

Verbandszeitung

Aargauer-Süd-Anzeiger

Luzerner Regional-Anzeiger

Solothurner Anzeiger

Züri-Anzeiger

Züri-Unterland Anzeiger

St. Galler Anzeiger

Aargauer-Nord-Anzeiger

Mittelland-Anzeiger

Reusstaler Anzeiger

See- und Land-Anzeiger

Baselland-Anzeiger

Schaffhauser Anzeiger

Media Schweiz AG, Talstrasse 37, 8808 Pfäffikon SZ, Tel. 058 404 04 44, Fax 058 404 04 45

WELLNESS-PRIVATHOTEL POST

Thermal-Wellnesslandschaft vom Feinsten auf 685 m² inklusive! Thermalwasser Hallenbad Softpackliegen, Naturfango, Moor Wohlfühlpackungen Kaiserbäder in Sprudelwanne "Sieben" Erlebnisaunen Die neueste Wellnessanlage im Ort

... und das alles gegenüber Kurpark Schloßpark Kurhaus Palais Konzertmuschel Cassiopeia-Therme Familiengeführtes First-Class Hotel Fam Baltes D - 79410 Badenweiler Sofienstr. 1 Telefon +49-7632-82480 www.privathotel-post.de

Milchwirtschaftliches Museum Kiesen

Erste Käserei der Schweiz Neue Ausstellung: Raclette – im Jubiläumsjahr!

Geöffnet am Mittwoch von 14 bis 17 Uhr und am Sonntag von 13 bis 17 Uhr Weitere Infos: www.museumkiesen.ch

SPUREN FÄHRTEN, FRASS UND FEDERN

NATURMUSEUM SOLOTHURN

Helena's english courses

Englischkurse im Zentrum von Belp für Anfänger bis Fortgeschrittene reguläre - und reine Konversationskurse

Lunchtime Tea Time Happy Hour

Auskunft und Anmeldung: 079 759 62 65 www.at-helens.ch

Ammann Mediation Coaching

...auf den Punkt gebracht

- Wünschen Sie sich ein richtig gutes Leben?
- Möchten Sie Ihr Potential voll entfalten?
- Möchten Sie innere und äussere Konflikte lösen?
- Brauchen Sie Unterstützung bei den Themen Krankheit, Sterben & Tod?

Kontaktieren Sie mich: www.ammann-coaching.ch/kontakt

Bettina C. Ammann, lic. iur. Mediatorin SKWM/SDM und Coach

Im Dornacher 13, CH-8127 Forch Tel. +41 44 920 04 40 mail@ammann-coaching.ch www.ammann-coaching.ch

«Hügu Himu» - Das E-Bike Paradies Emmental

Der Hügu Himu bietet ein Set der schönsten E-Bike-Touren schweizweit. Es sind über 600 Kilometer ausgeschilderte Strecken, welche das Emmental zum E-Bike-Paradies der Schweiz machen. Nirgends sonst kann man so genussvoll, verkehrssarm und abwechslungsreich über und um die Hügel pedalen. Dabei wechseln sich famose Ausblicke, prächtige Höfe, lauschige Gaststätten und gut gelaunte Kühe ab. Bilderbuchschweiz pur.

Sechs einzigartige Rundtouren

«Es ist diese Fülle und Vielfalt, welche das Emmental zum Paradies macht.», sagt Isabelle Hollenstein, Leiterin Emmental Tourismus. Auf zwölf hochwertigen Tagestouren sind Abstecker in alle Richtungen möglich und die Strecken können frei kombiniert werden. Eine interaktive Karte zeigt alle Erlebnis- und Genussstationen entlang der Strecken auf.

Langnau und Gotthelf

Die neuesten Strecken nennen sich «Herzschlaufe Langnau» und «Herzschlaufe Gotthelf». Hier trifft man auf eine Schweiz, die entspannen lässt, die Traditionen zelebriert und Stadt und Land auf besondere Weise verbindet. Mit der Vermietung von E-Bikes durch Rent a Bike in Langnau, Burgdorf und Affoltern ist auch die Anreise per Zug und Bus sorgenfrei. Unterwegs bieten über

20 «Stromhügel» kostenlose Energie für das E-Bike. Eine Übersicht über die unterschiedlichen Rundstrecken bietet die Internetseite huegu-himu.ch. Dort sind auch all die Gasthöfe und Angebote zu finden, welche das Unterwegssein in den Hügeln so himmlisch machen.

30 Erlebnis-Preise zum Saisonstart

Das Emmental startet mit einem hochwertigen Frühlingskalender in die Saison 2024! Von unvergesslichen Erlebnissen, über entspannte Wellness-Tage, zu leckeren Genussmomenten, bis hin zu romantischen Übernachtungen - vom 1. bis am 30. April gibt es täglich grossartige Preise im Emmental gewinnen!

Jetzt mitmachen: emmental.ch/saisonstart



Hier können Sie die Hügu Himu Übersichtskarte und weitere Broschüren aus dem Emmental bestellen: emmental.ch/infomaterial



Emmental Tourismus emmental.ch, huegu-himu.ch info@emmental.ch



Sprache & Integration Deutsch Alphabetisierung

ECAP

ECAP Zentralschweiz Sternmattstrasse 12b, 6005 Luzern Tel. 041 227 50 70 Fax 041 227 50 71 info@ecap.ch, www.ecap.ch

Kaufe laufend **Flohmarktsachen**

wie Armbanduhren, Taschenuhren, div. andere Uhren, Musikinstrumente, Blechspielsachen, Militärartikel, Postkarten, Bronzefiguren, religiöse Figuren, Schmuck und Modeschmuck, wird sofort abgeholt und bar bezahlt. Telefon 079 554 53 32

Individuelles Bedrucken von Textilien und Werbegeschenken!

- Textildruck
- Stick
- Siebdruck
- Transferdruck
- Lasergravur
- Tampondruck
- Digitaldruck

Personalisierte und massgeschneiderte Werbegeschenke und Streuartikel

+41 44 787 51 61 www.werbedruck.ch shop.werbedruck.ch

Hast Du Probleme? Versuch's mit Jesus!

Römisch-katholisches Pfarramt St. Jakob
Rossbergstrasse 1 in 6422 Steinen
Telefon: 041 832 13 28
079 208 00 09
E-Mail: pfarramtsteinen@bluewin.ch

Bist Du ein/e Seelsorger/in und suchst eine Auszeit?

Mehr Informationen unter www.pfarrei-steinen.ch/auszeit-fuer-seelsorgende/

Burkhard, Werner · Geistheiler **Wirbelsäulengradigung**

Sind Körper, Geist oder Seele aus der Balance?

In einer einzigen Sitzung wird die Wirbelsäule dauerhaft aufgerichtet und der Beckenschiefstand/ Beinlänge korrigiert.

Das Bewusstsein erweitert sich, Heilung kann auf allen drei Ebenen stattfinden.

Unsere Akademie bietet auch **mediale Beratung** sowie **Geistheiler-Seminare** an.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

www.heile.ch

Burkhard, Werner
9442 Berneck | Tel. 079 600 6860 werner@seelen-einklang.ch www.heile.ch

Verbandsbeitrag

Die Kreativen am Bau

Erst die Arbeit von Gipser-Trockenbauer/-innen und Maler/-innen macht Häuser bewohnbar und wohnlich. Sie sorgen für klimafreundliche Gebäude, den Schutz von Bauten und angenehme Innenräume.

