



VZV BOLTIGEN, 24. OKTOBER 2025, SCHAUPLATZ BOLTIGEN

Der VZV Boltigen gratuliert den 50 000 Liter Milchleistungskühen der Familie Reichen Jakob, Lukas und Silvio Maurer und Familie Michael Guggisberg und wünscht weiterhin viel Zuchterfolg.

VZV BOLTIGEN

Klasse 8: Svenja 5555 98, Reto Riesen; Noemi 5555 98, Joly 5555 98, Jakob Reichen; Samba 5455 97, Lukas u. Silvio Maurer; Nathalie 4554 96, Stefan u. Hans Minnig; Nina 5445 96, Michael Guggisberg.

Klasse 7: Perle 5555 98, Jakob Reichen; Luana 5555 98, Franz Bieri; Belena 5554 97, Gabi u. Niklaus Siegenthaler; Lena 5444 95, Stefan u. Hans Minnig; Wana 4445 95, Michael Guggisberg.

Klasse 6: Bernanda 5555 98, Ueli Riesen; Ramona 5555 98, Priska 5555 98, Pepita 5555 98, Soroya 5555 98, Jakob Reichen; Roxana 5455 97, Ueli Riesen; Anina 5455 97, Kaila 5554 97, Franz Bieri; Dunja 5455 97, Stefan u. Hans Minnig; Alicia 5445 96,

Alicia 5445 96, Ursina 5444 95, Florette 5444 95, Adrian Rieder; Namira 5434 94, Michael Guggisberg.

Klasse 5: Jessy 5455 96, Ueli Riesen; Tabaluga 5454 95, Adrian Rieder; Olivia 5454 95, Franz Bieri; Kanja 5454 95, Ueli Riesen; Cara 5544 95, Joana 5454 95, Adrian Rieder; Nadin 4454 95, Nicki 5444 95, Michael Guggisberg; Sophia 5444 95, Ueli Riesen.

Klasse 4: Tamina 4444 94, Jakob Reichen; Anna 4444 94, Franz Bieri; Stella 4444 94, Petra 4443 93, Diana 4344 93, Adrian Rieder; Uganda 4343 92, Ruth u. Hanspeter Sumi; Hirsch 4343 92, Ueli u. Franz Stryffeler; Kiwi 4334 92, Alice 4333 91, Albert Matti.

Klasse 3: Rina 4444 94, Ueli Riesen; Bianca 44 44 94, Uraina 4443 93, Jakob Reichen; Lilly 4344 93, Kelly 4443 93, Uganda 44 43 93, Franz Bieri; Samira 4443 93, Adrian Rieder; Wera 4344 93, Michael Guggisberg; Soldanelle 4443 93, Gabi u. Niklaus Siegenthaler; Samira 4443 93, Ste-

fan u. Hans Minnig; Arizona 4234 88, Albert Matti.

Klasse 2: Umara 4443 89, Jakob Reichen; Anemone 3444 89, Stefan u. Hans Minnig; Sidney 4344 89, Ueli Riesen; Ulrike 43 44 89, Jakob Reichen; Louisa 4343 89, Lukas u. Silvio Maurer; Welina 4433 89, Michael Guggisberg; Claudia 4334 89, Ueli u. Franz Stryffeler; Nachtigal 4433 89, Michael Guggisberg; Maloya 4333 88, Stefan u. Hans Minnig; Ulenia 4333 88, Ruth u. Hanspeter Sumi; Sabine 4333 88, Ueli u. Franz Stryffeler; Welia 4333 88, Ninette 3333 88, Nakita 4423 87, Michael Guggisberg; Milena 4233 87, Ruth u. Hanspeter Sumi; Wolke 4323 87, Michael Guggisberg.

Klasse 1: Fabia 4443 89, Lina 4434 89, Ueli u. Franz Stryffeler; Peggy 4344 89, Adrian Rieder; Simona 4433 89, Ueli u. Franz Stryffeler; Anaconda 4334 89, Albert Matti; Tamina 4343 89, Adrian Rieder; Kisha 4333 88, Lukas u. Silvio Maurer; Calanda 4333 88, Gabi u. Niklaus Siegenthaler;



STIERENSCHAU, 13. OKTOBER 2025, SCHAUPLATZ BOLTIGEN

Am Montag, 13. Oktober wurden auf dem Schauplatz Boltigen prächtige Stierkälber und Stiere aufgeführt.

