vanessa, ich danke dir für deinen Mut, hier offen über deinen Leidensweg berichtet zu haben. Vanessa sammelt und restauriert alte Kinderwagen, die sie dann verkauft oder auch vermietet. Bald gibt es eine eigene Homepage: Vanessas Kinderwagenwelt in Wimmis.

Text und Bild: zvg

Weitergehende Infos zum Thema:

www.irlen-syndrom.ch
www.irlensyndrome.org

OPTIK THOMA Brillen & Optometrie THUN

Optik Thoma AG
Bahnhofstrasse 8, 3600 Thun
Tel. 033 222 39 29
www.optikthoma.ch, info@optikthoma.ch

Ein echter Geheimtipp im Frühling

Hunderte kleine violette und weisse Blüten läuten den Frühling auf dem Niederhorn ein.

Das majestätische Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau erhebt sich eindrücklich über dem leuchtenden Krokusmeer. Ein atemberaubender Anblick, welchen sich jedes Jahr viele Wanderer nicht entgehen lassen wollen.

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

Text und Bild: zvg



Mehr Informationen zur Krokusblüte und der Wanderung finden Sie unter:



www.niederhorn.ch/specials



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

Thunersee – die Perle des Berner Oberlands

Das Berner Oberland hat viel zu bieten. Eine der schönsten natürlichen Attraktionen ist zweifellos der Thunersee. Wenn Sie auf der Suche nach einer Immobilie sind, haben Sie die Qual der Wahl.



Wenn Sie auf der Suche nach einer Immobilie am Thunersee sind, haben Sie die Qual der Wahl. Vom exklusiven, modernen Apartment bis hin zum traditionellen Chalet im alpinen Stil gibt es für jeden Geschmack etwas Passendes. Hier sind einige der aktuellen Immobilien aus unserem Portfolio:

1: Städtliches Chalet, Aeschi

6½ Zimmer
378 m² Nutzfläche
CHF 1 980 000.-

2: Attika der Extraklasse, Oberhofen

4½-Zimmer-Attika
167 m² Wohnfläche
CHF 2 555 000.- zzgl. Parkierung

3: Neubauprojekt Luv & Lee, Gwatt

4½-Zimmer-Wohnungen
164 m² Wohnfläche
Ab CHF 2 500 000.-

4: Neubauprojekt Reblodge, Sigriswil

5½-Zimmer-Häuser
191 m² Wohnfläche
Ab CHF 1 400 000.-

5: Coming Soon

5½-Zimmer-Terrassenhaus in Oberhofen
CHF 2 230 000.- inkl. Parkierung

Text und Bilder: CASA Immobilien AG

Das Berner Oberland hat viel zu bieten. Eine der schönsten natürlichen Attraktionen ist zweifellos der Thunersee. Dieser wunderschöne See, der von majestätischen Bergen umgeben ist, ist nicht nur ein erstaunlicher Anblick, sondern bietet auch viele Aktivitäten für alle, die ihn besuchen oder in der Nähe wohnhaft sind. Ein grossartiger Ort zum Leben und Geniessen.

Die Lebensqualität am Thunersee ist beinahe unübertroffen. Neben der Schönheit der Region profitieren die Einwohner von einer hervorragenden Infrastruktur und einer hohen Lebensqualität. Von herrlichen Ufern und erstaunlichen Landschaften bis hin zu einer breiten Palette an Aktivitäten wie Wandern, Radfahren und Wassersport bietet der Thunersee alles, was man sich wünschen kann.

Zeitvorsprung?

Werden Sie als Erstes über neue Immobilienangebote informiert:
www.casa-immo.ch/suchauftrag

CASA IMMOBILIEN

Kontakt, Beratung und Verkauf
CASA Immobilien AG
Obere Hauptgasse 74, 3600 Thun
Tel. 033 222 66 55, www.casa-immo.ch

Anzeigen

Schnyder
U E T E N D O R F

Restaurations
Polstern & Beziehen von
antiken Möbeln
Eingehende Beratung
Möbellager
Exklusive Einzelstücke

Seit 1949

Dorfstrasse 8 3661 Uetendorf www.innendekoration-schnyder.ch
033 345 42 27

Husqvarna

AB CHF 890.-
HUSQVARNA AUTOMOWER®

Nie mehr selber Rasen mähen!

Landstrasse 3s 3664 Burgistein
033 356 17 27 www.sterchi-landtechnik.ch

Alles aus einer Hand: vom Pool über Naturstein bis zur Bepflanzung

Planen Sie eine Neuanlage Ihrer Terrasse? Oder steht in naher Zukunft eine umfangreiche Umgestaltung Ihres gesamten Gartens an? Wir, die Planer und Gestalter der Firma Knechtgarten, unterstützen Sie sehr gerne dabei.



Gartenplanung und Konzept

Jeder Garten und jeder Bewohner/jede Bewohnerin haben eine eigene Geschichte und eigene Ansprüche. Diese Geschichte und Anliegen nehmen wir bei einer Umgestaltung gerne auf. Für Ihren neuen Garten oder Ihre Terrasse interpretieren und entwickeln wir diese Bedürfnisse/Vorstellungen weiter. Unsere Konzepte und Pläne entstehen aus einem ersten gemeinsamen Gespräch, bei dem wir uns Zeit nehmen, beobachten, ergründen und zuhören. Mit digitalen Handskizzen bringen wir alle kreativen Ideen schliesslich in die richtige Form. Bei der Planung Ihres Gartens oder Ihrer Terrasse kombinieren wir Ihre Wünsche und Vorstellungen mit unserer Erfahrung und verwirklichen so einzigartig

tige, massgeschneiderte Gartenräume, blühende Pflanzflächen oder spiegelnde Wasserflächen.

Ökologie

Ein Gartenprojekt ist nicht nur eine Möglichkeit, um den eigenen Aussenbereich optisch aufzuwerten, sondern auch eine Chance, ökologische und nachhaltige Werte/Grundsätze umzusetzen. Es ist uns ein besonderes Anliegen, diese Aspekte in Ihre Planung und Umsetzung des Gartenprojekts legen wir Wert auf Nachhaltigkeit. Das beginnt bereits bei der umsichtigen Planung, geht weiter mit der Auswahl von langlebigen Baustoffen und hochwertigen Materialien und endet mit der Ausgestaltung, an die

wir hohe handwerkliche Ansprüche stellen. Der Einsatz von ökologischen Materialien wie beispielsweise Holz aus nachhaltigem Anbau oder Natursteine aus regionalen Steinbrüchen trägt dazu bei, den CO₂-Ausstoss zu reduzieren und Ressourcen zu schonen. Mit dem Einsatz von energieeffizienter LED-Beleuchtung oder Solaranlagen für den Betrieb von Pools wird der Energieverbrauch reduziert. Auch die Bepflanzung des Gartens kann auf die Bedürfnisse von Insekten und Vögeln abgestimmt werden. Durch den Einsatz von heimischen Pflanzen, die auf die natürlichen Gegebenheiten abgestimmt sind, kann die Artenvielfalt im Garten gefördert werden. Neu gibt es bei uns ab diesem Sommer einen besonders stromsparenden Pool ohne Wasser-



verbrauch. Die Innovation eines speziellen vollautomatischen Filters ohne Rückspülfunktion macht diese wassersparende Neuentwicklung möglich.