Ob bei Neubauten oder Renovationen – ohne die Gipser-Trockenbauer/innen bleibt ein Bauwerk unbewohnbar und ungeschützt. Sie sind zuständig für die Gebäudehülle, die entscheidend zur Werterhaltung und Energieeffizienz eines Gebäudes beiträgt. Gerade die Arbeit im Bereich Wärmedämmung erhält in Zeiten des Klimawandels und der damit verbundenen Pflicht zu Reduktion des CO₂-Ausstosses immer grössere Bedeutung. Im Innern konstruieren Gipser-Trockenbauer/innen Deckenverkleidungen und Zwischenwände und bringen zur Wärmedämmung, zum Schallschutz oder Brandschutz Dämmungen an.

Gipser-Trockenbauer/innen machen ein Gebäude nicht nur in technischer Hinsicht bewohnbar. Ihre Wand- und Deckenbeschichtungen mit verschiedenen Putzarten und Spachteltechniken – bis



Abwechslung, Kreativität und technische Vielfalt gestalten den Arbeitsalltag der Gipser-Trockenbauer/-innen.

hin zur Erstellung und Renovation aufwendiger Stuckaturen – sorgen dafür, dass die Akustik stimmt und ein gutes Raumklima herrscht.

Vielfältige Arbeit
Maler/innen sorgen dafür, dass sich die Gebäude farblich ins Landschaftsbild einpassen und Wohnungen einen

passenden Anstrich bekommen. Somit entscheiden sie massgeblich mit, wie ein Raum oder ein Gebäude wirkt und ob man sich darin wohl-

fühlt. Sie sind auch verantwortlich, dass Oberflächen richtig beschichtet und vor dem Anstrich korrekt vorbereitet werden.

Die Arbeit der Maler/innen ist sehr vielfältig: Sie streichen nicht nur Fassaden, Wände und Decken, sie können verschiedenste Oberflächen behandeln, bemalen oder lackieren. Sie beherrschen Techniken, mit denen sie Oberflächen vergolden können oder aussehen lassen wie Marmor, Holz und andere Materialien. Als Spezialisten rund um den Ausbau isolieren sie Räume, tragen Verputze auf, tapezieren Wände und restaurieren historische Wandmalereien oder Bauten (Denkmalpflege).

Erfahre mehr über diese kreativen Berufe auf www.malerwerden.ch oder www.gipserwerden.ch.

MS AMO 103026

SOLARANLAGEN-REINIGUNG

LANDMASCHINEN
KISTLER AG

6022 Grosswangen
landmaschinenkistlerag.ch
Telefon 041 980 12 01
Mobile 079 892 99 56

MS SMU 103435

aus Alt macht Neu

Upcycling by

BEKOS
www.bekos.ch

Ihr Spezialist für nachhaltige Accessoires

besuchen Sie uns:
MO/DI/DO/FR 9-11 Uhr / 14:30-18:30 Uhr
MI 9-11 Uhr
SA 9-13 Uhr

in der St.Gallerstrasse 33 in 9400 Rorschach

MS HDE 103410

LANDMASCHINEN
KISTLER AG

6022 Grosswangen | 041 980 12 01 | 079 892 99 56 | landmaschinenkistlerag.ch

MS SMU 103433

suntherm

Innovative Energiesysteme
Seit 1966

Jetzt Strom sparen mit Wärmepumpen-Boiler

Suntherm Wärmepumpen-Boiler inkl. Montage

STWB 270 Liter	CHF 3'350.–
STWB 310 Liter	CHF 3'950.–
STWB 400 Liter	CHF 4'450.–

Der Wärmepumpenboiler von Suntherm kann den Tagesbedarf einer ganzen Familie mit warmem Wasser versorgen und spart dabei bis zu 65% der Energiekosten für dessen Erwärmung.

Die Installation und Inbetriebnahme führt ein ausgewählter Fachbetrieb aus.

Suntherm AG
www.suntherm.ch

Telefon 056 610 19 19
contact@suntherm.ch

MS HDE 103300

% FRÜHLINGSRABATT %
Profitieren Sie von unserem Insektenschutz Angebot.

STORELLA

Sonnen- und Wetterschutztechnik
3178 Böisingen
Tel (+41) 31 747 51 88
www.storella.ch

Das Tulpenfest von Morges – Botschafterin der Waadtländer Produkte «VAUD CERTIFIÉ D'ICI»

Der Verein «Morges Fleur du Léman» hat diese Woche das Programm des 54. Tulpenfestes von Morges präsentiert. Dieses beginnt am Karfreitag 29. März und endet mit dem Auffahrtswochenende am 12. Mai. Die wichtigste Neuheit besteht in einem neuen Gastronomiekonzept in Zusammenarbeit mit Vaud Promotion, welches die regionalen Produkte unter dem regio^{suisse} Label «VAUD CERTIFIÉ D'ICI» ins Rampenlicht stellen wird.

Nachdem der Verein 2023 das Label VAUD Ambassadeur erhalten hat, wird diese Partnerschaft die Rolle der Blumenschau von Morges als Schaufenster des Kantons Waadt stärken. Mit 288'000 registrierten Besuchern im Jahr 2023 ist das Tulpenfest Morges das größte Blumenfest der Schweiz.

Wie die Präsidentin Véronique Hermanjat erwähnt, arbeitet der Vorstand an mehreren Aspekten der nachhaltigen Entwicklung. Das Angebot mit einem Maximum an regionalen und lokalen Produkten ist ein wesentlicher Punkt, sowohl unter dem



Gesichtspunkt des Fußabdrucks der Veranstaltung als auch der Kundenerfahrung.

Der Höhepunkt des neuen Gastronomiekonzeptes wird der «Dôme du Terroir» sein, eine große Jurte, die von «Terre vaudoise» betrieben wird. Das Publikum kann dort täglich von 09.00 bis 18.00 Uhr Waadtländer Gerichte degustieren. Der Brunch der «Paysannes vaudoises» wird jeden Sonntag auf Reservierung angeboten. Weitere Stände im Park werden das Angebot ergänzen. Auch die Optik im Park wird verbessert, da alle Plastikzelte durch Chalets ersetzt werden. Zwei überdachte Terrassen erlauben den Besuchern sich vor Sonne und Schauer zu schützen.

Gemäß Sylvain Chevalley, Verantwortlich für das Label «VAUD CERTIFIÉ D'ICI» bei Vaud Promotion «ist es eine außergewöhnliche Gelegenheit, die zertifizierten Produkte am Tulpenfest zu präsentieren und eine Vitrine für den Kanton Waadt. Die Kooperation erlaubt es, die regionalen Produkte ins Rampenlicht zu rücken und den nationalen und internationalen Besuchern

bekannt zu machen. Es ist unsere Rolle die Produzenten in der Kommerzialisierung zu unterstützen und neue Verkaufskanäle zu eröffnen».

Reichhaltiges und abwechslungsreiches Programm

Das Plakat des Jahres vom Pressezeichner Valott- Jaques Vallotton- zeigt die Kuh «Mumu Cow», die einen Tulpenstrauß in Form eines Planeten in der Hand hält. Die Kuh in den Tulpen wird übrigens am 1. April der Star im Tulpenpark sein, neben anderen Animationen für das junge Publikum am Osterwochenende. Das Jahresthema «Länder der Welt» wird das Publikum mit Konzerten, Tanztees und Tanzvorführungen in Zusammenarbeit mit dem Tanzfest unter dem Musikpavillon zum Tanzen bringen.