MICHAEL GUGGISBERG

Kälber 6-12 Monate alle mit H: Janic, 60 H, Peter Zimmermann; Valentin, 60 H, Stefanie Schmid; Loner, 60 H, Peter Zimmermann; Tim 60 H, Benjamin Hutzli; Vanlenk 60 H, Lukas Zeller; Joni 60 H, Peter Zimmermann.

Kälber 12-15 Monate: Stocker's Beau 33/88 Marcel Stocker.

Maischtiere 18-24 Monate: Stefan, 60 43/91 Michael Guggisberg/Markus Messerli; Leon, 6043/91 Simon Reichenbach.

Zyztiere 24-26 Monate: Xeno 60 44/94 Walter Schläppi.

BERNER OBERLAND

Überparteiliches Frauenforum Thun-Oberland

«Bleibt auf dem Seil und schaut gut, in der Balance zu bleiben!»

Das Frauenforum Thun-Oberland lud am 30. Oktober zum vierten überparteilichen Frauenforum ins Hotel Aare nach Thun ein und widmete sich dem aktuell durchaus brennenden Thema «Work-Life-Wahnsinn – wie Frau gesund bleibt». Gut 150 Frauen folgten der Einladung und verfolgten das Referat von Dr. med. Esther Pauchard und das nachfolgende Podium mit grossem Interesse.

Bereits zum 4. Mal lud das «Überparteiliche Frauenforum Thun-Oberland» zum Vernetzungsanlass für Frauen aus Politik, Verwaltung, Gesellschaft, Wirtschaft und Verbänden ein. Das heurige Thema, wie «Frau» gesund bleibt in Zeiten von Mehrfachbelastungen, geht alle an und hätte nicht inspirierender sein können.

Blick hinter die Kulissen des Hotels Aare in Thun

Vorgängig zum Forum hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, das Hotel Aare (früher Freienhof) zu besichtigen. Hoteldirektor Daniel Siegenthaler erläuterte unter anderem, wie sich die Motivation der Mitarbeitenden trotz den vielfältigen Herausforderungen während der zweijährigen Schliessung und des Umbaus hochhalten liess. Anschliessend führte er die eine Hälfte der Frauen durch den Hotelbetrieb, während die früher an der Lenk beheimatete Irene Rösti als langjährige Chef de Réception die andere Gruppe herumführte.

Anschliessend trafen sich alle im Plenumsaal und die Präsidentin Mariana Lehmann begrüsst die über 150 Frauen aus dem ganzen Berner Oberland und leitete sogleich zur Grussbotschaft von Regierungsrätin Evi Allemann über, die den Teilnehmerinnen einen persönlichen Einblick vermittelt, wie sie sich Freiräume schafft – der «Schlüssel für den Alltag», wie die 47-jährige SP-Regierungsrätin aus Bern anhand von unterschiedlichen Beispielen eindrücklich aufzeigte.

«Schaut gut, in der Balance zu bleiben»

Esther Pauchard, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Autorin aus Thun übernahm das Mikrofon und leitete zu ihrem Referat zur «vergnügten Resilienz, statt verbissener Widerstand – warum wir Herausforderungen besser bewältigen, wenn wir sie nicht als Erzfeinde betrachten» über. Pauchard begeisterte in ihrer Klarheit und gab wertvolle Tipps, wie wir die Fähigkeit erlernen, mit all den vorhandenen Reizen, Stress und Belastung umzugehen und dabei auch eine positive innere Haltung bewahren zu können: «Die Selbstwirksamkeit liegt mir sehr am Herzen. Es ist die Überzeugung eines Menschen, auch schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Aber das kann durchaus in Arbeit ausarten! Gleichzeitig führt es auch zu einem guten Selbstwertgefühl, man steht im Leben, traut sich etwas zu und wird auch belastbar.» An die eigenen Fähigkeiten zu glauben, Herausforderungen meistern zu können und sich vor allem der eigenen Stärken bewusst zu sein. «Als Ärztin weiss ich, damit unser Körper gut funktionieren kann, muss er gebraucht werden. Und genau diese Belastung brauchen wir für unsere Entwicklung – mit der Psyche sieht es ganz ähnlich aus.» Und so sprach sie sich gleichzeitig gegen zu viel Schonung und den oftmals damit verbundenen Rückzug aus und appellierte: «Ich nehme mich gut wahr, übernehme Verantwortung für mich, spüre, wenn es zu viel wird, und ergreife bei Bedarf Gegenmassnahmen. Wir sind nicht aus Zucker», meinte sie augenzwinkernd. Humor ist nebst der Dankbarkeit und dem Genuss denn auch einer der wichtigsten Punkte im Leben, auf die Pauchard hinwies und ermutigte, diese wahrzunehmen und zu würdigen.