Alles aus einer Hand

Wie wäre es mit einer Abkühlung – direkt vor Ihrer Haustür? Wir holen das erfrischende Nass ganz nah zu Ihnen. Möglichkeiten sehen wir viele: Pools von gross bis klein, natürliche Schwimmteiche, Bachläufe mit Wasserfällen, Badebrunnen für die Terrasse... beim Thema Wasser kommen wir ins Schwärmen. Im Bereich Wasser im Garten dürfen wir auf zwei Stärken bauen: Zum einen verfügen wir in unserer Firma durch die langjährige Erfahrung ergänzt mit zahlreichen Weiterbildungen über ein grosses technisches Wissen. Zum anderen – und für Sie als Gartennutzer oder -nutzerin mindestens so wichtig – haben wir eine grosse Leidenschaft und ein ausgeprägtes Gespür für (ästhetische) Gestaltung. Egal ob es sich um einen Naturpool, ein Zierbecken oder einen Schwimmteich mit passender Uferbepflanzung handelt, durch das Wissen und die Erfahrung im Bereich der Planung und Gestaltung fügen wir sämtliche Elemente zu einem stimmigen Ganzen zusammen.

Trockenmauer, Natursteinpflasterung, Plattenbelag: Unsere Handwerker und Handwerkerinnen verfügen über das Wissen und Können, um jeden Naturstein zu verlegen und zu bearbeiten. Wir achten auf die Herkunft und setzen mehrheitlich auf Schweizer Lieferanten oder auf Naturstein aus unseren Nachbarlän-

dern. Gerne teilen wir mit Ihnen unsere Begeisterung für das natürliche Baumaterial Stein und für exakte und handwerklich hochstehende Bauweise.

Pflanzen sind die eigentliche Seele Ihres Gartens. Beobachten, fühlen und riechen Sie, wie Ihr Garten gedeiht und lebt. Lassen Sie sich das ganze Gartenjahr über von Farbe, Form und Duft begleiten. Mit Schneeglöckchen, Glockenblumen und Christrosen erleben Sie den Wandel der Natur im Zeitverlauf mit allen Sinnen. Pflanzen bereichern Ihren Garten nicht nur optisch, sondern sind auch Nahrungsquelle für Insekten, Tiere und Menschen. Schaffen Sie neue Lebensräume und geniessen Sie Ihren lebendigen Garten.

Von der Technik bis zur Baubewilligung, vom Mauerbau bis zur Beleuchtung, von der Bepflanzung bis zum Bewässerungssystem – bei der Firma Knechtgarten bieten wir alles aus einer Hand an. Für Sie als Kunde oder Kundin bedeutet das nicht nur weniger Schnittstellen und Ansprechpersonen, sondern auch eine Sicherheit in Bezug auf die Garantie.

Unverbindliche, kostenlose Beratung

Möchten Sie ausschliesslich einen Topf neu bepflanzen? Oder «gluschtet» es Sie, mit einer auf Sie zugeschnittenen Gartenplanung Ihre langersehnte Umgestaltung des Gartens oder Ihrer Terrasse zu beginnen? Gerne treffen wir uns kostenlos und unverbindlich zu einem ersten Gespräch bei Ihnen zu Hause.

Text und Bilder: zvg

- 1 Beobachten, fühlen und riechen Sie, wie Ihr Garten gedeiht und lebt.
- 2 Grosszügiges Terrassenkonzept mit stimmigem Wasserelement.
- 3 Entspannung pur am chemiefreien und stromsparenden Biopool.




KNECHTGARTEN

Knechtgarten
3615 Heimenschwand
Tel. 033 452 10 20
info@knechtgarten.ch
www.knechtgarten.ch
www.ausleidenschaft.ch



Inseljuwel Rügen

Wanderreise für Naturmenschen

Kilometerlange Sandstrände, steil aus dem Meer ragende Kreidefelsen, dichte Buchenwälder, Moor- und Heidelandchaften, das Wellenspiel der Ostsee, das Blau der Bodden, reetgedeckte Fischerkaten – das fällt einem ein, wenn man an Rügen denkt. Rügen, die grösste Insel Deutschlands, von Wind und Wasser geschliffen und goldglänzend wie Bernstein, ist ein Naturjuwel.

- Herrliche Wanderung auf der autofreien Insel Hiddensee.
- Nostalgische Fahrt mit der Dampfeisenbahn «Rasender Roland».
- Kilometerlange Sandstrände und die weissen Kreidefelsen.
- Wanderungen leicht bis mittelleicht mit sanften Auf- und Abstiegen.

Reiseprogramm

1. Tag

Zürich - Berlin - Insel Rügen

Linienflug von Zürich nach Berlin und Busfahrt nach Bergen auf der Insel Rügen zu unserem Hotel (individuelles Mittagessen unterwegs).

2. Tag

Kap Arkona - Leuchttürme

Wanderzeit ca. 2½ Std.

Der Küste entlang wandern wir von Schwarbe bis zur Nordspitze der Insel mit den Leuchttürmen vom Kap Arkona und geniessen den Blick über das Meer und die weiten Felder. Mittagspause im unter Denkmalschutz stehenden Fischerdorf Vitt mit seinen reetgedeckten Häusern.

3. Tag

Insel Hiddensee

Wanderzeit ca. 3 Std.

Der Bus bringt uns zum Hafen von Schaprode. Schifffahrt zur autofreien Insel Hiddensee. Unsere Wanderung führt uns dem Strand entlang und durch den Wald rund um den Dornbusch und bis zum Leuchtturm. Am Nachmittag wandern wir durch die Dünenheide nach Neuendorf und fahren mit dem Schiff wieder zurück.

4. Tag

Dampfbahn und Rügischer Bodden

Wanderzeit ca. 2¼ Std.

Am Vormittag bringt uns der Bus nach

Neu Reddevitz. Von da aus wandern wir entlang dem Rügischen Bodden im Biosphärenreservat Südost-Rügen bis nach Lauterbach. Nach der Mittagspause fahren wir mit der nostalgischen Dampfbahn «Rasender Roland» ins Ostseebad Binz.

