

---

Quartierzeitung von Wittigkofen

# dr JUPI



---

46. Jahrgang

Nummer 3

August 2019

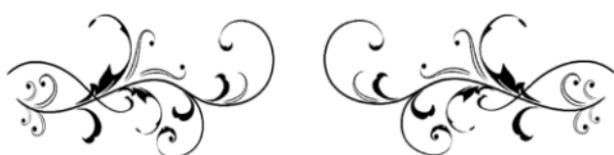
---



## INHALT:

• Editorial	Seite 3
• Der Quartierverein informiert	Seite 4 – 6
• Umbau Schlossscheune	Seite 8
• Kindertagesstätte «Spielhuus Zwärgli»	Seite 11
• Unsere Nachbarin: Dragica Parenta	Seite 12 – 13
• Mohnblumenfelder	Seite 14
• Mobiler Pumptrack	Seite 15
• Treffpunkt Wittigkofen	Seite 17 – 24
• Schule Wittigkofen	Seite 26 – 29
• Unser Nachbar: Martin Saurer	Seite 30 – 31
• Das Pflanzenporträt: Die Nachtkerze	Seite 32 – 35
• Uflöösig vom Mei Chrüzworträtsel	Seite 36 – 37
• Gottesdienste im tilia	Seite 39

Foto Titelseite: Mohnblumenfelder von Landwirt Robert Bigler  
am östlichen Stadtrand von Bern (s. Seite 14)



## IMPRESSUM

Quartierzeitung **«dr JUPI»**

Herausgeber: Quartierverein Wittigkofen  
[www.qv-wittigkofen.ch](http://www.qv-wittigkofen.ch)

Erscheint 2019: am 13. Februar, 15. Mai,  
14. August und 13. November

**Redaktionsschluss für die nächste Nummer:  
9. Oktober 2019**, verteilt am 13. November

Verantwortlich:

Weisse Seiten: Redaktion  
Fritz Liebi (fli)  
Walter Kehrli (kli)

Anschrift: Redaktion «dr JUPI»  
Postfach 157  
3000 Bern 15  
Telefon 031 944 01 32  
[mail@qv-wittigkofen.ch](mailto:mail@qv-wittigkofen.ch)

Gelbe Seiten: Treffpunktleitung Wittigkofen

Layout für Druck und Website: Walter Kehrli (kli)

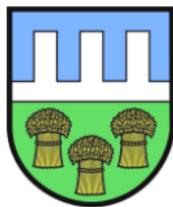
Kassa-Stelle: Postkonto 30-10631-0

Druck: wälti druck gmbh Ostermundigen  
Auflage: 1'530 Stück

### Inseratepreise 2019:

Höhe: 2 cm Fr. 16.- / 4 cm Fr. 25.- / 6 cm Fr. 34.-  
8 cm Fr. 43.- / 10 cm Fr. 51.- / 12 cm Fr. 59.-  
14 cm Fr. 66.- / 16 cm Fr. 73.- / 18 cm Fr. 80.-  
20 cm Fr. 86.- / 22 cm Fr. 92.- / 24 cm Fr. 97.-  
27 cm Fr. 102.- (ganze Seite)      Seitenbreite 9 cm

Der JUPI wird gratis an alle Haushaltungen von Wittigkofen verteilt.  
Im Abonnement: 4 Nummern/Jahr Fr. 18.00



## Wittigkofen

Liebe Leserinnen und Leser

Kürzlich habe ich gelesen, dass mehr Menschen beim Selfie-Fotografieren ums Leben kommen als bei Hai-Attacken. Und doch fürchten wir uns paradoxerweise mehr vor Haien als vor Smart-Phones. Vielleicht sind Smart-Phones gefährlicher als wir gemeinhin annehmen? Klar ist, dass diese verflixten Dinger uns oftmals die Zeit stehlen und unsere Aufmerksamkeit für die reale Welt verringern. So sassen mir kürzlich bei einer Zugfahrt von Interlaken nach Bern eine chinesische Grossmutter und ihr Enkel gegenüber: Während der ganzen Fahrt wechselten sie kein einziges Wort miteinander und sie schauten kein einziges Mal aus dem Fenster (dabei erstrahlte die majestätische Natur im schönsten Sonnenschein!). Statt dessen glotzten sie die ganze Zeit auf ihre Smart-Phones.

Dass das Fotografieren mit Smart-Phones aber auch zu spontanen Begegnungen zwischen Menschen führen kann, erfahren wir im Bericht über das Mohnfeld am Melchenbühlweg (S. 14). In diesem Bericht wird auch der rasante Niedergang der Biodiversität erwähnt. Tatsächlich konnte man in letzter Zeit zahlreiche Artikel lesen, in denen die Zukunft unseres Planeten in ziemlich apokalyptischen Tönen beschrieben wird. Klimaforscher auf der ganzen Welt schlagen Alarm. Doch die Mühlen der Politik mahlen höchstwahrscheinlich zu langsam. Und so werden wohl in dreissig bis fünfzig Jahren ganze Erdteile im Meer versinken, während es an anderen Orten derart heiss werden wird, dass man dort nicht mehr leben kann ... Es wird zu riesigen Flüchtlingsströmen kommen, zu Verteilungskämpfen ums Wasser ... Die nächsten Generationen werden nicht eine, sondern mehrere Herkulesaufgaben zu bewältigen haben, um das Überleben der Menschheit zu sichern. Dabei wird es nicht zuletzt darauf ankommen, dass sich die verschiedenen Kulturen mit ihrem Wissen gegenseitig helfen.

