



Ergoline
Sonnenparadies
SB-Sun

Info: 079/463 39 67
Mo - So 07 - 22 Uhr
ergolinesun@gmail.com / www.ergoline-sb-sun.ch

Heimberg/Münsingen/Ostermundigen

**Schweizer Premiere
prestige fusion edge**

Berner Landbote

Mittwoch, 21. Oktober 2026 – Nr. 18

Regionalzeitung von Thun bis Bern

Berner Landbote • Grubenstrasse 1 • Postfach 32 • 3123 Belp • Telefon 031 7206010 • redaktion@bernerlandbote.ch • POST CH AG

DANKE
für 200 Jahre

Mehr erfahren:
aekbank.ch/200

AEK
BANK 1826

Über das Sterben reden

ENDLICHKEIT • Die Aktionswoche «Zum Leben mit dem Tod» der Bewegung «endlich.menschlich.» lädt dazu ein, sich aktiv mit einem Thema auseinanderzusetzen, das zwar jede und jeden betrifft, aber über das nicht gerne nachgedacht wird.

«Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehn. Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm, und ich kreise jahrtausendlang; und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang.» (Rainer Maria Rilke)

Tod und Sterben sind Themen, die in der Kunst besonders präsent sind und verarbeitet werden, ob in Lyrik, Malerei, Musik oder Filmschaffen. Zu unseren Lebzeiten sind wir immer wieder mit Lebensende, Sterben und Tod konfrontiert, erleben Abschiede und Trauer, wissen um die Endlichkeit des eigenen Lebens.

Was beschäftigt Menschen, die wissen, dass ihnen nicht mehr viel Zeit bleibt, und die dem eigenen Lebensende entgegentreten? Wir haben mit zwei Fachpersonen gesprochen, für die diese Fragen zum Alltag gehören: dem Pfarrer und Seelsorger Reto Beutler und dem Palliativmediziner Steffen Eychmüller. In die Beratungsstelle «Leben und Sterben» von Reto Beutler kommen Personen, die auf der Suche nach einem ganzheitlichen Ansatz und einer spirituellen Perspektive sind. Steffen Eychmüller betreut und begleitet als Arzt jene Menschen, die das Lebensende vor Augen haben. Er weiss um deren Angst und Hoffnung. **dlb/slb**

Seiten 2–3



Pixabay/zvg

Botenstoff



Ich habe mich, als ich dabei war, mein Leben anhand von alten Fotos zu sortieren, erinnert, dass mein erstgeborener Sohn als Baby ab und an in einem alten, mit Schaffell ausgelegten Koffer schlief, der kaum grösser war als er selbst und neben meinem Bett lag.

Als während dieser warmen Gedanken an damals die Nacht in sich zusammenbrach, spiegelten mir die letzten Sterne, dass mir hiervon nichts bliebe als die Erinnerung. Dass nicht einmal sie sicher ist. Ich fragte mich, ob die kollektive Erinnerung von grösserem Wert ist als die einzelne und ein Beweis dafür, ob etwas stattgefunden hat, jemand gelebt hat? Und selbst wenn dem so ist, so findet die Gegenwart nur im Augenblick statt. Ist also gerade vorbei oder noch nicht da – und wir reden von Immer und Nie.

Der Koffer war Symbol für mein immenses, ziehendes, forderndes, oft gar körperlich schmerzhaftes Fernweh, das damals, als ich eine knapp 22 Jahre junge Mutter war, noch so in mein Fleisch stach, dass ich oft fürchtete, daran zu verbluten. Manchmal schien es mir, als sei mein Herz vor Melancholie wundgerissen, als müsste es der Zeit entgegen schlagen, um zu überleben, so, wie man sich schwimmend durch viel zu hohe Wellen schlägt. Und über allem klang das Lachen der Himmel und der Erde.

Es mag kitschig klingen, doch diese Gefühle des unverbrauchten Jungseins waren elementar. Die alten Fotos zeigten mir, wie lau sie heute geworden sind. Wie lautlos sich der Pragmatismus in den Galopp des Lebens eingefügt hat, ohne wirklich reiten zu können.