5. Tag

Halbinsel Mönchgut

Wanderzeit ca. 2½ Std.

Per Bus erreichen wir das Mönchgut und das malerische Dorf Gross Zicker mit seinem historischen Pfarrwitwenhaus. Die kurzweilige Rundwanderung führt uns über die sanften Hügel der «Zickerschen Alpen» und offeriert uns eine herrliche Aussicht auf den Greifswalder Bodden. Juni-Datum: Besuch von Sellin und der Seebrücke. Juli-Datum: Möglichkeit, fakultativ die «Störtebeker-Festspiele» zu besuchen.

6. Tag

Stralsund an der Ostseeküste

Wanderzeit ca. 1¼ Std. /

Stadtführung 2 Std.

Busfahrt in die ehemals mächtige Hansestadt Stralsund. Zu Fuss entdecken



Auf einen Blick:

Reisetermine: 8. bis 15. Juni 2023
6. bis 13. Juli 2023

Reisedauer: je 8 Tage

Teilnehmer: Mind. 10, max. 18

Webcode: 406

Preis: Abreise 8. Juni 2023
Reisepreis ab CHF 2250.-
pro Person im DZ,
Zuschlag EZ CHF 180.-
Abreise 6. Juli 2023
Reisepreis ab CHF 2350.-
pro Person im DZ,
Zuschlag EZ CHF 180.-

wir den alten und neuen Markt mit den vielen renovierten Backstein- und Giebelhäusern, das schöne Rathaus und die gotischen Kirchen. Zeit zur freien Verfügung. Am Nachmittag Rückfahrt nach Bergen und Rundwanderung um den Nonnensee.

7. Tag

Weisse Kreidefelsen

Wanderzeit ca. 3½ Std.

Nach dem Besuch des Nationalpark-Zentrums Königstuhl starten wir mit der klassischen Rügen-Wanderung. Die Wanderung führt uns im Jasmunder Nationalpark durch einen unversehrten, alten Buchenwald, und auf dem Hochuferweg bewundern wir die schnee-weissen Kreidefelsen. Im Hafen von Sassnitz bleibt Zeit für Mittagessen und Bummel sowie eine fakultative Schifffahrt zu den Kreidefelsen.

8. Tag

Insel Rügen - Berlin - Zürich

Busfahrt nach Berlin und Rückflug nach Zürich oder individuelle Verlängerung (Mittagessen unterwegs).

Im Preis inbegriffen:

- Linienflug Zürich-Berlin und zurück
- Flughafentaxen und Ticketgebühren
- Unterkunft inkl. Halbpension
- Trinkgelder im Hotel und in Restaurants
- Wanderungen, Gruppentransfers
- Nostalgische Dampfbahnfahrt mit dem «Rasenden Roland»
- Schifffahrt nach Hiddensee
- Stadtführung in Stralsund
- Eintritte und Besichtigungen
- Baumeler-Reiseleitung/-Wanderführung
- Ausführliche Reisedokumentation

Nicht inbegriffen:

- 8 Mahlzeiten (2 davon An- und Rückreise), Getränke
- Ausgaben persönlicher Natur
- Oblig. Annullierungskosten- und Extrarückreiseversicherung CHF 85.-

1 Der Arkona-Leuchtturm. **2** Der Ostseestrand Binz besticht durch feinsten Sand. **3** Die historische Altstadt von Stralsund. **4** Die berühmten Kreidefelsen von Rügen strahlen in hellem Weiss.



Jetzt abonnieren oder Probeabo (4 Ausgaben für 29.-) bestellen!
www.natuerlich-online.ch

Bewusst gesund leben
natürlich
baumeler
Echt unterwegs.

Ein Angebot von «natürlich»
in Zusammenarbeit
mit Baumeler Reisen AG

Baumeler Reisen und «natürlich» – zwei starke Partner arbeiten zusammen und bieten «natürlich»-Leserinnen und -Lesern neu spannende Reisen zu vorteilhaften Preisen an.

Beratung und Buchung
info@baumeler.ch, Tel. 041 418 65 65
Webcode: 406

Eishockey mit Herz, Härte und Hingabe

Mit Leidenschaft wird in Oberlangenegg Eishockey gespielt. In dieser strukturschwachen Gegend wurde möglich, was andernorts schwerfällt: 2018 konnte die alte Eisbahn saniert und überdacht werden. Nun wird mit der Kältetechnik der letzte alte Anlageteil erneuert.

Vier Jahre bevor Walter «Walä» Gerber 1969 auf die Welt kam, gründete sein Vater Max im Kreuzweg in Oberlangenegg eine Natureisbahn. Ob dieser im Sinn hatte, seinen Sohn damit mal in die zweithöchste Schweizer Eishockeyliga zu bringen, ist nicht überliefert. Aber es war der Startschuss zu einer strukturellen Nachwuchsförderung in der Region Zugtal.

Walter Gerber begann auf der Natureisbahn eine Eishockey-Karriere, die ihn bis zum SC Langnau und bis in die Nationalliga B brachte. Sechs Saisons hat er dort gespielt. Seine Ideale – Herz, Härte und Hingabe –, die er in Oberlangenegg beim dortigen EHC gelernt hat, machten Walter Gerber mit der Trikotnummer 44 zur Vereinsikone. 2012 ist Gerber nach schwerer Krankheit viel zu früh verstorben. Andere sind in seine Fussstapfen getreten. Namensvetter Beat «Bidu» Gerber etwa ist einer von denen, welche seine ersten Schlittschuhschritte auf der damals noch offenen Natureisbahn Oberlangenegg getan haben. Der 40-jährige Verteidiger ist mit 1270 Einsätzen der Rekordspieler

in der National League, der höchsten Schweizer Liga. Diese Saison hat er seine lange Karriere mit sechs Schweizer Meistertiteln beim Schlittschuhclub Bern beendet.

Eine AG für Walä

Die drei H – Herz, Härte und Hingabe – sowie die Nummer 44 von Walä Gerber bestehen fort. Und zwar in einer Aktiengesellschaft. Der 3H44 AG. Diese ist dafür verantwortlich, dass heute eine überdachte, schöne Eishockey-Arena in Oberlangenegg steht. 1995 wurde die Natureisbahn im Kreuzweg durch eine Kunsteisbahn abgelöst. Kurz darauf kurstierte die ersten Ideen, wie man eine überdachte Arena ins Eishockey-begeisterte Oberlangenegg bauen kann. Geistiger Vater dieser Entwicklung war Walä Gerber, der bis kurz vor seinem Tod für den EHC Oberlangenegg spielte und das Restaurant neben der Eisbahn führte. Walter Gerbers Bruder Hansruedi führt nun zusammen mit seiner Frau Heidi heute das Restaurant unter dem Namen «Sportrestaurant Hot

Shot». Und er ist auch Namenssponsor der neuen «Hot Shot Arena».