Sie sehen: Selbst eine kleine Quartierzeitung wie dr JUPI kann Gedankenanstösse liefern, die einen ganz schön ins Grübeln bringen können. Das Lokale ist eben nie ohne das Globale denkbar und umgekehrt! Davon kann sicher auch der Wittigkofer Globetrotter Martin Saurer ein Lied singen, der bisher 157 Länder (inklusive Papua-Neuguinea und Nordkorea) bereist hat (S. 30/31). Ebenfalls in diesem Heft wird mit Dragica Parenta eine Quartierbewohnerin vorgestellt, die aus Kroatien in die Schweiz kam und die nun auf dem Land ihrer Vorfahren gemeinsam mit ihrer Schwester eine Plantage mit 1300 Olivenbäumen bewirtschaftet (S. 12/13). Das ausführliche Pflanzenporträt (S. 32-35) ist mit der Nachtkerze einem Gewächs gewidmet, das im 17. Jahrhundert von Nordamerika in unsere Breitengrade eingeschleppt wurde und für das der Volksmund ganz unterschiedliche Namen geprägt hat: u.a. Gelbe Rapunzel, Stolzer Heinrich und Schlafende Jungfrau.

Tom Gsteiger



[www.qv-wittigkofen.ch](http://www.qv-wittigkofen.ch)

**Präsident:**

Fritz Liebi  
Jupiterstrasse 27/418  
Tel. 031 944 01 32

**Kassierin:**

Stefanie Munz  
Jupiterstrasse 21/106  
Tel. 031 941 11 07

**Anlässe**

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| 17. August     | Risotto-Essen im Saalihaus |
| 9. September   | Anlass für Neuzugezogene   |
| 19. Oktober    | Jass-Turnier               |
| 6. November    | Räbeliechtle Schnitze      |
| 8. November    | Räbeliechtle-Umzug         |
| 6. Dezember    | Samichlous                 |
| 1. Januar 2020 | Neujahrs-Apéro             |

Näheres zu einzelnen Anlässen: siehe Ausschreibungen unten. – Auf der Website [www.qv-wittigkofen.ch](http://www.qv-wittigkofen.ch) sind die bevorstehenden Anlässe ebenfalls aufgelistet.

**Saaliwohnung  
für festliche Anlässe mieten  
bis 25 Personen**

zudem hat es im Garten ein Cheminée  
zum Grillieren!

**Telefon 079 485 62 24 hilft Ihnen gerne!**

**In eigener Sache**

Vier «JUPI»-Ausgaben, die gratis in alle Briefkästen verteilt werden, gestaltet das Redaktions-Team jedes Jahr. Diese Arbeit wird unentgeltlich geleistet. Es fallen aber Druckkosten von jährlich über Fr. 10'000.- an. Ein Teil des Aufwands wird durch Inserate gedeckt. Ein wichtiger Posten im Budget des «JUPI» sind jedoch die Spenden der Quartierbevölkerung. Wir legen deshalb einen Einzahlungsschein bei und bitten Sie, ausschliesslich diesen für Ihre Zahlung zu Gunsten unserer beliebten Quartierzeitung zu verwenden.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung - Ihr JUPI-Team



## 19. Jass-Turnier

Wiederum organisiert der Quartierverein Wittigkofen ein kleines Jass-Turnier. Gespielt wird der «Schieber» mit zugelosten Partnern.

Wir hoffen auf rege Teilnahme, sollen doch nicht nur «Profi-Jasser» mitspielen. Der Anlass möchte ein «Plausch-Turnier» sein.

Wir treffen uns im Zentrum Wittigkofen

## Raum Grosser Saal

**Samstag, 19. Oktober 2019**

Start 13.30, Schluss ca. 18.30 Uhr.

Startgeld Fr. 20.–, inklusive einem Imbiss.  
Jeder Spieler erhält einen Preis.

*Anmeldung bis 12. Oktober mit untenstehendem Talon an Quartierverein Wittigkofen, Postfach 157, 3000 Bern 15.*



### Anmeldung zum Jass-Turnier vom 19.10.2019

Name / Vorname: .....

Adresse: .....

Telefon-Nr.: .....



Weitere Anmeldungen können auf neutralem Papier an obige Adresse eingereicht werden.



**Bären  
Taxi AG**

# 031 371 1111

*Gratisnummer 0800 55 42 32*

**Taxi- und Kleinbusbetrieb  
Grosstaxi für 6 Personen zum Normaltarif  
Gruppenreisen in Kleinbussen bis 16 Personen  
Verlangen Sie eine Offerte!**

[www.baerentaxi.ch](http://www.baerentaxi.ch)

# Einladung zum Risotto-Essen im Saalihaus



**Samstag, 17. August 2019**

**Ab 16.00 Uhr: Apéro**  
danach **bis zirka 19.00 Uhr: Essen**

Risotto, Würste vom Grill, Salat Fr. 12.–, Kinder Fr. 6.–  
Dessert Fr. 4.–

Dazu Wein, Mineralwasser, Limonade, Kaffee.