Als Krimiautorin habe sie durchaus auch eine Neigung zu Dramatik, weshalb sie die folgenden Effekten als «die



Esther Pauchard ermutigte die Zuhörerinnen während ihres Referats, in Balance zu bleiben.

drei Geiseln der westlichen Gesellschaft» benenne: «Erstens haben wir ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit – am liebsten 100 Prozent. Zweitens haben wir eine Neigung zur Vermeidung in unserer Wohlstandsgesellschaft und drittens haben wir eine Neigung zur Delegation.» Es lohne sich durchaus, dahinter zu schauen und diese Illusionen zu hinterfragen – und auch mal Mut zur Lücke zu haben.

«Psychische Gesundheit ist wie ein Seiltanz»

Eine Beobachtung von Esther Pauchard ist auch, dass es in unserer Gesellschaft immer mehr Menschen gibt, die sich tragen, stützen und unterstützen lassen möchten, und immer weniger, die noch können und mögen tragen. «Darum finde ich es so wichtig, dass wir auch zu denen schauen, die tragen und nicht immer nur darüber nachdenken, was diejenigen brauchen, die getragen werden müssen.» Zu sich selbst schauen und Grenzen setzen sei auch hier sehr wichtig.

150 Frauen hingen an den Lippen der heurigen Thunpreis-Gewinnerin und liessen sich von ihrer rhetorischen Brillanz, die sie in verständlichen Worten und mit praktischen Beispielen

len wunderbar nachvollziehbar werden liess, begeistern. Ihren herzlichen Wunsch zum Abschluss: «Bleibt auf dem Seil, nehmt die Störungen, wie sie sind – es macht nichts, wenn ihr etwas rudern müsst – aber schaut gut, dass ihr in der Balance bleibt!» zum Abschluss nahmen alle gerne mit auf ihren Weg.

Podiumsgespräch zu Work-Life-Wahnsinn – wie Frau gesund bleibt

Nach dem überaus spannenden Referat ging das anschliessende Podiumsgespräch der Frage nach, wie viel «Wahnsinn» es als Katalysator für eine echte positive Veränderung zugunsten der Gesundheit brauche. Dazu begrüsst die Moderatorin, begeisterte Abenteurerin und Radiomoderatorin Maria-Theresia Zwyssig aus Brienzwiler mit Anita Luginbühl, Esther Pauchard und Nathalie Hauenstein drei interessante Persönlichkeiten. Gemeinsam gingen sie im Rahmen des Podiumsgesprächs der Frage nach, wie Frau gesund bleiben soll in Zeiten von Mehrfachbelastungen. Die drei Frauen aus unterschiedlichen Bereichen liessen das Publikum teilhaben, wie sie mit ihren Ressourcen in herausfordernden Zeiten umgehen.

So ist Anita Luginbühl eine engagierte Politikerin, ehemalige Gemeinderätin, Gemeindepräsidentin und Grossrätin, Geschäftsfrau und Mutter von drei erwachsenen Kindern und heute Präsidentin VIVA Thunersee und Verwaltungsrätin. Ihre interessanten Tätigkeiten hätten nicht unterschiedlicher sein können. Die Moderatorin wollte u.a. wissen, was sie in Momenten von Unverständnis oder wenn der Druck der Gesellschaft extrem wurde, wieder zu ihrer Balance zurückkehren liess? «Ich nehme mir noch heute ganz bewusst eine Viertelstunde Zeit, trinke einen Kaffee aus meiner «Anita-Tasse» und blicke über den See», so Luginbühl, die in Krattigen lebt.

Dr. med. Esther Pauchard wollte als Kind eigentlich Reitlehrerin oder Hundecoiffeuse werden... heute ist sie ei-

ne gefragte Referentin und Bestsellerautorin, ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und sagt «Perfekt ist langweilig – echt ist besser». Mit einer spontanen Atemübung gab Pauchard den gut 150 Frauen ein wertvolles Werkzeug mit, das auch beim Einschlafen wertvolle Dienste leisten kann.