Die von Morges Région Tourisme angebotene «Wine Greeter Day» werden dem Publikum Weinproben von Winzern aus dem Bezirk anbieten. Während die traditionellen Veranstaltungen wie der Töpfermarkt am 6. und 7. April oder die Drehorgel-



©AlineHenchoz

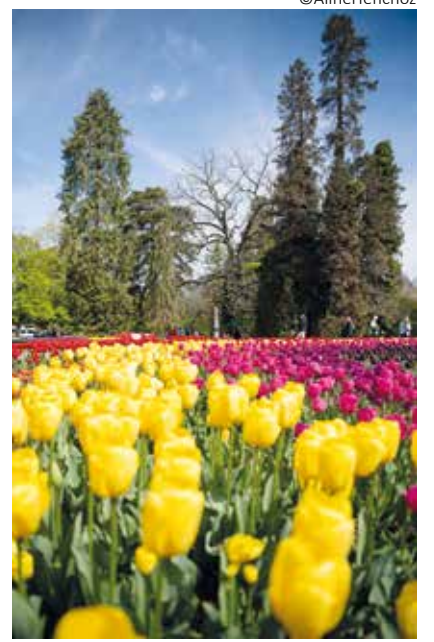
musik am 14. April wieder stattfinden, wird ein neuer Kunsthandwerksmarkt an der Auffahrt, Donnerstag 9. Mai, entlang des Flusses Morges angeboten.

Das gesamte Programm unter www.tulpenfest.ch.

Was ist das Label «VAUD CERTIFIÉ D'ICI» ?

Das Label «VAUD CERTIFIÉ D'ICI» garantiert die Nähe, die Vielfalt, die Authentizität und die Rückverfolgbarkeit der Waadtländer Produkte. Die 1'700 zertifizierten Produkte werten die Waadtländer Landwirtschaft und die Waadtländer Unternehmen auf.

Wenn Sie lokal konsumieren, profitieren Sie nicht nur von den besten saisonalen Produkten, Sie unterstützen auch die waadtländer Wirtschaft durch Einnahmen, die direkt zu Produzenten in der Nähe fließen.



54^e TULPENFEST

Fête de la Tulipe
Morges

MORGES
PARC DE
L'INDÉPENDANCE

Neues
Gastronomiekonzept

29. MÄRZ-
12. MAI
2024

WETTBEWERB
3 x 1 Übernachtung
in Morges

Association Morges
Fleur du Léman

www.tulpenfest.ch

VALOTT

MS AME 103224



STREETFOOD FESTIVAL
ORIGINAL TOUR

NEU LIVE MUSIC BAND & DJ

45 FOODSTÄNDE
PROBIERPORTIONEN
KINDERLAND
BAR'S

QR CODE: SCAN ME

EINTRITT FREI

LAUSANNE 29.-31. MÄRZ	MONTBENON	OLTEN 14.-16. JUN.	BEGEGNUNGSZONE KIRCHGASSE
BERN 5.-7. APR.	NATIONALES PFERDEZENTRUM	BASEL 2.-4. AUG.	MESSEGELÄNDE
LUZERN 12.-14. APR.	EISZENTRUM	BRIG 9.-11. AUG.	STADTPLATZ
BIEL 19.-21. APR.	ESPLANADE	BERN 16.-18. AUG.	WANKDORFCITY
BASEL 26.-28. APR.	FREILAGERPLATZ	ST. GALLEN 23.-25. AUG.	PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE
ATTISHOLZ 3.-5. MAI	ATTISHOLZ-AREAL	LANGENTHAL 30. AUG. -1. SEPT.	MARKTHALLENPLATZ
BADEN 9.-11. MAI	TRAFOPLATZ & HALLE 37	LUGANO 6.-8. SEPT.	CAMPO MARZIO
FRIBOURG 17.-19. MAI	BLUEFACTORY	AARAU 13.-15. SEPT.	MAIENZUGPLATZ
INTERLAKEN 24.-26. MAI	INTERLAKEN OST	THUN 20.-22. SEPT.	LACHENWIESE
LOCARNO 30. MAI-1. JUN.	LUNGOLAGO		

OSTERN
AUFFAHRT
PFINGSTEN
FRÜHLINGSWARM

WWW.STREETFOOD-FESTIVALS.CH



MISSIONFESTIVAL.CH

MISSION
FESTIVAL

SWITZERLAND'S BIGGEST IN- & OUTDOOR DAY DANCE FESTIVAL

(ALPHABETICAL ORDER)

ANGERFIST (NL) LIVE, ASTRIX, FERRY CORSTEN (NL)
SCHILLER DJ EXPERIENCE (DE), SICKMODE (IT), SOUND RUSH (NL)
ANDY THE CORE (IT), ANTHIK, BILLX (F), CIOZ (IT), DAVE202
E-NOID VS. NEGATIVE A (NL), JULI LEE B2B NICI FAERBER
KELLERKIND, KELTEK (NL), MIND-X MEETS SNOWMAN
MISH (AUS), OMIKI, SAKYRA (NL), SNOWMAN ONLY SWISS SHOW 24
SONIC SPECIES, DJ TATANA, ZATOX (IT), UND VIELE MEHR

MAINSTAGE HOSTED BY NOLZ (NL) | MARQUEE STAGE HOSTED BY MC MINDCORE

5 FLOORS – 13.00 - 00.00H | AFTER HOURS 23.00 - 05.00H

1.6.24 **ATTISHOLZ AREAL**
RIEDHOLZ BEI SOLOTHURN

HARDSTYLE • HARDCORE • REMEMBER • TRANCE • RAWSTYLE
PROGRESSIVE TRANCE • TECH HOUSE • GOA • TECHNO

PARTNER: Ektip, RADIO 321, rouge, @lastfour, GINOW 2, @mohol, V, VIRUS, COSMIC CIRCLE, BLOEMERS DESIGN, VORVERKAUF: ticketcorner, RND

MISSION DAY DANCE



SILVER-RANCH.ch

Erholbare Ausritte | Reitlager | Reitunterricht | Pferdekommunikationskurse

Gerne beraten wir Sie über unsere Angebote:
 Madeleine Mathys | Burg 3 | 3185 Schmiten | 079 354 93 00 | info@silver-ranch.ch | www.silver-ranch.ch



Ihr Wellnesshotel
 im Naturpark Südschwarzwald

Schnuppertage ab € 288,- p.P.
 2 Übernachtungen + ¼ Verwöhnspension

Frühlingserwachen ab € 524,- p.P.
 (gültig 25.03. – 23.06.2024)
 4 Übernachtungen + ¼ Verwöhnspension

Happy Sunday ab € 144,- p.P.
 1x Übernachtung + ¼ Verwöhnspension
 nur buchbar Sonntag – Montag

Wellnessbereich auf 2200 m² mit
 beheiztem Innen- und Aussenpool, 5 Saunen,
 Kosmetik, Massage und Wellnesstrainerin

D-79848 Bonndorf
 Rothausstr. 7
 Tel.: +49 77 03 – 93 210
 www.schwarzwaldhotel.com
 Schwarzwaldhotel Möhringer GmbH



Osterwettfischen in der Grabenmühle Sigriswil

Sei auch du dabei und gewinne einen der 3 beliebten Preise.