Einer, der nunmehr seit bald zehn Jahren mit an der Spitze der «Hot Shot Arena» steht ist Samuel Krähenbühl aus Unterlangenegg. Er ist Verwaltungsratspräsident besagter 3H44 AG. Krähenbühl kommt aus dem benachbarten Unterlangenegg, ist Grossrat im Kanton Bern. Ein Eishockeyspieler ist er nicht. Aber er kennt die Gerbers, Wengers, Oesch und wie sie alle heissen auf dem Hügel nordöstlich von Thun. Und Eishockeyfan ist er auch. Gemeinsam mit anderen Mitstreitern aus Politik, Wirtschaft und natürlich dem Eishockey hat er sich an die Arbeit gemacht.

Die AG-Gründung, die Finanzierung, die Bauplanung dauerte mehrere Jahre und war teils sehr anstrengend, ja mühsam. «Der allergrösste Knackpunkt war die Raumplanung», sagt Krähenbühl. Die behördlichen Bewilligungen haben viel Zeit und Nerven gekostet. «Es ist uferlos, wer da alles mitreden darf.» Fast vier Jahre dauerte es, bis gebaut werden konnte.



1 Samuel Krähenbühl ist seit deren Gründung im Jahr 2017 Verwaltungsratspräsident der 3H44 AG.

2 Spatenstich für die neue Hot Shot Arena am 30. Mai 2018 (von links): Hans Tschanz, Remo Brechbühl, Hanspeter Wenger, Samuel Krähenbühl, Ernst Linder (alle 3H44 AG), Peter Oesch (EHC Oberlangenegg), Walter Kupferschmid (AEK Bank 1826).

3 Bereits einen Monat nach der Eröffnung kam es in der brandneuen Hot Shot Arena in Oberlangenegg schon zu einem internationalen Match. Team China spielte am 30. November um 19 Uhr gegen die erste Mannschaft des EHC Oberlangenegg!

4 Die Vogelperspektive zeigt die grossen Dimensionen der neuen Hot Shot Arena.



140 Tage Bauzeit

2018 war es dann so weit. Und es ging auf einmal schnell. Neues Dach, neue Lärmschutzwand, neues Eisfeld. Nach 140 Tagen steht die Hot Shot Arena. Gut drei Millionen hat sie gekostet. «Wenn ich das mit anderen Anlagen vergleiche, haben wir sehr sparsam gewirtschaftet», sagt Krähenbühl. Zum Vergleich: Die Sanierung des Grabenguts in Thun soll über 20 Millionen Franken kosten. Und wie Presseberichten zu entnehmen ist, reicht auch dieser Betrag dort noch nicht.

Drei Millionen Franken, das war dennoch eine grosse Hürde für die wirtschaftlich schwache Region Zugtal. Die Finanzierung gelingt schliesslich durch ein rückzahlbares Darlehen vom Kanton, Geld aus dem Sportfonds, eine grosszügige AEK Bank 1826 und zahlreiche Klein- und mittlere Sponsoren. Krähenbühl schaut mit Stolz auf die

Wände der neuen Hot Shot Arena, an denen die Plakate der Partner hängen. Betriebsbeiträge der öffentlichen Hand erhält die Anlage keine.

Kältetechnik wird erneuert

Dabei hat die neue AG in den letzten Jahren weiter investiert. Trotz grossen Einnahmeausfällen aufgrund der Covid-Pandemie hat man 2020 neue, zusätzliche Garderoben gebaut. Und diesen Sommer steht die Erneuerung des letzten alten Anlageteils an: Die damals noch offene Kunsteisbahn Oberlangenegg wurde 1995 erbaut und mit einer damals üblichen Kälteanlage mit einem umweltschädlichen Kältemittel betrieben. Deshalb soll die Kälteanlage durch eine neue ersetzt werden, welche mit natürlichem Kältemittel (Ammoniak, R717) auskommt. Die 3H44 AG erhofft sich dadurch auch, Energiekosten zu sparen. «Das ist in

Anbetracht der massiv gestiegenen Energiepreise wichtig», betont Krähenbühl. Die Bauarbeiten haben bereits begonnen. Es ist dem Verwaltungsrat gelungen, ein Finanzierungskonzept zu erstellen. Dies dank einigen A-fonds-perdu-Beiträgen, wie etwa aus dem Sportfonds und der Regionalförderung des Bundes, dann vor allem auch dank einer neuen Hypothek der Hausbank, der AEK Bank 1826.

Text: Christoph Peter
Bilder: zvg



3H44 AG
Kreuzweg 86e, 3616 Schwarzenegg
Tel. 079 818 77 69
www.hotshotarena.ch



Der Baustoff für heute und morgen

Lehm ist das älteste Baumaterial der Menschheit. Das wachsende Umweltbewusstsein und der Wunsch nach gesundem Wohnen fördern die Wiederentdeckung des natürlichen, abfallfreien Baustoffs als baubiologisch ideales Material.

Der Wandaufbau und die Wahl der Materialien hat einen bestimmenden Einfluss auf das Raumklima eines Gebäudes. Durch Atmen, Schwitzen, Kochen und Duschen «produziert» der Mensch rund zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Bleibt diese im Haus eingeschlossen, steigt die Luftfeuchtigkeit deutlich an. Wenn die Wände von synthetischen Baustoffen versiegelt sind, sammelt sich die Feuchtigkeit auf der Oberfläche an und begünstigt das Wachstum von Schimmelpilzen und Algen. Dass Schimmelpilze Asthma auslösen können, gilt heute als unbestritten.

Lehmputz hat die Eigenschaft, sehr viel Feuchtigkeit aufzunehmen – bis zu

neunmal mehr als Gips. Sie wird gespeichert und abgegeben, wenn die Raumluft wieder trockener ist. So sorgt Lehm für einen ausgeglichenen Feuchtehaushalt und verhindert Wohnschimmel und Algen, diesen wird die Nahrung entzogen.

Bereits das Verputzen einer einzigen Wand in einem Zimmer verbessert das Raumklima und dient Ihrer Gesundheit!

Wir beraten Sie gerne und erklären Ihnen die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von und mit Lehm.