Auf Ihren Besuch freuen sich:

der Quartierverein Wittigkofen und  
der Familiengartenverein Bern-Ostquartier

Wir laden Sie herzlich ein zum

## Anlass für Neuzugezogene

**Wann:** Montag, 9. September 2019  
**Zeit:** 19.00 - ca. 21.30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Wittigkofen, Grosser Saal

Der Anlass findet nur alle 2 Jahre statt; er ist gratis. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wir würden uns freuen, möglichst viele neu zugezogene Bewohnerinnen und Bewohner an diesem Anlass begrüßen zu dürfen. Eingeladen sind nicht nur neue Mitglieder des Quartiervereins, auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Quartierverein Wittigkofen

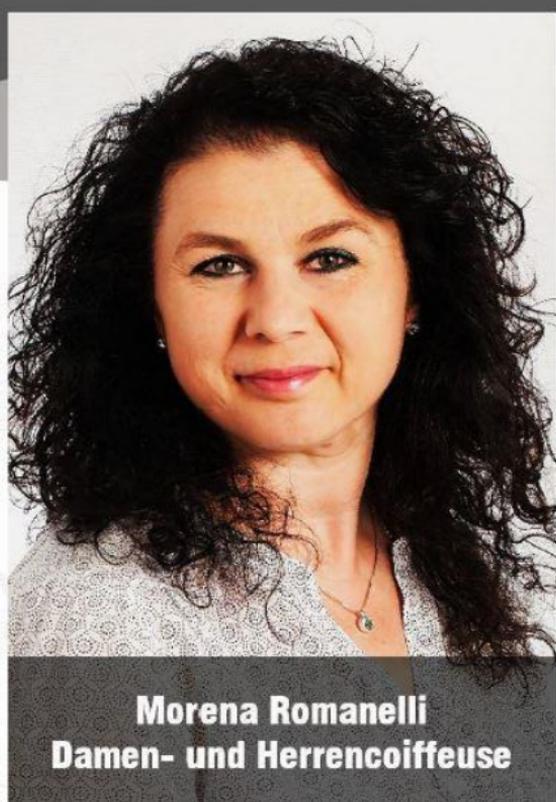
der Vorstand

**PRO  
SENECTUTE**

Armut im Alter ist unsichtbar.  
Aber für uns nicht.

Postkonto 30-890-6  
pro-senectute-regionbern.ch

**Herzlich willkommen  
in unserem Team**



## *Coiffure Dieter*

Coiffure Dieter  
Jupiterstrasse 15  
3015 Bern

Wir freuen uns auf Ihren Anruf  
T 031 941 42 22  
100% WIR

**KÉRASTASE**  
PARIS

**L'ORÉAL** PARIS  
**PROFESSIONNEL**

**GUTSCHEIN 20%**

**beim 1. Besuch  
bei Morena**

**Nicht kumulierbar**

# Schloss Wittigkofen

Umbau  
Schlossscheune



Wer sich für den Umbau der Schlossscheune interessiert, konnte feststellen, dass das Projekt allmählich Form annimmt. Frau Sandra Stein vom Architekturbüro Rolf Mühlethaler hat uns dazu folgende Informationen gegeben:

Das Untergeschoss des Erweiterungsbaus ist fertig, ebenso die Kanalisation. Damit sind die Arbeiten unter Terrain abgeschlossen, und die Baugrube ist wieder aufgefüllt. Im Juli wird die Erweiterung über dem neuen Untergeschoss in Holz-Elementbauweise aufgerichtet. Das geschieht in vier Etappen. Da die Teile vorgefertigt auf die Baustelle geliefert werden, geht das relativ zügig voran.

Der Berner Schriftsteller Beat Sterchi hat berndeutsche verschlüsselte Texte verfasst, die speziell für diesen Ort bestimmt sind. Sie werden in die Balken über den EG-Wohnungen des Erweiterungsbaus als Hausinschriften ins Holz eingefräst.

Da es in den ehemaligen Stallungen auch Wohnungen gibt, wurde die bestehende Scheune mit Betonböden unterfangen. Sie steht nun wieder stabil, und die Feuchtigkeit aus dem Boden kann nicht mehr in die Wände eindringen. Der Einbau der neuen Wohnungen ist losgelöst vom alten Bau. Es wird quasi ein neues Haus im bestehenden Gebäude errichtet. Im Dachstock entsteht ein grosser Raum, in dem noch die ursprünglichen Balken sichtbar sein werden.

Die alte Hainbuche hat die Bauarbeiten bis jetzt sehr gut überstanden, muss aber noch eine Zeitlang damit leben. Wenn der Zeitplan eingehalten werden kann, sind sie ungefähr in einem Jahr beendet.