Ostermontag, 01. April 2024, 09:00 bis 18:00
 Uhr Einschreibgebühr vor Ort: CHF 20.00 Die drei speziell markierten Forellen werden mit CHF 200.00, 100.00 und 50.00 prämiert. Zusätzlich wird für die grösste Forelle des Tages CHF 50.00 ausbezahlt. Das Goldgräber-Beizli mit sonniger Terrasse freut sich auf deinen Besuch!

Grabenmühle Sigriswil
 Das charmante Ausflugsziel im Berner Oberland!
 Luki's Fisch GmbH

Forellenfischen + Goldwaschen



Ostern steht vor der Tür
 Entdecke unser Sortiment

FABRIKLADEN
 MO - DO 07.00 - 16.15 Uhr
 FR 07.00 - 14.15 Uhr
 an der **Shoppingmeile** in Lyssach

BON für eine kleine Überraschung
 Bei jedem Einkauf ab CHF 20.00 im Fabrikladen bis am 28.03.2024

Olo Marzipan Olo Marzipan O. Lohner AG | Bernstrasse 37a | 3421 Lyssach
 www.olomarzipan.ch



STOBAG **10% RABATT***

ZAUGG STORENBAU GOLDPARTNER

Frühlings-Ausstellung
 27. bis 28. April 2024
 in Herbligen

Für das leibliche Wohl ist gesorgt
 Mit Kinderanimation

Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

Wohlbefinden – Gesundheit

Schlaf ohne störende Nebenwirkung

Rezeptpflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel sind in Krisen manchmal hilfreich. Aber: Sie können abhängig machen. Besonders gefährdet sind Frauen. Bei länger anhaltenden Schlafproblemen sind darum andere Lösungen angesagt.

Von Sven Anders, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs

In der Nacht vom 4. auf den 5. August 1962 starb Norma Jean Baker, besser bekannt als Marilyn Monroe, in ihrem Bett in Los Angeles. Die Obduktion ergab, dass sie zu viele der damals üblichen Schlafmittel – so genannte Barbiturate – eingenommen hatte. Barbiturate waren bekannt für häufige Überdosierungen und machten schnell abhängig. Anfang der 1960er dann wurden Benzodiazepine (kurz Benzos) als Schlaf- und Beruhigungsmittel entdeckt. Das bekannteste Medikament dieser Gruppe ist vermutlich das Valium. Die Hoffnung der Fachwelt war gross, denn im Vergleich zu den Barbituraten gab es massiv weniger Todesfälle – die Anwendung schien sicher.

Unerwünschte Nebenwirkungen

Doch über die Jahre hinweg erschienen Studien, die schädliche Nebenwirkungen von Benzos aufzeigten. Die wichtigste: Benzos machen schnell abhängig. Auch das Gedächtnis leidet und das Risiko für Stürze steigt. Anfang der 90er-Jahre wur-

den so genannte Z-Medikamente eingeführt (Mittel wie: Zopiclon, Zolpidem). Sie werden heute hauptsächlich als Schlafmittel verschrieben. Auch sie können abhängig machen.

In Krisen kurzfristig angezeigt

Benzos und Z-Medikamente können in Krisen wichtig und hilfreich sein. Sie sollten aber nur zurückhaltend als Schlafmittel verschrieben werden und nur für die kurzfristige Einnahme, bis akute Krisen überstanden sind. Das heisst: in aller Regel sollten sie nicht länger als vier Wochen eingenommen werden und nur gemäss ärztlicher Verschreibung.

Frauen stärker betroffen

Beim Konsum von rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln fallen zwei Dinge auf: Frauen nehmen sie fast doppelt so häufig ein wie Männer. Und: mit zunehmendem Alter werden sie häufiger verschrieben. Dies liegt wohl an der Veränderung des Schlafs beim Älterwerden.

In der Regel wird der Schlaf leichter und man schläft nicht mehr durch. Das ist ein natürlicher Prozess und nicht per se eine Schlafstörung. Weil die Sturz- und Unfallgefahr mit Schlaftabletten deutlich erhöht ist, empfiehlt die Schweizerische Fachgesellschaft für Geriatrie sie nicht als erste Therapiewahl.

Gut wirksame Alternativen

Bei Schlafproblemen sollte zuerst eine sorgfältige ärztliche Abklärung erfolgen, um gewisse Erkrankungen auszuschliessen. Bei moderaten Schlafproblemen helfen häufig bereits so genannte «schlafhygienische Massnahmen». Dazu gehört, immer um die gleiche Zeit aufzustehen und zu Bett zu gehen, sich tagsüber körperlich genügend zu betätigen, keine schweren Mahlzeiten am Abend mehr einzunehmen und auf aufputschende Getränke in der zweiten Tageshälfte zu verzichten. Das Licht von Bildschirmmedien macht wach – sie gehören darum nicht ins Schlafzimmer.

Hilfe suchen

Wer vermutet, von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln abhängig zu sein, sollte sich immer in der Apotheke oder Arztpraxis beraten lassen. Nach längerer Einnahme sollten solche Medikamente nicht von einem Tag auf den anderen abgesetzt werden. Sie müssen begleitet und schrittweise reduziert werden, weil es sonst zu gesundheitlichen Problemen kommen kann. Wenn eine Abhängigkeit vorliegt, können Verhaltenstherapien dabei helfen, wieder einen erholsamen Schlaf ohne Medikamente zu finden.

Mehr zu rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln und einen Flyer mit Schlafhygiene-Tipps finden Sie auf

www.suchtpraevention-zh.ch




Privat Altersheim Pfrundacker AG
 Pfrundackerweg 7, 3250 Lyssach
 Telefon 032 387 67 77
 E-Mail: info@altersheimlyssach.ch
 www.altersheimlyssach.ch

Freie Tagesplätze zur Entlastung von Angehörigen

In unserem Alters- und Pflegeheim bieten wir den Tagesgästen einen familiären Aufenthalt in entspannter Atmosphäre. Gerne dürfen unsere Gäste an Aktivitäten teilnehmen, in der Küche mithelfen oder einfach ein paar Stunden im Lehnstuhl geniessen.

Der Ganztagesaufenthalt von 9 bis 17 Uhr kostet Fr. 75.– und beinhaltet neben der Betreuung auch die Mahlzeiten und Getränke.

Unser Team freut sich darauf, Sie bei uns willkommen zu heissen. Gerne zeigen wir Ihnen unser Haus und beantworten allfällige Fragen.

Praxis für Zahnprothesen Roger Roth

Neuanfertigungen
 Reparaturen
 Unterfütterungen von Zahnprothesen
 Abholung, Bringservice

079 423 17 49
052 533 37 50
 Stadthausgasse 19,
 8200 Schaffhausen

Wir suchen Sie!

Erfüllende Teilzeitstelle in der Seniorenbetreuung. Wir bieten flexible Arbeitszeiten und umfassende Schulungen. Bereitschaft für Nacht- und Wochenendeinsätze von Vorteil.

Bewerbungen unter
www.hi-jobs.ch
 0800 550 440

Home Instead
 Zuhause umsorgt

ERLEBEN SIE IHRE WOHLFÜHLAUSZEIT IN BAD FÜSSING



In Bad Füssing erwartet Sie eine unvergessliche Auszeit, geprägt von tiefer Entspannung und neuer Lebenskraft. Spüren Sie die heilende Wirkung unseres Thermalwassers, das aus 1.000 Metern Tiefe sprudelt und mit seinem hohen Gehalt an Sulfid-Schwefel Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördert.