Und wie hat es Nathalie Hauenstein mit der Balance, die bereits mit 27 Jahren in die Hauenstein Gruppe eintrat? Heute ist sie eine der treibenden Kräfte hinter dem Familienunternehmen und trägt die Hauptverantwortung für den Bereich Hotellerie und Gastronomie. Darüber hinaus ist sie als betriebliche Mentorin tätig und unterstützt Führungskräfte bei der Bewältigung beruflicher Herausforderungen. Die Ressourcen und die Ruhe findet sie hauptsächlich in der Natur und in der Familie. Und die Balance? «Alle zwei Jahre freue ich mich auf den Monat Januar, vier Wochen Ferien am Stück, Erholung pur.»

Ein Abend voller Leben und vernünftiger Resilienz

Vizepräsidentin Anna-Katharina Zen-

ger begrüßte nach dem Podiumsgespräch die 23 anwesenden Kandidatinnen für die kantonalen Grossrats- und Regierungsratswahlen vom kommenden Frühjahr und betonte, wie wichtig es sei, dass die Frauen sichtbar und vernetzt sind. Das überparteiliche Frauenforum Thun-Oberland kann den Kandidatinnen die nötige Plattform dazu bieten. Abschliessend dankte die Vizepräsidentin allen Mitwirkenden für das offene Gespräch und die persönlichen Rezepte zum Gesundbleiben in Zeiten von Mehrfachbelastungen, bevor sie zum anschliessenden Apéro und Austausch einlud – nicht ohne zu unterlassen, darauf hinzuweisen, dass die 5. Ausgabe des Frauenforums Thun-Oberland am 30. Oktober 2026 in der Kanderarena Mülten stattfinden wird und sämtlichen interessierten Frauen des Berner Oberlandes offensteht.

Ein erneut einzigartiges Frauenforum voller Leben und «vernünftiger Resilienz, statt verbissener Widerstand» fand damit seinen Abschluss. Ein inspirierender Abend wurde vorgängig garantiert – und ist durchaus auch eingetroffen. **LUZIA WYSSEN**

Das liegt dem Frauenforum Thun-Oberland am Herzen

Das Frauenforum wurde 2022 gegründet und will Frauen niederschwellig, unkonventionell und überparteilich vernetzen. Dazu wird alljährlich abwechselnd in den Wahlkreisen ein Vernetzungsanlass für Frauen organisiert sowie Frauen im gesamten Berner Oberland unterstützt und gefördert.

Eine Handvoll initiative Politikerinnen hat dieses Forum vor gut drei Jahren ins Leben gerufen. Veranlasst, aktiv zu werden, hatte sie die Untervertretung von Frauen in vielen Führungsgremien und in der Politik. «Wir wollen den Frauen Mut machen, auf die politische Bühne zu treten. Und auch in der Wirtschaft, in Vereinen, in Institutionen Verantwortung zu übernehmen und ihr Know-how einzubringen. Wir sind überzeugt, dass alle profitieren, wenn Frauen in allen Bereichen von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft eine starke Stimme haben», ist die Präsidentin Marianna Lehmann

überzeugt. Alle Vorstandsmitglieder arbeiten ehrenamtlich – die Aufgaben werden nach Interessen aufgeteilt. Die sorgfältig geplanten und organisierten Anlässe sprechen viele Frauen an und sind daher sehr gut besucht.

Jede politische Partei der Wahlkreise Thun und Berner Oberland ist mit einer Frau im OK des Frauenforums vertreten. Nebst idealer Ergänzung kommen so wertvolle politische und berufliche Erfahrungen zusammen. Dem Vorstand des überparteilichen Frauenforums Thun-Oberland gehören an: Marianna Lehmann (FDP, Wilderswil), Anna-Katharina Zenger (Grüne, Uetendorf), Madeleine Amstutz (Sigriswil), Melanie Beutler-Hohenberger (EVP, Thun), Mirta Grundisch (SP, Saanen), Pia Lederemann (SVP, Faulensee), Letizia Müller (GLP, Leissigen), Milena Regez (EDU, Thun), Verena Roder (SP, Unterseen) und Angelika Zimmermann (Die Mitte, Thun).

SPORT

Oberländischer Amtscupfinal Erfolgreiche Simmentaler Schützen

Mit dem Oberländischen Amtscupfinal trafen sich am Samstag die besten Oberländer Schützinnen und Schützen zum letzten grossen Stellichein dieses Jahres im Hubelhaus Frutigen. Es wurden noch einmal hervorragende Resultate erzielt.