Lies Munz

**Ich kaufe oder miete gerne  
in diesem Quartier**

**Hochhaus-Wohnung  
mit Terrasse  
Oberste Etage 😊**

**Bettina Kläy**

**Telefon: 079 785 57 20**

# STRAUB - REINIGUNGEN

GEBÄUDEREINIGUNGEN ALLER ART  
UMZUGSWOHNUNGEN - NEUBAUTEN  
TEPPICHREINIGUNGEN - FENSTER  
BÜROS - GESCHÄFTSLOKALE  
HAUSWARTUNGEN

KURT STRAUB  
JUPITERSTRASSE 43/1157

TEL.031 941 25 39 / NATEL 079 408 37 67



## Shiatsu

Marianne Graf  
dipl. Shiatsupraktizierende  
Jupiterstr. 5/1456  
3015 Bern  
Tel. 079 381 16 47  
[www.shiatsugraf.ch](http://www.shiatsugraf.ch)  
[info@shiatsugraf.ch](mailto:info@shiatsugraf.ch)

Mitglied SGS  
Shiatsu Gesellschaft Schweiz

木火土金水

# Thomas Müller Bestattungsdienst

Pietät und Würde

Ihr Bestatter im Quartier

**031 839 00 39**



**Pikettdienst Tag und Nacht**

Kompletter Service zu fairen Konditionen  
Keine Wochenend- Nacht- und Feiertags-  
Zuschläge



**Bären  
Taxi AG**

**031 371 11 11**

*Gratisnummer 0800 55 42 32*

*Taxi- und Kleinbusbetrieb  
Grosstaxi für 6 Personen zum Normaltarif  
Gruppenreisen in Kleinbussen bis 16 Personen  
Verlangen Sie eine Offerte!*

[www.baerentaxi.ch](http://www.baerentaxi.ch)

Wir  
engagieren  
uns: immer,  
überall,  
für alle.

Ihre SPITEX BERN:

**031 388 50 50**

Online-Anmeldung:

**[www.opanspitex.ch](http://www.opanspitex.ch)**

SPITEX Genossenschaft Bern

Salvisbergstrasse 6

Postfach 670 3000 Bern 31

[info@spitex-bern.ch](mailto:info@spitex-bern.ch)

[www.spitex-bern.ch](http://www.spitex-bern.ch)



Überall für alle

**SPITEX**

**Bern**

Die Kindertagesstätte  
«Spielhuus Zwärgli»  
verabschiedet sich  
von Wittigkofen!



**D**ie private Kindertagesstätte Spielhuus Zwärgli schliesst nach fast 26 Jahren auf Ende August 2019 ihre Tür.

Die Kita bildete eine Brücke zum Elternhaus. Wir waren uns der Verantwortung bewusst und schätzten die Zusammenarbeit mit den Eltern. Als kleiner Betrieb standen wir mit den Eltern im nahen Kontakt und verstanden uns als familienergänzende Partnerinnen, die sich gemeinsam um das Wohl und die Entwicklung der Kinder kümmerten.

Die Kita war ein Ort der Begegnung und Geborgenheit. Wir durchlebten mit den über hundert Kindern die wir im Lauf der Jahre betreuen durften, einen strukturierten Alltag, unterstützten sie individuell in Sach- und Sozialkompetenz, Motorik und Sprachentwicklung und begleiteten sie zur Selbständigkeit.

Grossen Wert legten wir darauf, dass die Kinder Spass und Freude in unserer Kita hatten und gerne zu uns kamen.

Marlies Pawlik Zbinden  
und  
Ruth Mischler

ALLES GUTE  
IM NEUEN  
LEBENSABSCHNITT  
WÜNSCHT EUCH

Redaktion «dr JUPI»



## Unsere Nachbarin Frau Dragica Parenta

Als Frau Parenta vor vielen Jahren auf ihrem Arbeitsweg auf der Autobahn an unserem Quartier vorbeifuhr, gefiel ihr der Anblick der Betonwände gar nicht und sie dachte oft: «Hier möchte ich nie wohnen».



Wie es aber trotzdem dazu kann und warum sie sich seit 2002 sehr wohl fühlt in Wittigkofen, das erzählte sie mir im Garten des Pflegeheims tilia. Wir hatten uns dort verabredet – ein sehr passender Ort. Sie kennt sich dort bestens aus, da sie über 13 Jahre lang im Heim gearbeitet hat. Zudem steht unter der Pergola in jeder Ecke ein Olivenbaum, eine Pflanze, die in ihrem Leben eine wichtige Rolle übernommen hat.

Gehen wir also dorthin, so alles seinen Anfang genommen hat: Sie wuchs in Kroatien auf und bildete sich dort zur Pflegefachfrau und Physiotherapeutin aus. 1992 folgte sie ihrem Freund in die Schweiz, nach Thun. Da in der Schule Deutsch eines ihrer Lieblingsfächer gewesen war, verstand sie die Nachrichten am Radio bestens und informierte sich mit Zeitungslektüre. Aber die Alltagssprache – unser Dialekt – machte ihr zu schaffen. Heute ist sie damit aber bestens vertraut und spricht ihn, mit leichtem Akzent, ganz selbstverständlich.