Unsere drei Thermen - Therme EINS, Europa Therme und Johannesbad Therme - bieten Ihnen auf 12.000 m² Wasserfläche eine Vielfalt an Therapie- und Entspannungsbecken mit Temperaturen von 28 °C bis 42 °C.

In Bad Füssing legen wir großen Wert auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Unsere ausgezeichneten Präventions- und Wellnesseinrichtungen, kombiniert mit unserem Gesundheits-Kompetenzzentrum, garantieren Ihnen eine Betreuung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Als qualitätsgeprüfter Kurort bieten wir Allergikern eine erholsame Umgebung.

Erleben Sie die unberührte Schönheit unserer Naturlandschaften und entdecken Sie den zertifizierten Kur- und Heilwald. Lassen Sie sich beim Waldbaden, bei Waldtherapie und Waldmeditation von der beruhigenden Atmosphäre unserer Wälder umfassen.

Bad Füssing lädt die Aktiven unter Ihnen zu abwechslungsreichen Erkundungstouren zu Fuß oder mit dem Velo ein. Mit einem vielfältigen Sport- und Freizeitangebot sowie einem unterhaltsamen Veranstaltungsprogramm das ganze Jahr über gibt es immer etwas Neues zu erleben.

Es sind die besondere Vielfalt und Qualität der Gesundheits- und Erlebnisangebote in Verbindung mit der niederbayerisch-herzlichen Gastlichkeit unserer rund 300 Gastgeber, die Ihren Aufenthalt in Bad Füssing zu Ihrer unvergesslichen Wohlfühlzeit werden lassen.

Überzeugen Sie sich selbst
und fordern Sie hier unsere
aktuellen Broschüren an!



Individuelle massgeschneiderte Lösungen

Die Firma Gracons GmbH, bietet seit über 10 Jahren ihre vielfältigen Dienstleistungen in den Bereichen Treuhand/Interim Management/Consulting an.

Der Inhaber, Peter Grass, kann auf 40-jährige fundierte Berufserfahrung zurückblicken und hat sich im Bereich Treuhand/Revision und Finanz- und Rechnungswesen weitergebildet.

Das Zielpublikum der Gracons GmbH sind KMU's, denn «Oftmals fehlt den Gewerbetreibenden die Zeit, sich um administrative Belange zu kümmern, da sie Priorität auf ihr eigentliches Geschäft, ihre Kernkompetenz setzen müssen».

Gracons GmbH bietet Unterstützung bei der Erstellung einer konformen Finanz-/Lohnbuchhaltung an, sei es auf dem Kundensystem oder seinem eigenen.

Im Mittelpunkt steht für Gracons GmbH immer der Kunde und sein Nutzen. Nach einem ersten Analyse-Beratungsgespräch wird rasch eine nachhaltige, effiziente und individuell angepasste Lösung für den



Betrieb gesucht. Dabei wird dem Budget und den einzuhaltenden Terminen grösste Wichtigkeit beigemessen. Transparente und laufende Rapportierung gewährleisten dem Kunden die nötige Sicherheit.

Ist die für das Rechnungswesen Verantwortlich Person ausgefallen (Krankheiten, kurzfristigen Austritte usw.) oder entsteht durch ein neues Projekt Mehrbelastungen.

Mit einem Interim Management besteht die Möglichkeit solche Engpässe befristet, durch die Gracons GmbH, zu überbrücken.

Gerne helfen wir Ihnen auch bei Ihrer Steuererklärung sei es Privat oder als Unternehmen.

Aufträge und Mandate werden gegen ein angemessenes Honorar ganzheitlich betreut.

Weitere Informationen:

GRACONS

Treuhand | Interim Management | Consulting

Peter Grass, Dübendorfstrasse 2, 8051 Zürich
Telefon 044 208 10 55, www.gracons.ch





MEHR ALS GEWOHNT

4½-Zimmer-Dachwohnung
mit offener Galerie
an ruhiger Lage in Gfenn

Überblick der wichtigsten Fakten

WOHNEN AUF ZWEI EBENEN

Die behagliche Wohnung auf zwei Ebenen befindet sich im 2. Obergeschoss mit zusätzlicher Galerie. Die grüne, gepflegte Umgebung empfängt Sie beim Hauseingang. Über wenige Treppen (kein Lift) erreichen Sie den Wohnungseingang oder den Keller und die Tiefgarage.

Beim Eingangsbereich befindet sich ein grosszügiger Vorplatz mit praktischer Garderobe. Das Herz der Wohnung bilden die halboffene Küche zum Essbereich und der Wohnbereich mit dem angrenzenden gedeckten Balkon. Zwei Zimmer mit Dachgauben und Einbauschränken teilen sich das Bad mit Doppellavabo und Badewanne. Über eine Holzwendeltreppe gelangen Sie ins 2. Dachgeschoss mit offener Galerie und separatem Badezimmer (Dusche) mit Waschmaschine/Tumbler.

Je nach Grösse der Familie kann die Galerie unterschiedlich genutzt werden.

Eine sanfte Auffrischung wurde vorgenommen. In der Galerie muss der Bodenbelag ersetzt werden. Weitere Modernisierungen bieten sich je nach Bedürfnis und Budget im Bereich Küche und Bäder an.

GFENN BEI DÜBENDORF

In fünf Busminuten erreichen Sie den Bahnhof Dübendorf. Die Erschliessung durch den öffentlichen Verkehr zusammen mit dem direkten Anschluss an die Autobahn ist in Dübendorf ausgezeichnet. Eine sehr gute Infrastruktur innerhalb der Gemeinde, das wunderschöne Naherholungsgebiet sowie ein reges Vereinsleben runden das Angebot in der Gemeinde ab.

MIKROLAGE

Die Liegenschaft befindet sich an kinderfreundlicher, ruhiger und sonniger Lage. Für den täglichen Bedarf ist ein Aldi und Lidl in Gehdistanz erreichbar.

DIE IMMOBILIE

Adresse: Alte Landstrasse 39, 8600 Dübendorf

Wohnfläche: ca. 136.6 m² inklusive Galerie

Balkon: ca. 6.5 m²

Keller 4 & 5: ca. 23 m²

Parkplätze: zwei Tiefgaragenplätze hintereinander

Baujahr: 1993

Renovationen:

2021 - Elysator ersetzt bei Heizung

2023 - Sanierung Rampe Garage neu betoniert

2023 - Einbau Lademanagementsystem in der Tiefgarage

2024 - Malerarbeiten und Parkettbelag abgeschliffen/neu versiegelt

Heizung: Gasheizung (Bodenheizung)

Nebenkosten: ca. CHF 750.- monatlich inkl. Erneuerungsfonds

Übernahmetermin: sofort oder nach Vereinbarung

Verkaufsrichtpreis: CHF 1'035'000.- inkl. Parkplätze

Kontaktieren Sie uns für weitere Unterlagen!