Text und Bilder zvg



Marty AG Spiez
Thunstrasse 40, 3700 Spiez
Tel. 033 654 13 21
info@marty1892.ch
www.marty1892.ch

Flachdächer haben wir schon immer gebaut – jetzt gehen wir aufs Ganze

Die ganze Gebäudehülle aus einer Hand. Vor drei Jahren haben wir diesen Geschäftszweig eröffnet und den Bauherrschaften positive Erfahrungen beschert. Hier drei Beispiele.



Emmentaler Backwaren (1) Freudiger AG, Biglen Komplettlösung für Industriebau- Aufstockung

Bereits vor zehn Jahren haben wir das Flachdach abgedichtet. Kürzlich stand nun eine Aufstockung an, welche wir von A bis Z aus einer Hand ausgeführt haben. Entscheidender Vorteil für die Bauherrschaft: Keine Schnittstellen und nur ein Ansprechpartner für das ganze Bauvorhaben.

Von Gyger: Stahlbau, Fenster, Fassade, extensiv begrüntes Flachdach, Solaranlage und Spenglerarbeiten.
www.emmentaler-backwaren.ch

Eisfeldüberdachung Sportzentrum (2) Hirzi, Münchenbuchsee Stahlkonstruktion, Fachwerkträger und Stahldach

Im Sommer Badi, im Winter Eisbahn. Die Gyger-Crew hat die 142 Tonnen

schwere Stahlkonstruktion mit einer Spannweite von 38 Metern aufgerichtet. Kernstücke waren die neun Fachwerkträger mit einem Gewicht von je sieben Tonnen, welche vor Ort zusammengesetzt und mit einem XXL-Kran direkt versetzt wurden. Eingedeckt mit einem Panel aus Blech, dient dieses Stahldach als Basis für eine Solaranlage.

Von Gyger: Stahlbau, Fachwerkträger, Dacheindeckung, Tore.
www.hirzi.ch

Indoorfischzucht Ringgenberg (3) Warum braucht ein Zuchttegli ein Dach über dem Kopf?

Essenziell für die Aufzucht von Eglis ist die Wassertemperatur, welche sich zwischen 18 und 23°C bewegen sollte. Ein weiterer entscheidender Faktor ist, dass Vögel und Nager keine Bakterien einschleppen können. Das Wasser muss Seewasserqualität haben und

muss daher ständig gefiltert und überprüft sein. Diese Bedingungen können nur mit einer Überdachung gewährleistet werden.

Von Gyger: Stahlbau, Fassade, Fenster, Türen, Tore, Flachdach mit Extensivbegrünung und Rückhaltesystem.
www.piligrims.ch



GYGER
Flachdach & Industriebau

Gyger Flachdachbau AG
Winterhaldenstrasse 10
3627 Heimberg
Tel. 033 439 30 60
www.gygerflachdach.ch



Schneideratelier
Bruno Wenger
Seit 1995

Änderungen aller Art

Untere Hauptgasse 14, 3600 Thun, Telefon 033 222 01 85
www.schneideratelier-wenger.ch



PETER KÖHLER
LEBENSCHAFTSBERATUNG AG
...wohnsinnig gut!

Seit 28 Jahren verkaufen wir in der Region Thun erfolgreich Immobilien!

Gerne würden wir das auch für Sie t(h)un und das nicht nur in Thun!

Ein- und Mehrfamilienhäuser, Wohnungen und Bauland

Telefon 033 222 08 08
pk-immobilien.ch
regional. menschlich. persönlich.



Beratung - Planung - Verkauf - Support - Schulung

Innovative Informatik
für Firmen und Private

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

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

built with  and  **Synology**

Webseite 



IHR HEIZÖLLIEFERANT AUS DER REGION

neltrans ag
Familie Beeler und Mitarbeiter
Seit 1970 Heizöl, Diesel, Benzin, Tankstellen und Transporte aus der Region
Telefon 033 828 68 68, www.neltrans.ch



e suberi Sach.

DÄLLENBACH
— GIPSEREI UND MALEREI —

W. Dällenbach AG | Gipserei und Malerei
Freiestrasse 48 | CH - 3604 Thun
Tel. 033 336 83 30 | info@daellenbach.ch
www.daellenbach.ch



Mirabi Orientteppiche

www.orientteppiche-thun.ch

Direktimport | Eigene Teppich-Handwäscheri, Teppichreparaturen aller Art
kostenloser Lieferservice
Untere Hauptgasse 16, 3600 Thun, Tel. 033 222 90 00
Di - Fr 10 bis 18 Uhr | Sa 10 bis 16 Uhr



Thuns Vorhangparadies

STOLLER Innendekorationen AG
Stockhornstrasse 8+12 in 3600 Thun
Tel. 033 227 33 88, info@vorhangparadies.ch
www.vorhangparadies.ch

Riesige Auswahl an Vorhang- und Möbelstoffen.
Neuanfertigung, Abänderung, Vorhangreinigung.
1. Heimberatung gratis, Stoffverkauf mit Gratiszuschnitt.

- Vorhänge jeglicher Art, Raffrollos, Jalousien
- Streifenvorhänge, Flächenvorhänge, Stangengarnituren
- Bettwaren, Polsterei

VERSTOPFTE LEITUNG? VOLLER SCHACHT?
(033 227 27 27)
24-Std. Service




- Ablaufentstufung
- Strassen- und Flächenreinigung
- Rohr- und Kanalreinigung
- Schachttentleerung

SCHMUTZ THUN.ch
Rohrreinigung - Kranarbeiten
info@schmutzthun.ch
www.schmutzthun.ch

Phishing-Mails erkennen und das KMU schützen

Kontodaten, Kreditkartenangaben und der Zugang zum Firmennetz: Mit Phishing-Mails gelangen vertrauliche Informationen in die Hände von Cyberkriminellen. Mit diesen Tipps erkennen Sie Phishing-Mails und schützen sich und Ihr KMU.



- **Link-Text und Link stimmen nicht überein:** Der Text im Mail zeigt eine vertrauenswürdige Adresse an wie «www.swisscom.ch», der Link führt aber auf eine ganz andere Seite.
- **Schreibfehler und einfache Sprache:** Schlechtes Deutsch oder Englisch sind Merkmale. Ziehen Sie aber nicht den Umkehrschluss, dass ein fehlerfrei formuliertes Mail zwingend seriös ist.
- **Unpersönliche Anrede:** Ansprachen wie «Hello», «petra.muster» (der vordere Teil einer Mailadresse) oder gar keine Anrede.
- **Verdächtige Anhänge:** Rechnung, Lieferbestätigung, Blindbewerbung etc. als Word-Dokument, OneNote-Notiz oder PDF, oft mit generischem Dateinamen («bewerbung.pdf»).
- **Angabe persönlicher Daten:** Sie sollen aufs Mail mit der Angabe persönlicher Daten antworten. Oder ein angehängtes HTML-Dokument (Webseite) führt Sie - angeblich - auf die Loginseite eines Online-Dienstes.