In einem Punkt waren sich der Frutiger Gemeinderat Bernhard Rubin und der Nationalrat Ernst Wandfluh aus Kandergrund einig. Von den Aktiven wurde an diesem Final Schiesssport auf hohem Niveau geboten. «Es ist beeindruckend wie viele Zehner hier erzielt werden», sagte Rubin, welcher die Grussworte der Gemeinde Frutigen überbrachte.

In der Tat ist der Schiessplatz Hubelhaus dafür bekannt, dass hohe Resultate vielleicht etwas leichter zu erzielen sind als anderswo. Zudem waren die äusseren Bedingungen mit gleichbleibender Beleuchtung und ohne Wind ideal. Der Anlass wurde von Ferdinand Bircher, Präsident des Amtscup-Komitees Frutigen, und seinen Helfer/-innen perfekt organisiert. In seiner kurzen Ansprache beim offiziellen Teil der Rangverkündigung betonte Ernst Wandfluh, dass ihm das ausserdienstliche Schiesswesen am Herzen liege und die Stellung der Armee in der Schweiz wieder an Bedeutung gewonnen habe.



1. Rang Kat. JS: Die Jungschützen der Sportschützen Diemtigtal mit Jan Minnig, Patrick Stucki, Marc Minnig, Nico Schär und Nico Hännli.

Die Sportschützen Jungfrauregion siegen überlegen

In der Kategorie A ging der Sieg an die Schützengesellschaft Zweisimmen mit 961 Punkten vor den Sportschützen Diemtigtal (556) und den Feldschützen Unterbach (555)..

In der Kategorie D ging der Sieg mit 694 Punkten an die Schützengesellschaft Erlenbach-Wimmis vor der Schützengesellschaft Zweisimmen mit 692 Punkten und den punktgleichen Feldschützen Guttannen. Hier entschied das bessere Einzelresultat zu Gunsten von Zweisimmen.

Ein Resultat der Superlative gelang den Sportschützen Jungfrauregion in der Kategorie E mit sagenhaften 704



1. Rang Kat. D: Die Schützengesellschaft Erlenbach-Wimmis mit Jöggü Baumberger, Hans Rudolf Fankhauser, Peter Kämpf, Manfred Mani und Fritz Kunz.

Punkten. Sie distanzierten die Feldschützen Lauenen (675) und Feldschützen Reutigen (669) deutlich. Der Sieg bei den Jungschützen ging mit 683 Punkten klar an die Sport-

schützen Diemtigtal. Im zweiten Rang klassierte sich die Schützengesellschaft Krattigen mit 675 Punkten vor den Jungschützen aus Wilderswil mit 668 Punkten. **MARCEL MARMET**

PRESSEMITTEILUNGEN

Schreinerei & Möbelhaus Rufener Einladung zum Wohn-Apéro

Wir laden Sie herzlich ein, während unseres diesjährigen Wohn-Apéros am 7. und 8. November die neuen Möbeltrends und Inspirationen für Ihr Zuhause zu entdecken, und bieten Ihnen eine individuelle Beratung von Bico-Matratzen. Gleichzeitig möchten wir Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, für Ihre langjährige Treue und Ihr Vertrauen ganz herzlich danken.

Die Natur ist ein Fest für unsere Sinne – doch den grössten Teil unseres Lebens verbringen wir drinnen. Umso wichtiger ist es, dem eigenen Zuhause Seele zu verleihen. Farben, Materialien und Formen wirken auf uns ein und schaffen Stimmungen, die uns

tragen. Gestalten Sie Ihre Wohnräume so, dass sie inspirieren, beruhigen und Freude schenken.

Lassen Sie sich beim Wohn-Apéro inspirieren, spüren Sie neue Materialien, hören Sie spannende Wohnideen und sehen Sie, wie aus Räumen echte Lebensräume werden.

Eine erfahrene Beraterin der Bico-Matratzen steht Ihnen an beiden Tagen für persönliche Beratungen zur Seite. Profitieren Sie ausserdem von 15% Rabatt auf das gesamte Möbelsortiment – und geniessen Sie in entspannter Atmosphäre den Austausch, Inspiration und gemütliches Zusammensein (siehe auch Inserat).

SCHREINEREI & MÖBELHAUS RUFENER



1. Rang Kat. A: Die Schützengesellschaft Zweisimmen mit Nick Krebs, Stephan Trummer, Michael Annen, David und Florian Kurzen.