1996 trat sie im – damals noch Asyl Gottesgnade genannten – Pflegeheim in Wittigkofen eine Stelle als Nachtwache an; diesem Team stand sie am Schluss als Leiterin vor. Sie fühlte sich sehr wohl an diesem Arbeitsplatz mit der guten Infrastruktur und den Weiterbildungsmöglichkeiten, die sie gerne nutzte. Wegen eines bei einem Autounfall erlittenen Schleudertraumas konnte sie länger nur Teilzeit arbeiten. Sie war unterdessen alleinerziehende Mutter von zwei Mädchen. Der Arbeitsweg von Thun wurde in dieser Situation zur Belastung. Sie bezog deshalb 2002 eine Wohnung an der Jupiterstrasse 19, wo sie noch heute mit den beiden Töchtern lebt. Sie hat das Quartier mit den Läden, der Schule, den Veranstaltungen und der Nähe zu den Erholungsgebieten schätzen gelernt. Ihre Mädchen besuchten gerne den Kindernachmittag des Treffpunktes Wittigkofen. Zur Familie gehören auch ein American Staffordshire Terrier, der schon jede Ecke des Quartiers erschnüffelt hat, und ein Kater. Die beiden vertragen sich bestens, aber die Katze ist, obwohl viel kleiner, der Meister im Haus und lässt sich von seinem tierischen Kollegen nichts bieten.

Nach der Tätigkeit im tilia und einem Masterabschluss nahm Frau Parenta bei Domicil AG mit 20 Standorten in der Agglomeration Bern die Stelle an als RAI Expertin (Resident Assessment instrument = Bedarfsabklärungs-Instrument für Pflegeheimbewohner). Mit der Projektleitung, der Beratung und Schulung von Mitarbeiterinnen war das eine grosse Herausforderung.

Nach 24 Jahren vielseitiger Arbeit im Gesundheitswesen wollte sie ihr Wissen freiberuflich umsetzen; sie gründete die Parenta GmbH, um Heime und Institutionen in Projektmanagement, Pflegeentwicklung und IT zu unterstützen.

Glücklich war sie, als sich 2010 die Möglichkeit bot, einen Garten in der Familiengartenanlage am Wittigkofenweg zu übernehmen. Sie pflegt mit Hingabe Gemüse und Blumen. Ein Mandelbäumchen und ein Feigenstrauch, die beide schon Früchte getragen haben, verraten ihre südländische Herkunft. Darauf weist auch ein Projekt hin, das sie mit ihrer Schwester auf die Beine gestellt hat. Auf dem nicht mehr bewirtschafteten Land ihrer Vorfahren, die noch Selbstversorger waren, pflanzten die beiden Frauen in der Gegend von Zadar 1'300 Olivenbäume. Mit 220 Sonnentagen wachsen sie dort unter optimalen Bedingungen und werden unter Einhaltung von Nachhaltigkeitskriterien gepflegt. Das bedeutet vor allem Handarbeit, bei der auch die Verwandtschaft und Nachbarn mithelfen. Frau Parenta weilt mehrmals im Jahr für ein paar Wochen in ihrer alten Heimat, um auch selber Hand anzulegen. Obwohl erst 11 Jahre alt, brachten die Bäume bereits Erträge. Das kaltgepresste native Olivenöl aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft wird zur Hälfte in Kroatien und der Schweiz verkauft und kann bei Frau Parenta ([www.oleadalma.com](http://www.oleadalma.com)) bestellt werden. Was auf sie zukommt, wenn die Bäume später den vollen Ertrag abwerfen, darüber macht sie sich vorläufig noch keine Gedanken.

Aber sie ist bereits am Experimentieren mit einer neuen Idee. Sie legt Kräuter aus ihrem Garten im eigenen Olivenöl ein und stellt vorläufig für den Eigengebrauch Pflege- und Gesundheitsprodukte her. Ist da noch ein neuer Betriebszweig am Entstehen? Zuzutrauen ist es der vielseitig begabten und initiativen Frau durchaus.

Lies Munz



## **Fusspflege**

**Ruth Zürcher**

Jupiterstrasse 7/1040

Möchten Sie wieder einmal wie auf Wolken gehen?  
Verwöhnen, Pflegen, Problem- und Schmerzlösungen

**Terminvereinbarung: 079 611 25 23**

Ich freue mich auf Ihren Anruf

Fusspflege, Asiatische Energiezonenmassage am Fuss, Manicure

# Mohnfeld am Melchenbühlweg

Haben Sie es auch bewundert im Juni, das Weizenfeld gegen Gümligen mit den unzähligen Mohnblüten, ein rotes Blumenmeer? Viele Leute - ob zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs - blieben stehen und zückten die Handys, um diesen heutzutage eher seltenen Anblick festzuhalten. Man gab sich Ratschläge, wo der beste Standort für ein Foto sei. Es ergaben sich spontane Gespräche. Richtig verbindend wirkte es, das Mohnblumenfeld. Deshalb hat es auch zu Recht den Sprung auf die Titelseite geschafft.