ZU VERKAUFEN

3428 WILER BEI UTZENSTORF



RENOVIERTE DACHWOHNUNG
MIT LANDHAUSCHARME

101 m²
Wohnfläche 4.5
Zimmer

Weitere
Informationen sowie
Besichtigungs-
termine unter:

+41 58 310 10 10
www.propertyowner.ch



TI VILLA ÜBER DEM LAGO
ORSELINA – FREIE SICHT
BIS ITALIEN
1.000 QM GRUNDST.
420 QM NUTZ-W.-FL.
1.500 CBM UMB. RAUM
TEL. +49 173 266 35 49

MS-HDE 10382

Mit Herzblut saniertes 2-Familien-Haus

zu verkaufen in Schleithelm.
6- und 3½-Zimmer-Wohnung
mit je eigenem Eingang, modernste
L/W-Wärmepumpe. Fr. 865'000.-.
Sonja Suermann, 079 566 40 41

MS-AGU 103411

Top Immobilien im Aargau

Reinach 5.5-Zimmer Attika 221 m²
•Lift direkt in die Wohnung •MegaEstrich
•Bastelraum •88 m² Terrasse und Balkon
•sehr ruhiges Quartier •überhohe Räume



immoelita
immoelita ag
Höhenweg 2, 5734 Reinach
ta@immoelita.ch | www.immoelita.ch

MS-SM 103434



Praxisräume zu vermieten

In unserer urologischen Praxis an der Bahnhofstrasse 5, oberhalb der Apotheke Bichsel in Interlaken, vermieten wir Praxisräumlichkeiten zur gemeinsamen Nutzung. Die Praxis besteht aus zwei grossen Zimmern, einem Warteraum und einem grosszügigen Empfang, Küche, WC für Patienten und separatem WC für Personal. Die Praxis ist von uns bis maximal 20 % pro Woche besetzt (Montag), deswegen suchen wir Interessenten zum Praxis-Sharing. Ein Zimmer ist 100 %/Woche nutzbar, ein Zimmer 70 %/Woche nutzbar.

Miete pro Monat: Fr. 1500.- inkl. NK

Falls Sie die Räumlichkeiten zuerst besichtigen möchten, ist eine Terminvereinbarung unter Telefon 033 826 04 14 möglich.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per E-Mail an sekretariat.uromed@hin.ch.

MS-AME 103428

Haldenstrasse 21

Vermiete: Wohnung 8134 Adliswil / 3.5 Zimmer EG / 69 m² / per sofort oder nach Vereinbarung / pro Monat 2190 inkl. Nebenkosten.

Nur 7 Gehminuten vom Bahnhof und Zentrum von Adliswil entfernt.

- Rauchen nicht gestattet
- Haustiere sind nicht gestattet
- Bad 1 Dusche mit WC
- Bad 2 Badewanne und WC
- Waschturm in der Waschküche nur für den Eigengebrauch
- Grosser Sitzplatz
- Auto-Einstellplatz in der Tiefgarage kann für CHF 120.00 mtl. dazu gemietet werden
- alle Böden mit Parkett, ausser Küche und Bad / Zentralheizung mit Radiatoren / Kochherd mit Glaskeramikfeld, Kühlschrank mit sep. Kühlfach

Das Anmeldeformular finden Sie unmittelbar unter den Bildern zum Downloaden. Bitte als Kopie speichern und ausfüllen. Dies können Sie uns bei der Besichtigung übergeben oder per Mail zustellen.

Kontakt: Hansruedi Kasper, mk-treuhand@mcb-computer.com, 044 724 19 14

Aparte 3,5-Zimmer-Wohnung mit Cheminée zu verkaufen.

Sie liegt in einem hervorragenden, kinderfreundlichen Quartier in der Stadt Luzern. Das Objekt befindet sich im Quartier «Oberseeburghöhe» Luzern.

VP: Fr. 850'000.00

inkl. Autoeinstellplatz in der Tiefgarage

Besichtigungstermine:

Donnerstag, 04. April 2024: 16.00h - 19.00h

Freitag, 05. April 2024: 14.00h bis 17.00h

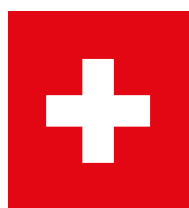
Telefonische Anmeldung:

FK-Immobilien, www.fk-immobilien.ch
Hr. Franco Luongo, Tel. 079 635 75 01

(Mo-Fr 09.00h bis 17.00h)

MS-FEI 103417

Verbundszeitung



Maximiere deine Reichweite national mit massgeschneiderter Werbung:
 058 404 04 44
info@verbundszeitung.ch
verbundszeitung.ch



Bürgergemeinde Subingen

bgsubingen.ch

Wir suchen für unseren Forstbetrieb per **1. Mai 2024** oder nach Vereinbarung eine/n

Forstwart/in (100%)

Die Bürgergemeinde Subingen bewirtschaftet 179 Hektare eigenen Wald. Nebst der Bewirtschaftung des Waldes führen wir auch Arbeiten für Dritte aus. Zusätzlich besteht eine Zusammenarbeit mit dem Werkhof der Einwohnergemeinde Subingen. Das aktuelle Team besteht aus drei ausgebildeten Forstwarten.

Ihre Aufgaben

- Holzerntarbeiten
- Jungwaldpflege
- Brennholzbetrieb
- Arbeit für Dritte, Gartenholzerei
- Mitarbeit Werkbetriebe Einwohnergemeinde

Ihr Profil

- Abgeschlossene Forstwartlehre
- Forstmaschinen-Kenntnisse von Vorteil
- Selbstständige und zuverlässige Arbeitsweise
- Verantwortungsbewusst und flexibel
- Führerschein Kat. B

Wir bieten

- Vielseitige, verantwortungsvolle und selbstständige Tätigkeiten
- Zeitgemässe Anstellungsbedingungen
- Gute Sozialleistungen
- Weiterbildungsmöglichkeiten

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann richten Sie Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen bis spätestens **20. April 2024** an folgende E-Mail-Adresse: praesident@bgsubingen.ch.

Für weitere Auskünfte steht Ihnen der Bürgerpräsident Roland Kummli, 079 663 07 66, gerne zur Verfügung.

MS LBO 103873

Drogist/in EFZ oder Pharma-Assistent/in 80-100%

mit Freude an der Naturheilkunde und an unserem schönen Beruf. Ein einzigartiges Natursortiment und ein motiviertes Team freuen sich auf Sie!

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an Urs Wachter oder Jörg Egger egger@shinternet.ch oder rufen Sie uns an! Tel: 052 624 50 30

Chrüter Drogerie Egger, Unterstadt 28, 8200 Schaffhausen
www.chrueter-drogerie.ch



MS AGU 103438



Zur Verstärkung unseres Teams in Hochdorf suchen wir eine

Dipl. Radiologiefachperson HF (w/m)

Wir bieten auch ein Niedrigpensum an

Wir sind ein modernes, privates Röntgeninstitut in Hochdorf. Wir bieten unseren Zuweisern und Patienten speditive, radiologische Diagnostik mit einem modernen Gerätepark an.

Nebst einem attraktiven Arbeitsplatz bieten wir abwechslungsreiche und anspruchsvolle Tätigkeiten. Wir legen viel Wert auf ein kollegiales und harmonisches Miteinander im Team. Ihr Arbeitsumfeld ist papierlos gestaltet inkl. einer modernen RIS/PACS Kombination. Wir bieten attraktive und zeitgemässe Anstellungsbedingungen. Keine Pikett- und Wochenenddienste.