Text und Bild: Swisscom (Schweiz) AG

Gegen 90 Prozent aller Cyberangriffe starten mit Phishing-Mails. Sie öffnen den Angreifern die Tür ins Firmennetz oder zum Online-Konto. Dazu reicht es meist, wenn jemand über den Link im Mail Kontodaten eingibt oder das angehängte Dokument öffnet. Danach werden die Angreifer versuchen, Geld zu ergaunern oder zu verschlüsseln.

Um die Wirkung des Mails zu verstärken, nutzen die Cyberkriminellen psychologische Tricks, sogenanntes Social Engineering: Sie gaukeln Autorität vor (bekanntes Unternehmen als Absender), setzen Empfänger*innen unter Zeitdruck oder machen Angst («handle jetzt, sonst wird das Konto gelöscht»). Phishing-Mails sind unglaub-

lich vielseitig und mit technischen Schutzmassnahmen allein nur schwer zu blockieren. Dazu braucht es Sie als Mensch.

So erkennen Sie Phishing-Mails

- **Kryptische Mail-Adresse:** Buchstabenalat und eine Domain (der Teil nach dem @-Zeichen), die nicht zum Absender passt.
- **Aufforderung, sofort zu handeln:** Sie müssen sofort beispielsweise die Kreditkarte aktivieren oder eine Sendebestätigung überprüfen.
- **Sie sind gar nicht Kunde:** Sie erhalten ein E-Mail mit einer Handlungsaufforderung von einem Finanzinstitut, bei dem Sie gar nicht Kunde sind.



Ihre Fragen - unser Kontakt
Swisscom (Schweiz) AG
Hannes Brand
Geschäftskundenberater
KMU Berner Oberland
Tel. 058 221 08 66
hannes.brand@swisscom.com

Geben Sie Cyberkriminellen keine Chance!

Das kurze E-Learning gibt drei grundlegende Verhaltenstipps für Mitarbeitende, etwa, wie sie sich vor Phishing schützen und sichere Passwörter erstellen. Und damit die Sicherheit im Unternehmen verbessern helfen. swisscom.ch/security-elearning



Die wichtigsten Änderungen im Berner Energiegesetz

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



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

Ein Element dieser Teilrevision betrifft den Ersatz von Wärmeerzeugern.

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

Neu muss jeder Wärmeerzeugersatz via eBau an die Gemeinde gemeldet werden, unabhängig vom Heizsystem oder von der Gebäudekategorie. Als Ersatz eines Wärmeerzeugers gilt, wenn entweder der gesamte Wärmeerzeuger, der Kessel, der Brenner (sofern der Kessel älter als 10 Jahre ist), der Kamin oder der Öltank ersetzt wird. Bei bestimmten Gebäudekategorien

gelten zudem Anforderungen, sofern das Gebäude älter als 20 Jahre ist.

Soll beispielsweise der 1:1-Ersatz einer Gasheizung in einem mehr als 20-jährigen Haus erfolgen, gibt es drei Möglichkeiten, die Anforderungen zu erfüllen: ein gültiges Minergie-Zertifikat, die GEAK-Gesamtenergieeffizienz «D» oder die Umsetzung einer Standardlösung – zum Beispiel «erneuerbares Gas aus der Schweiz», sofern der Gasversorger ein entsprechendes Produkt anbietet.

Mit der Teilrevision des KEng wurde auch das kantonale Baugesetz ergänzt. Demzufolge ist bei Neubauten ein angemessener Teil der Parkplätze mit Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge vorzubereiten oder auszustatten. Weitere Änderungen bei Neubauten gelten aufgrund dringlichem Bundesbeschluss zur Nutzung der Sonnenenergie: Bei einer Gebäudefläche von mehr als 300 m² muss eine Solaranlage installiert werden. Diese Eigenenergieerzeugung kann ebenso bei der Einhaltung des neuen gesetzlichen Grenzwerts der geforderten Gesamtenergieeffizienz geltend gemacht werden.

Viel Neues? Die Regionale Energieberatung hilft gerne weiter.

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



Regionale Energieberatung
Industriestrasse 6, 3607 Thun
Tel. 033 225 22 90
info@regionale-energieberatung.ch
www.regionale-energieberatung.ch

Weitere Informationen

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



Mit LADESTROM zum Ziel

Gesamtheitliche Ladelösung für Tiefgaragen in Mehrfamilienhäusern.

Mit LADESTROM bietet sich eine optimale und einfache Lösung speziell für die Einstellhallen von Mehrfamilienhäusern. LADESTROM ist einfach und ausbaubar. Das heisst, die Anbindung der Parkplätze mit Ladestationen kann nach und nach kostengünstig erfolgen und wächst mit der Zunahme von E-Autos in der Tiefgarage mit.

Ein integriertes Lastmanagement verhindert eine Überlastung des Hausanschlusses und steuert die Lastverteilung effizient und fair. Teil des Produkts LADESTROM ist: Es wird ausschliesslich erneuerbarer Strom verwendet, womit ein Beitrag zur Erreichung der Klimaziele Netto Null CO₂ bis 2050 geleistet wird. Zudem besteht die Möglichkeit, den Stromverbrauch über eine App zu überwachen. Die Verrechnung des Strombezugs erfolgt pro Parkplatz beziehungsweise Ladestation und wird in der Stromrechnung des entsprechen-

den Haushalts integriert und separat ausgewiesen.

LADESTROM kann in Abrechnungslösungen für die gemeinsame Nutzung von Solarstrom integriert werden. So kann der Strom ab eigenem Dach fürs Laden in der Einstellhalle genutzt werden. Ob mit oder ohne Solaranlage, um von Synergien zu profitieren und wegen der daraus resultierenden Wertsteigerung der Liegenschaft sollten E-Mobilitätsprojekte in Mehrfamilienhäusern gemeinsam angegangen werden. Gemäss revidiertem kantonalem Energiegesetz ist ab Anfang 2023 bei Neubauten «ein angemessener Teil der Parkplätze für die Ladeinfrastruktur von Elektrofahrzeugen vorzubereiten oder auszurüsten». Deshalb lohnt es sich, das Thema frühzeitig in die Planung zu integrieren.

LADESTROM wird von der «Smart Energy AARE» angeboten, einer nicht gewinnorientierten Kooperation unter den Energieversorgungsunternehmen NetZulg AG (Steffisburg), Industrielle Betriebe Interlaken AG, Energie Thun AG, InfraWerkeMünsingen und Energie

Bild: LADESTROM - die einfache, ausbaubare Ladelösung.