Das ist ein Aspekt, aber da ist noch ein weiterer, der eigentlich viel wichtiger ist:

Im Mai hat der Weltbiodiversitätsrat in seinem ersten Bericht aufgezeigt, dass es weltweit schlecht steht um die Ökosysteme, und die Biodiversität so schnell abnimmt wie nie zuvor. An der Wand neben der Stalltüre im Melchenbühlgut hat Herr Bigler, der Landwirt, einen Zeitungsartikel zu diesem Thema aufgehängt. Seine Familie bewirtschaftet das Gut seit rund 145 Jahren, seit 1993 als IP-Suisse Betrieb. IP-Suisse Getreide darf weder mit Insektizid, Fungizid noch mit Wachstumsregulatoren behandelt werden. Seit zwei Jahren kann man neu auch auf Herbizid verzichten und dadurch eine höhere Prämie erwarten. Die beiden Felder mit den Mohnblumen wurden deshalb nicht damit behandelt; es kam nur mechanische Unkrautbekämpfung zum Einsatz, das sogenannte Striegeln. Die Mohnblumen seien von selbst gewachsen; er habe sie nicht gesät, erzählt Herr Bigler. Je nach dem, was auf dem Feld angesät oder gesetzt wird, können sie sich neben der Hauptkultur entwickeln. Im Mais hat der Mohn z.B. keine Chance, da ihm die Maispflanzen schnell über den Kopf wachsen und das Licht wegnehmen. Bei der Ernte des Getreides durch den Mähdrescher fallen die meisten Mohnsamen auf den Boden. In der Mühle werden die Körner vor dem Mahlen noch gereinigt, so dass keine Mohnrückstände im Mehl enthalten sind.

Ab 2020 wollen Herr Bigler und sein zukünftiger Nachfolger (sein Neffe David Bigler) auf biologischen Anbau umstellen. Mit diesem ökologisch wichtigen Entscheid leistet das Melchenbühlgut zweitens also einen grossen Beitrag, den Lebensraum von Insekten und anderen Tieren zu erhalten.

Lies Munz

**Armut im Alter ist unsichtbar.**

Wir helfen. Helfen auch Sie. 30-890-6

[www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)



# Mobiler Pumptrack in Wittigkofen

Vom 26. August bis 23. September 2019 steht auf dem roten Platz beim Schulhaus Wittigkofen ein mobiler Pumptrack. Der Pumptrack ist eine Holzpiste und besteht aus verschiedenen Elementen wie Wellen, Geraden und Kurven und kann mit allen nichtmotorisierten Fahrgeräten (Velos, Trottis, Likeabike Skateboards, ...) befahren werden.

Bereits Kinder ab ca. 2½ Jahren können den Pumptrack benutzen und dabei ihr Gleichgewicht und ihre Koordination fördern und trainieren. Auch für Jugendliche und Erwachsene bietet die Bahn grossen Spass und eine sportliche Herausforderung. Damit alle den Pumptrack geniessen können, bitten wir alle Benutzerinnen und Benutzer um gegenseitigen Respekt.

## Nutzungszeiten Pumptrack

Montag - Freitag 8.00 - 22.00 Uhr

Samstag 10.00 - 22.00 Uhr

Sonntag **geschlossen**

Die Benutzung erfolgt auf eigenes Risiko. Da die Anlage auf dem Schulareal steht, wird darum gebeten, den roten Platz nach Gebrauch des Pumptracks ordentlich und aufgeräumt wieder zu verlassen. Besten Dank.

Dieses wunderbare Projekt konnte dank der guten Zusammenarbeit von Quartier, Schule, Sportamt der Stadt Bern und SPIELreVIER realisiert werden. Sollten Sie Fragen zum Pumptrack haben, wenden Sie sich bitte an die Schulleitung ([stefan.spsychiger@bern.ch](mailto:stefan.spsychiger@bern.ch)) oder an die zuständige Person des Sportamtes Bern ([bernbelegt@bern.ch](mailto:bernbelegt@bern.ch)).

Viel Vergnügen und gute Fahrt!



## Wenn sich die Freude...

an Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung, aus welchen Gründen auch immer, plötzlich ändert und sich Probleme ergeben...

## ...ist eine professionelle Beratung angesagt!

Nach ca. 30-jähriger Tätigkeit im Immobiliensektor in der Stadt Bern und Umgebung berate ich Sie gerne.

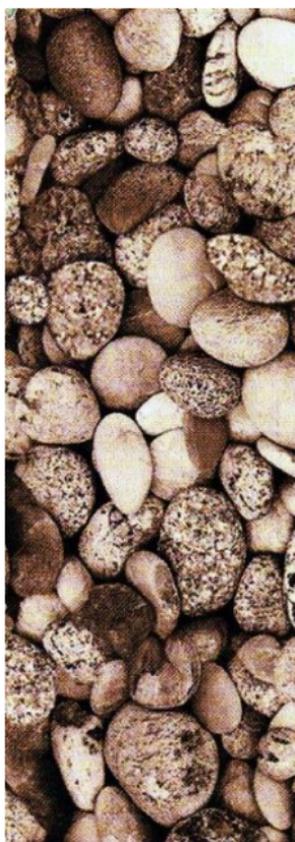
Ein Beispiel aus Altersgründen:

- Soll ich das Haus oder die Wohnung **sanieren**
- Soll ich das Haus oder die Wohnung **vermieten**
- Soll ich das Haus oder die Wohnung **verkaufen\***

\* Das Honorar wird nur bei einem Verkaufserfolg in Rechnung gestellt.