Unser Gerätespektrum in Hochdorf umfasst ein modernes MRT 1.5T (Philips) und ein Durchleuchtungsgerät.

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Ausbildung als Dipl. Radiologiefachperson HF
- Berufserfahrung in der MRT-Schnittbildtechnik
- Gute Deutschkenntnisse
- Organisationstalent sowie hohes Verantwortungsbewusstsein
- Zuverlässige und belastbare Persönlichkeit mit gutem technischem Verständnis und hoher Sozialkompetenz
- Aufgestelltes, sympathisches und gepflegtes Auftreten

Machen Sie einen digitalen Praxisrundgang auf: www.radiologie-gersag.ch

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen per Mail an Frau Linda Merz, Praxisleitung:
linda.merz@radiologie-gersag.ch

MS REI 103406



Die Psychiatrie des Spitals Emmental bietet anspruchsvolle Arbeitsplätze für Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen, Pflegefachpersonen, Sozialarbeitende und administrative Mitarbeitende mit der Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung und nimmt Rücksicht auf die eigenen Ressourcen. In unserem überschaubaren Betrieb prägt die Persönlichkeit einer jeden einzelnen Mitarbeiterin, eines jeden einzelnen Mitarbeiters die Art unseres Umgangs miteinander und unserer Zusammenarbeit. Individualität betrachten wir als Bereicherung. Wir bieten Arbeitsplätze an den beiden Standorten Burgdorf und Langnau. **Wir sind SIWF-anerkannt und eine zertifizierte Weiterbildungsstätte.**

Sind Sie **Oberärztin/Oberarzt** und bereit für einen **Karriereschritt**? Für unser **Leitungsgremium der Psychiatrie Emmental** suchen wir für den **Standort Burgdorf nach Vereinbarung** eine:n

Leitende Ärztin / Leitenden Arzt Psychiatrie 80-100%

Aufgabengebiet

Als ärztliche Leitung des Bereichs Burgdorf, bestehend aus einer Kriseninterventionsstation, einer Tagesklinik und einem Ambulatorium, sind Sie in dualer Führung mit der Bereichsleitung Pflege für alle psychiatrischen Angelegenheiten des Bereichs verantwortlich und bilden die Schnittstelle zwischen niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen, der Somatik und andern Kooperationspartner:innen. Zudem unterstützen Sie unser ärztliches Team am Standort Langnau. Ihnen stehen dabei kompetente und engagierte Teams zur Seite, die sich auf Verstärkung freuen. Als Mitglied des Leitungsgremiums der Psychiatrie Emmental haben Sie die Möglichkeit, relevanten Einfluss auf die strategische Ausrichtung des Gesamtbetriebs zu nehmen.

Profil

- Sie sind ein:e vernetzt denkende:r Kollegin/Kollegen mit Facharzt/titel Psychiatrie und Psychotherapie sowie klinischer Berufserfahrung.
- Sie verfügen über eine hohe Eigenständigkeit bei ausgeprägtem Teamgeist, Reflexionsfähigkeit, gutem Organisationstalent und Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.
- Dabei haben Sie idealerweise schon Führungserfahrungen gemacht.
- Sie leben eine sozialpsychiatrische, flexible, freundliche und dienstleistungsorientierte Grundhaltung.

Unser Angebot

- Ein Team, das in einem innovativen Betrieb ein wertschätzendes Arbeitsklima lebt.
- Abwechslungsreiche und sehr selbstständige Tätigkeit
- Regelmässige Supervision, interne und externe Weiterbildung

Auskunft

Herr Dr. med. Michael Strehlen, designierter Departementsleiter, gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte: Telefon 034 421 27 00.

Spital Emmental AG
 Human Resources, 3400 Burgdorf, www.spital-emmental.ch
 Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen.

MS AMO 103428

WIR SUCHEN DICH!

Liebst du den telefonischen Kundenkontakt und hast eine sympathische Stimme?
 Bist du eine positiv eingestellte Persönlichkeit und redegewandt?
 Sprichst du ein sehr gutes Deutsch?
 Herkunft und Alter sind uns dabei nicht wichtig!

WENN JA, DANN BIST DU BEI UNS GOLDRICHTIG!

Wir arbeiten in moderaten Arbeitszeiten.
 Auch Teilzeit ab 50 % Pensum möglich.
 Die Entlohnung erfolgt in Form eines Fixums plus einer Erfolgsbeteiligung.
 Mach aus deinem Geburtstag einen Feiertag und profitiere von weiteren interessanten Goodies.

INTERESSIERT?

Dann zögere nicht und ruf mich an.
 Zeugnisse sind uns dabei nicht wichtig, denn wir schauen vorwärts und nicht zurück!



Guido Kleger, Verkaufsleiter, Talstrasse 37, 8808 Pfäffikon SZ
 Mobile: 079 244 67 54, E-Mail: g.kleger@icomedia.ch

WERDE FREELANCER ABER NICHT ALLEINE



WAS BIETEN WIR DIR

Die Media Schweiz AG bietet Dir die Möglichkeit, anhand einer Vielzahl von vorgefertigten Produkten, aus den Bereichen Print- und Display-Werbung, Dich als Freelancer oder als eigenständiges Unternehmen, in deiner Rolle zu verwirklichen und von einem lukrativen Provisionsmodell zu profitieren.

Unser Rund-um-Sorglos Paket wird Dich in jeglicher Hinsicht unterstützen, damit du Dich vollumfänglich auf den Verkauf unserer Produkte konzentrieren kannst.

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann zögere nicht uns zu kontaktieren:
 Guido Kleger, Verkaufsleiter
 E: g.kleger@icomedia.ch, M: 079 244 67 54



KLEINANZEIGER-PIAZZA

DER ETWAS ANDERE KLEINANZEIGER

AGB und Datenschutzbestimmungen unter www.media-schweiz.com

058 404 04 44

HAUS DER KUNST
EXPERTEN AM WERK

Kostenlose Wertvermittlung vor Ort.

Pelzbekleidung • Abendgarderobe • Antikes • Mobiliar • Porzellan
• Gemälde • Stiche • Kristall • Zinn • Schreib- / Nähmaschinen
• Bronzen • Krüge • Asiatika • Taschen • Koffer • Bernstein • Puppen
• Musikinstrumente • Spielwaren • Bücher • Schallplatten
• Fotokamera • Ferngläser • Luxusuhren • Tafel- + Formensilber
• Gold • Silber • Brillant • Schmuck • Zahngold • Münzen und Barren
Jeglicher Art zu Bestpreisen.

Seriöse Abwicklung wird garantiert.