Belp AG. Beschaffung, Abwicklung und Installation sind soweit möglich standardisiert. Mit einbezogen werden stets lokale Elektroinstallateure und -planer.

Text: Energie Thun AG
Bild: zvg Zaptec Schweiz AG



Energie Thun AG
Industriestrasse 6
Postfach 733, 3607 Thun
Tel. 033 225 22 22
www.energiethun.ch



NetZulg AG
Bernstrasse 138
Postfach, 3612 Steffisburg
Tel. 033 439 42 42
www.netzulg.ch

saxer
IMMOBILIEN & VERWALTUNGEN

Ihr Familienbetrieb seit 2001 für den Verkauf und die Verwaltung von Immobilien! Gerne unterstützen wir auch Sie!

033 227 27 00 | www.immothunersee.ch | info@saxerimmo.ch

Malerei Siegenthaler
Pascal Siegenthaler GmbH

033 520 61 21
078 836 95 55

S. Lüthi & P. Siegenthaler
Geschäfts-Inhaber
info@malerei.ch

Postfach 259
3612 Steffisburg
www.malerei.ch

sympa car

Bruno Rubi

3645 Thun-Gwatt | Moosweg 30
Telefon 033 336 69 90 | www.garage-rubi.ch

HSR Ingenieure AG
Spiez · www.hsr-ingenieure.ch · 033 655 60 00

Bauberatungen
· Fördergelder
· Bauphysik
· Energie
· Umwelt

GEAK

Reber

Café – Restaurant – Confiserie

Obere Hauptgasse 76
3600 Thun
Tel. 033 222 10 35

«Macht Lust auf mehr»

Allgemeine Bestattungs AG
Seit 1925

Immer für Sie da
033 222 31 02

Andreas Schwarz & Ursina Neuhaus
Hinter der Burg 2, 3600 Thun | allgemeine-bestattung.ch

kipfer
schreinerei

bietet Lösungen!

www.kipfer.ch
3645 Gwatt/Thun
033 334 80 00

GARTEN
HAUS-SERVICE

Zysset + Partner AG
Gartenbau + Hausservice
Schlossmattstrasse 1 · 3600 Thun
Tel. 033 / 222 05 05
www.zysset-partner.ch

Anhänger-Center Gwatt
Bruno Rubi

BÖCKMANN **WUM meyer** **HUMBAUR**

Anhang Erster Klasse | Kompetenz in Trailen

3645 Thun-Gwatt | Moosweg 30
Telefon 033 336 69 90 | www.garage-rubi.ch

HANSEN BERGER Für Sie+Ihn
MODE

Calida-Shop
Gratis Parkplätze vor dem Haus

Im Unterdorf Steffisburg
www.mode-hansenberger.ch

Toutvent AG
Restaurationsbetriebe · Catering- und Partyservice
thun★expo

Tel. 033 225 11 31 · Fax 033 225 11 37
www.toutventag.ch · info@toutventag.ch

Verbindungs- linie	4	Hieb	Farb- fernseh- system (Abk.)	Abk.: Kern- kraft- werk	engl.: zu, nach	Abk.: Bundes- blatt	Vorname des Film- regisseurs Wenders	Abk.: care of	Zeichen für Hertz	Gebüh- renliste	durch, mittels (lat.)	
Gesichts- punkt					7	Sünden- bekennt- nis				1	Pferde- gangart	
Initialen des Dicht- ers An- dersen †	5			gut, ange- nehm, gesund			Kompo- nist aus Salzburg † 1791					
									Sicht- vermerk im Pass (Mz.)		schief, geneigt	
Hoch- schule in Lausanne (Abk.)	unge- setzlich		flücht. Brenn- stoff						Abk.: Fussball- Club Basel			
Laut eines Esels									Tempe- ratur- bezeich- nung	Schmie- deblock	2	engl. Anrede an eine Dame
Wasser- pflanze		Tinten- fisch- gericht (span.)										
Abk.: Eislauf- Club Zürich									Autor von «Winne- tou» (Karl) † 1912			8
witziger Einfall (engl.)									Mass in der Akustik			
frz.: nach Art von (2 W.)												
									ind. Entspan- nungs- übungen		heikle Situa- tion	
Trink- gefäss	frz.: Berg		Schweizer, Bundes- bahnen (frz. Abk.)						engl.: Himmel			
Bestand- teil schott. Namen									Dichter der rö- mischen Antike	ein Eidg. Depart- ement (Abk.)		Abk.: Digital Versatile Disc
Österrei- chischer Rundfunk (Abk.)												6
Schweizer Radrenn- fahrerin (Jolanda)					Form der Selbstver- teidigung (Kung-...)		Auto- kennzei- chen Kt. Waadt		Initialen des Schau- spielers Rühmann †	Initialen d. Schau- spielers Reynolds	Abk.: Bun- desamt für Sozialver- sicherungen	
Abk.: Tur- binen- schiff		zu schlecht ange- zogen (engl.)		3								

Bahnstrasse 39 3800 Unterseen Mühleplatz 9 3600 Thun

**Deine Elektro Fahrzeug
Profis Berner Oberland**

**Verkauf
Vermietung
Werkstatt
Akku Recycling**

bee scooter

079 741 45 88 www.bee-scooter.ch Interlaken und Thun

**20% auf gesamtes
Sortiment
+
1 Gratis Service
Bis 30.06.2023**

Das Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wir verlosen 2x 1 Geschenkkarte im Wert von je CHF 100.- von der beE-Scooter GmbH in Thun.

Borauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Haushalt kommt nur eine Antwort in die Verlosung. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Das Lösungswort lautete:
KAMMERMUSIK

Die Gewinner der letzten Ausgabe sind:
Hans Hiltbrunner, Steffisburg
(1x Muc-Off Essentials Kit Fahrradreini-
gungsset 5-teilig im Wert von CHF 45.90)
und Vreni Schneuwly, Oberhofen
(1x Muc-Off Wash, Protect and Wet Lube
Kit im Wert von CHF 27.90).

Wir gratulieren herzlich!
Velomobil Hofer GmbH, Thun

Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe. Talon einsenden an:
Weber Verlag AG, Kreuzworträtsel,
Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt oder
per E-Mail an wettbewerb@weberverlag.ch.