Profitieren Sie von meiner langjährigen Erfahrung und melden Sie sich für ein unverbindliches und kostenloses Gespräch.

## RW Weber GmbH



René W. Weber  
Immobilienberatung  
und Verkauf

Jupiterstrasse 3/1976  
CH- 3015 Bern

079 / 622 82 72

Bei Abwesenheit auf die  
Combox sprechen

rsw47@bluwin.ch



☎ 031 941 04 92

[tpw.petrus@refbern.ch](mailto:tpw.petrus@refbern.ch)

[www.petrus-kirche.ch](http://www.petrus-kirche.ch)

**Öffnungszeiten Treffpunktbüro**  
**Marlies Gerber (Leitung) & Elisabeth Wäckerlin**  
**& Skaidridt Zysset**

⌚ Montag	13.00 – 18.00 Uhr
⌚ Dienstag	13.30 – 16.30 Uhr
⌚ Donnerstag	13.30 – 16.30 Uhr
⌚ Freitag	13.00 – 18.00 Uhr

**Bürozeiten für Vermietungen**  
**und Abgabe von Schlüsseln**

⌚ Montag	13.00 – 18.00 Uhr
⌚ Freitag	13.00 – 18.00 Uhr

**Sozialberatung im Treffpunkt Wittigkofen**

Bea Friedli, Sozialdiakonin Kirchengemeinde Petrus  
 Jeweils am Mittwoch von:

8.30 – 10.00 Uhr	ohne Anmeldung
10.00 – 12.00 Uhr	mit Terminvereinbarung
Tel 031 350 43 07	(Dienstag - Freitag)

[bea.friedli@refbern.ch](mailto:bea.friedli@refbern.ch)

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

## **August 2019**

- Fr 16. Quartiergrillabend um 18.00 Uhr  
Mi 21. MütterTreff um 9.00 Uhr (ohne Thema)  
Do 29. Café contact des francophones um 9.30 Uhr  
Fr 30. SeniorInnen-Treff um 14.30 Uhr

## **September 2019**

- Mi 4. MütterTreff um 9.00 Uhr (mit Thema)  
Mi 4. Frauentreff um 19.00 Uhr  
Mi 18. MütterTreff um 9.00 Uhr (ohne Thema)  
Do 26. Café contact des francophones um 9.30 Uhr  
Fr 27. SeniorInnentreff um 14.30 Uhr

## **Oktober 2019**

- Mi 2. MütterTreff um 9.00 Uhr (mit Thema)  
So 6. Reformierter Gottesdienst um 9.30 Uhr  
Sa 12. Frauentreff Herbsttagung um 10.00 Uhr  
Mi 16. MütterTreff um 9.00 Uhr (ohne Thema)  
Sa 19. Quartierverein: Jassturnier  
Fr 25. SeniorInnentreff um 14.30 Uhr  
Mi 30. Lesetreff um 19.00 Uhr  
Do 31. Café contact des francophones um 9.30 Uhr

## **Vorschau November 2019**

- Mi 6. MütterTreff um 9.00 Uhr (mit Thema)  
Mi 6. Quartierverein: Räbeliechtli schnitzen  
um 14.00 Uhr  
Mi 6. Frauentreff um 19.00 Uhr  
Fr 8. Quartierverein: Räbeliechtli-Umzug  
um 17.45 Uhr  
Sa 16. JUPI-Zmorge für alle von 8.30 – 11.00 Uhr  
Mi 20. MütterTreff um 9.00 Uhr (ohne Thema)  
Do 28. Café contact des francophones um 9.30 Uhr  
Fr 29. SeniorInnentreff um 14.30 Uhr

## **Das laufende Angebot im Treffpunkt**

### **➔ KinderTreff ←**

Leitung: Marlies Gerber  
Jeden Mittwochnachmittag von 14.00 – 16.30 Uhr  
für alle Kinder im Quartier

### **➔ Jugendarbeit Bern NordOst ←**

Leitung: Martina Zenhäusern und Pit Ackermann  
Tel. 031 941 14 14 / Öffnungszeiten Treff:  
Mittwoch 16.00 – 20.00 Uhr / Freitag 19.00 – 23.00 Uhr

### **➔ Spielgruppe Jupizolla ←**

Leitung: Margrit Gass, Telefon 031 352 24 46  
Montag, Dienstag und Freitag von 9.00 – 11.30 Uhr

### **➔ Fit / Gym für Erwachsene ←**

Leitung: Frau Schindler und Frau Hänni  
in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Bern-Stadt,  
Tel. 031 359 03 03  
Jeden Dienstag von 8.30 – 9.30 / 9.30 – 10.30 /  
10.30 – 11.30 Uhr (ausser Schulferien)

### **➔ Café contact des francophones ←**

Leitung: Frau Gafner, Tel. 031 312 39 36  
Letzter Donnerstag im Monat von 9.30 – 11.00 Uhr

### ➔ Senior/innen-Treff ◀

Leitung: Bea Friedli und Marlies Gerber

Tel. 031 350 43 07

In der Regel am letzten Freitag im Monat um 14.30 Uhr

### ➔ Weltenbummler ◀

Eltern-Kind-Musizieren für 0 – 5 jährige Kinder und ihre Eltern (in Schweizerdeutsch, Englisch und Französisch)