Leben ist Reiten ohne Sattel. Manchmal auf Pferden, die vom Kampfe müde sind. Unsere Augen, aus Nebel und Verlust, blicken lieber in die Vergangenheit, weil wir nicht wissen, ob wir der Zukunft trauen wollen, wenn uns die Schallwellen irgendeines nahen Krieges erfassen. So bleiben uns, statt der Reisen in ferne Länder, abgetragen wie alte Jeans, jene in andere Zeiten, in Erinnerung und Fantasie, und im besten Falle in die Freude des spielenden Windes. **Sonja L. Bauer**

sonja.bauer@bernerlandbote.ch

Ein ungefärbter Blick

VIRUS VERSUS IMPFUNG • Im Zuge der Coronakrise hat es sich als wirksames Instrument erwiesen, das offizielle Narrativ «die Pandemie eines lebensgefährlichen Virus und die wirksame und sichere Impfung als einziger Ausweg» zu stützen. Diametral entgegengesetzt steht die Meinung «ein harmloses Grippevirus, gegen das eine sinnlose, unerforschte und potenziell tödliche Impfung den Menschen aufgezwungen wurde». Die Gegensätze könnten nicht ausgeprägter sein und haben viel Trennung und Leid verursacht. Dieser Arti-

kel verfolgt weder die eine noch die andere Position. Er soll eine Stimme sein für die unzähligen Menschen, die durch die Viruserkrankung oder die Impfung geschädigt wurden, und ein Appell an Ärzte und Wissenschaftler, sich mit ungefärbtem Blick der Problematik zu stellen, denn Long Covid und Post-Vac sind wahrscheinlich ein und dieselbe Krankheit, verursacht durch den «Stachel» im Körper. Eine Medizin, die sich am Prinzip «es kann nicht sein, was nicht sein darf» ausrichtet, wird kaum Lösungen finden. **slb**

Seiten 6-7

Botenstoffe des Lebens

WECHSELJAHRE • Noemi Allemann ist Oberärztin am Menopausenzentrum in der «Insel» und arbeitet unter der Supervision von Chefärztin Petra Stute. Die Wartezeiten für einen Termin betragen ein Jahr – Beratung ist ein Bedürfnis, obwohl dem Thema im Medizinstudium nur 45 Minuten gewidmet werden. Wer sich noch nie mit der Menopause befasst hat, staunt, welche Beschwerden Hormone, die aus dem Gleichgewicht sind, auslösen können. Das sind unter anderen: Schlafstörungen. Psychische Syndrome. Konzentrationsstö-

rungen. Depressionen. Ängste, Sorgen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit. Kardiovaskuläre (Herz-)Probleme. Osteoporose. Arthrose. Muskel-, Gelenk- und Gliederschmerzen. Veränderungen der Libido. Kopfschmerzen und andere. «Nicht alles muss durch die Hormone verursacht sein – doch es kann», sagt Allemann und rät allen Frauen, sich ab Ende dreissig mit dem Thema zu befassen, das, gemäss der Ärztin, in die gynäkologische Vorsorge gehört. «Denn Hormonpräparate können mannigfaltige Beschwerden lindern.» **slb** Seite 20

INSERATE

Schlafen statt wälzen

Leibundgut Betten folgen Ihrem Körper. Garantiert!

ZUFRIEDENHEITS GARANTIE 25 JAHRE

Vorbeischauen lohnt sich

3646 Einigen | T 033 654 12 71
www.leibundgut.swiss

LEIBUNDGUT®
SCHLAFKONZEPT

OPTIK AM BAHNHOFPLATZ

Neue Bahnhofstrasse 14
3110 Münsingen
Telefon 031 721 22 32

optik-am-bahnhofplatz.ch

gutsehen gutaussehen

Probieren, ausprobieren und sich beraten lassen, alles in gemütlicher Atmosphäre. Dazu einem leckeren Kaffee... Sie sind herzlich eingeladen!

50% WIR

TEMPUR Woche
27. - 30. Oktober 2026

Rabatt 20%

RS Gesundheit
Bernstrasse 295 | 3627 Heimberg
033 437 33 33 | www.rs-gesundheit.ch

Di-Fr: 09:00-12:00 | 13:30-17:00 | Sa-Mo: geschlossen (weitere Beratungstermine auf Voranmeldung)

IMMOprima

Ihr Immobilienpartner für:

**Verkauf
Bewertung
Verwaltung**

Richard Schriber **Lukas Schriber**

Winterhaldenstr. 20, 3627 Heimberg
033 223 70 70 • www.immoprima.ch