Teilnahmeschluss: 21. Mai 2023

Name/Vorname

Adresse

PLZ, Ort



Veranstaltungen April bis Juni

Veranstaltungen

Diosmos

Fr, 28.4., Café Bar Mokka, 21 Uhr
Kosmos Pop. www.mokka.ch

Die Paldauer

So, 30.4., KKThun, 18 Uhr
Frühlingskonzert. www.kkthun.ch

Rönee

Do, 4.5., Fundus-Bühne, 20 Uhr
Improvisationstheater.
www.roenee.ch

Musikschule Region Thun

Sa, 6.5., Theater Alte Oele, 9 Uhr
50 Jahre MSRT. www.alteoele.ch

HIER! Tour de Thun

Sa, 6.5., Mundwerk, 19.30 Uhr
Rede, Musik und bildende Kunst.
www.kulturthun.ch

Jeremy Chavez

Do, 11.5., Café Bar Mokka,
20.30 Uhr
MOKKA WORDS präsentiert von
Marco Gurtner. www.mokka.ch

Canto Classico

Sa, 13.5., Kirchgemeindehaus,
19.30 Uhr
R. Schumann - Der Rose Pilgerfahrt.
www.cantoclassico.ch

KLANGBILDER 02

So, 21.5., Fundus-Bühne, 16 Uhr
Konzert mit Klavier und Bilder.
www.farbebewegt-plus.ch

TRIOLE

So, 21.5., Kirche Scherzligen, 17 Uhr
Konzert von Evelyn & Kristina Brunner
und Gabriel Miranda Martinez.
www.vesper-konzerte.ch

The Hunt & Molotov Train

Fr, 26.5., Café Bar Mokka, 21 Uhr
Fette Gitarren & intensive Melodien.
www.mokka.ch

Distric Five

Sa, 27.5., Café Bar Mokka, 21 Uhr
Math-Rock-Flow-Jam-Session-Jazz.
www.mokka.ch

Überraschend

Do, 1.6., Schloss Thun, 19.30 Uhr
Trio Infernale.
www.schlosskonzerte-thun.ch

4. Sinfoniekonzert Thuner Stadtorchester

Sa, 3.6. und So, 4.6., KKThun,
19.30 und 17 Uhr
Werke von Haydn, Mozart und Schubert.
www.thunerstadtorchester.ch

Jazz meets Classic

Sa, 3.6., Rathaus, 16.15 Uhr
Konzert. www.um4.ch

Märkte

Wochenmarkt

Jeden Mittwoch und Samstag, Bälliz

Frischproduktmarkt

Jeden Samstag, Rathausplatz

Wildpflanzenmärkt

Sa, 6.5., Mühleplatz

Monatsmarkt

Mi, 10.5., Bälliz

Floh- und Antiquitätenmarkt

So, 14.5., Schadaugärtnererei

Handwerkermarkt

Sa, 28.5. und Sa, 25.6., Waisenhausplatz

Sommermarkt

Sa, 3.6., Bälliz

Sport

Schnällschi Thuner 2023

Sa, 6.5., Stadion Lachen
Rennen. www.lvthun.ch

Jubiläumsspiel FC Thun - FC Vaduz

So, 7.5., Stockhorn Arena, 16.30 Uhr
Fussball. www.fcthun.ch/125

Hünibasket 1 - Chaux-de-Fonds 3LM

Sa, 13.5., Progymatte, 16 Uhr
Basketball. www.huenibasket.ch

DHB Rotweiss Thun - HC Arbon

Sa, 20.5., Thun Gotthelf, 18 Uhr
Handball. www.rotweissthun.ch

TV Thun - Winterthur 2

Sa, 13.5., Eigermatte, 15 Uhr
Rugby. www.rugbythun.ch

Politik

Stadtratssitzung

Do, 11.5., 17.15 Uhr, Rathaus
www.thun.ch/sitzung

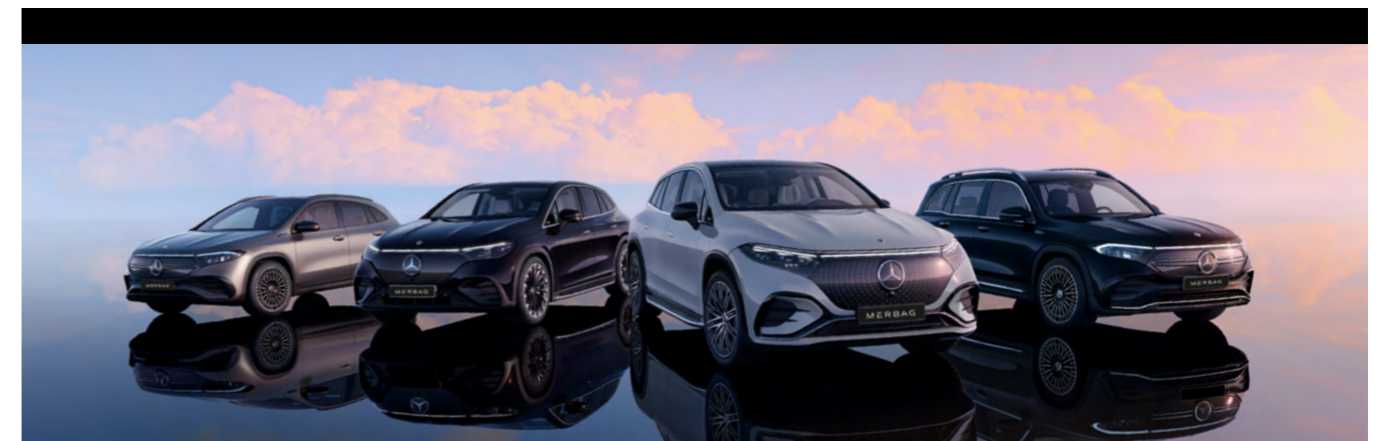


Die erste Adresse für
Immobilien rund um den
Thunersee.

Ihre Immobilien-Experten in der
Region stehen Ihnen mit Rat und
Tat zur Seite.

Zu Ihrem Vorteil.

033 221 77 33
immowys.ch



Ihr Partner für Elektromobilität.

Erleben Sie die Zukunft des Automobils vom Erfinder des Automobils. Entdecken
Sie die Faszination des vollelektrischen Antriebs mit den Modellen von Mercedes-EQ.
100% elektrisch. 100% Mercedes-Benz. Mehr unter: merbag.ch/mercedes-eq

MERBAG



Mercedes-Benz Automobil AG in Ihrer Nähe:

Bern Stauffacherstrasse 145 · 3014 Bern-Wankdorf · T 031 339 77 77 · pwbern@merbag.ch · merbag.ch/bern
Thun Gwattstrasse 18 · 3604 Thun · T 033 334 11 00 · thun@merbag.ch · merbag.ch/thun

RADO
S W I T Z E R L A N D

RADO.COM

MASTER OF MATERIALS



RADO CENTRIX

Feel it!

BLÄUER
PASSION FOR WATCHES AND JEWELLERY