Firma Klein seit 1974, Telefon 076 641 72 25

TIEREIMFOKUS.CH
GANZHEITLICH UND LIEBEVOLL BETREUT

Mit grosser Hingabe, Leidenschaft und Sorgfalt kümmere ich mich während Ihrer Abwesenheit um Ihre Tiere und Ihr Zuhause, um sicherzustellen, dass Sie Ihre privaten und beruflichen Verpflichtungen/Interessen unbesorgt wahrnehmen können.

www.tiereimfokus.ch
Telefon: 076 430 25 75
info@tiereimfokus.ch

WINTERHIT 4 FÜR 3
(ENTDECKEN SIE DEN SÜDSCHWARZWALD, 30 MIN. VON BASEL ENTFERNT)

5-Tage-Arrangement
4 Übernachtungen zum Preis von 3

- 4 ÜN im großzügigen Doppelzimmer mit Balkon oder Terrasse
- gesundes Markgräfler Frühstücksbuffet
- Badenweiler Willkommens-Pass mit vielen Vergünstigungen
- Konus-Karte (kostenlos Bus- und Bahnfahren im Schwarzwald)

Hotel Neuenfels
Badstrasse 18
D-79410 Badenweiler
Telefon +49 7632 82030
info@hotel-neuenfels.de
www.hotel-neuenfels.de

Superpreis pro Person 210 €
Aufpreis Suite 60 €/Person
Aufpreis Einzelzimmer 60 €
zzgl. Kurtaxe

CHRAMPFER GESUCHT?

seit März 2021

CHRAPFA-ÄNGELI
LOKAL - REGIONAL - EXKLUSIV
KREATIV - HERZLICH

Sabrina Roth alias «chrapfä-ängeli» (die Botschafterin)

Sozialversicherungsfachfrau mit Eidg. Fachausweis
Herzblut-Gastgeberin | Allrounderin

offen | ehrlich | transparent
zuverlässig | pflichtbewusst | treu
leidenschaftlich | unternehmerisch | akribisch

persönlich per Phone: +41 78 235 56 89

Energie für Euch

Beckenschiefstandkorrektur
Wirbelsäulenaufrichtung

Ein Lichtblick nicht nur bei Rückenschmerzen - ein Prozess der Selbstheilung.

Nur eine Behandlung notwendig.

Das Ergebnis ist sofort sichtbar, schmerzfrei, ohne Berührung, ein gerades Becken, angepasste Schulterblätter, ausgeglichene Beinlängen und eine aufgerichtete, gerade Wirbelsäule.

KÖRPER, GEIST UND SEELE werden durch die Aufrichtung wieder eine harmonische Einheit.

Simon Intlekofer
Eggbergweg 14 / 4314 Zeiningen
simon@energie-fuer-euch.ch / Mobile +41 79 322 65 32
www.energie-fuer-euch.ch

Heizöl

0800 062 062 oder
oelbrack.ch

Midland
Swiss Quality Oil

Karten / Pendeln / Rituale
Liebe, Beruf, Geld,
Tierkommunikation
Treffer sicher und seriös.
Profi seit 1984
076 204 93 39 whatsapp/tel
www.hellsehentoni.ch

Höhener Consulting

Persönliche Beratung
Bitcoin, Ethereum & CO.
- individuell an Ihre
Bedürfnisse angepasst

Beantragen Sie heute noch Ihr
kostenloses Erstgespräch!

Jetzt anrufen: 071 553 59 94

Marcel Höhener • 9434 Au
info@coinvision.ch • www.coinvision.ch

T2M
TIME TO MOVE
GESUNDHEITSCOACHING
IN BIOLOGISCHER MEDIZIN

IHHT - das Zelltraining, entwickelt für Astronauten: Leistung erhöhen, Immunabwehr stärken, Gewicht verlieren - ohne Anstrengung. Infos + Anmeldung:

www.t2m.ch/ihtt

Kirschensteine • Traubenkerne
Buchweizenschalen
Dinkel- und Hirsespreu
Arvenspäne...
Kissen + lose

Onlineshop

T 056 444 91 08 / www.kirschensteine.ch

Print- und Display-
werbung auf
höchstem Niveau.
icomedia.ch

058 404 04 80

Media Schweiz AG
regional. national. überall.

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen.
Bei Fragen melden Sie sich unter

058 404 04 44
oder
kleinanzeiger@media-schweiz.com

Von Privat zu verkaufen

Ford Fiesta 1.0 EcoB
100, rot, Jg. 2022,
8500 km u'frei, Lim.
Benzin, sparsamer
1.0 L Motor, Getriebe manuell, Werk-
garantie bis 10.2027, MFK 9.22, Pack
Winter, Komfort, Sicherheit, Navi, Radio.
Kompl. Räder So/Wi, Leichtmetallf. 16".
Kaufpreis Fr. 20'000.- Barzahlung.

Infos über: A. Waldvogel, 052 649 32 45,
E-Mail: waldvogel.a@bluewin.ch

meyer Meyer Naturprodukte AG
T 056 444 91 08 / www.kirschensteine.ch

Handelshaus mit Bewilligung
kauft bar

Waffen aller Art

Ordonnanz, Karabiner,
Sturmgewehre, Pistolen, Revolver,
ganze Sammlungen.
Auf Wunsch abgeholt.

AATS-Group GmbH, Burgdorf
Telefon 034 413 40 40

**!! ANKAUF VON FABRIKNEU
BIS HIN ZU RARITÄT !!**

Wir kaufen ihre gut erhaltenen Pelze, Zinn, Holz- und Bronzefiguren, Porzellan, Bücher, Näh- und Schreibmaschinen, Krokotaschen, Ferngläser, Fotoapparate, Asiatische Kunst, Bernstein, Armband- und Taschenuhren, Tafelsilber, Schmuck sowie Münzen zu Höchstpreisen an!

Kostenlose Hausbesuche und Wertschätzungen vor Ort.

Ihr Kommerzieller und seriöser Partner seit 2002

Firma Krause, Telefon 076 646 47 56

Ankauf zum Bestpreis

Seriöser Ankäufer sucht:

Möbel/Gobelin/Gemälde/
Näh- und Schreibmaschinen/
Taschen/alte Fotoapparate/
Zinn/Bernstein/Uhren/
Münzen/Schmuck/
Antiquitäten/Instrumente/
Teppiche/Gardinen/Bücher/
Mäntel/Porzellan/Kaffee- und
Essservice/Kupfer/Radios/
Schallplatten + Spieler/
Zeichnungen/Lampen/
Trachten/Dirndl/Tiergeweihe/
Puppen/Röhrenfernseher/
Tierpräparate/Militär Sachen
aus Kriegs Zeit, u. v. m.

**Leonard freut sich auf Ihren
Anruf: 076 71 256 99**

Ich taste,
also spiele
ich.

Spielen, ohne das Brett zu sehen:
Unsere taktilen Spiele lassen Sehbehinderte gewinnen. Helfen auch Sie, Spiele für alle tastbar zu machen!

SCHWEIZERISCHE
BIBLIOTHEK FÜR
BLINDE, SEH- UND
LESEBEHINDERTE

SPENDEN CH74 0900 0000 8000 1514 1

Firma Kessler

Garantierte Fachkompetenz und seriöser Ankauf

- Pelzbekleidung und Abendgarderobe • Designer Taschen und Accessoires
- Antiquitäten und asiatische Kunst • Porzellan- und Bronze Figuren
- Näh- und Schreibmaschinen • Musikinstrumente und Zubehör
- Skulpturen und Statuetten • Ölgemälde und Lithographien
- Armband- und Taschenuhren • Gold- und Brillantschmuck
- Zahngold und Barren • Bernstein und Edelsteine
- Militaria und Orden • Medaillen und Münzen
- Tafel- und Silberobjekte • Zinn und Kupfer

Professionelle Beratung und Wertschätzung vor Ort
Telefon 076 620 47 96

Fusspflege
Dorothea Rumpf
Zypressenstrasse 126
8004 Zürich
076 585 77 68

Hausbesuche

Dorothea Rumpf
dipl. Pflegefachfrau HF

Private Pflege & Betreuung
076 585 77 68
dorothearumpf@hotmail.com