Leitung: Nicole Hornwall

Tel. 076 328 17 55, [www.weltenbummler.biz](http://www.weltenbummler.biz)

Jeden Freitag ab 9.00 Uhr

### ➔ FrauenTreff ◀

Leitung: Elisabeth Wäckerlin, Tel. 031 941 04 92

Jeden 1. oder 2. Mittwoch im Monat um 18.30/19.30 Uhr

### ➔ isa - Ich lerne Deutsch, mit Kinderhütendienst ◀

Leitung: Herr Bättig, Frau Frei, Frau Ok und Frau Abed

Stufe 3 Dienstag und Freitag von 13.45 – 15.30 Uhr /

Stufe 4 Dienstag und Freitag von 15.45 – 17.30 Uhr

(ausser Schulferien)

Information: ISA Tel. 031 310 12 70

### ➔ MütterTreff ◀

Leitung: Marlies Gerber

Jeden 1. und 3. Mittwoch von 9.00 – 11.00 Uhr

Am 1. Mittwoch mit Thema



Bild: unbekannt

## SeniorInnen - Treff

im Treffpunkt Wittigkofen, Jupiterstrasse 15

### Freitag, 30. August um 14.30 Uhr

Gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen

### Freitag, 27. September um 14.30 Uhr

Film «Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen» Der Film erzählt von drei afroamerikanischen Mathematikerinnen, welche in den 60er Jahren massgeblich am amerikanischen Raumfahrtprogramm beteiligt waren.

### Freitag, 25. Oktober um 14.30 Uhr

Vortrag mit Herrn Fritz von Gunten zu «Brauchtumsvielfalt in der Winterkulturlandschaft Schweiz»

### Freitag, 29. November um 14.30 Uhr

Adventliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen

### Leitung:

Bea Friedli (031 350 43 07)

Marlies Gerber (031 941 04 92)



Bild: pixers.ch/aufkleber/bunte-hande-bilden-einen-kreis-49842842

# MütterTreff

## August bis Dezember

von 9.00 – 11.00 Uhr

### MütterTreff mit Thema

- 4. September
- 2. Oktober
- 6. November
- 4. Dezember (Fest)

### MütterTreff ohne Thema

- 21. August
- 18. September
- 16. Oktober
- 20. November

**Für das MütterTreff-Team:** Marlies Gerber,  
Quartierarbeit Wittigkofen der Kirchgemeinde Petrus

## Lesetreff Wittigkofen

Ein Austausch für alle Lesefreudigen und an  
Literatur Interessierten

**Nach Ohio – von Benedikt Meyer**  
**Mittwoch, 30. Oktober 2019, 19.00 Uhr**

1891 wandert die erst 19-jährige Stephanie Cordelier aus der Region Basel in die USA aus. Aus ärmlichen Verhältnissen stammend – die Mutter ernährt als Wäscherin die Familie, der Vater ist Alkoholiker – erhofft sie sich in der Neuen Welt ein besseres Leben. In Ohio lernt sie in der aufstrebenden Kleinstadt Defiance den amerikanischen Alltag kennen. Sie wird Dienstmädchen bei einer Ärztfamilie und ist stolz, ihrer Mutter regelmässig Geld schicken zu können. Dann wendet sich das Schicksal gegen sie. Doch Stephanie hat gelernt zu kämpfen.

125 Jahre später beschliesst ihr in Bern lebender Urenkel Benedikt Meyer, ihrer Geschichte nachzugehen und reist über den Atlantik nach Ohio, um herauszufinden, was Stephanie Cordelier wirklich erlebt hat.

**Leitung:** Elisabeth Wäckerlin, Sozialdiakonin

# Frauentreff Wittigkofen

Mittwoch, 4. September 2019, 19.00 Uhr

**Die Dokumentarfilmerin Anne-Marie Haller zu Gast mit ihrem Film «Das Letzte Buch» – über die Schweizer Schriftstellerin Katharina Zimmermann**

Es gibt wenig Frauen in unseren Medien, und es gibt noch weniger alte Frauen wie zum Beispiel Katharina Zimmermann, die im Alter von fünfzig das emanzipierte und erfüllte Dasein als Schriftstellerin entdeckt - und auch mit 80 Jahren noch aus dieser Ressource schöpft. Vier Jahre lang hat Anne-Marie Haller die Autorin bei der Arbeit an ihrem letzten Buch mit der Kamera begleitet. Sie zeigt uns Auszüge und erzählt uns von der Entstehung des Films, der im November in die Kinos kommt.

Mit Unkostenbeitrag, eine Anmeldung ist nicht nötig.

**Kontakt:** Elisabeth Wäckerlin, 031 941 04 92  
elisabeth.waeckerlin@refbern.ch

## Herbsttagung für Frauen Träume – Spiegel der Seele

Samstag, 12. Oktober 2019, 10.00 – 17.00 Uhr



Bild: Anne-Marie Haller, anda –production gmbh

### **Träume sind Botschaften von dem, was unsere Seele bewegt**

Unser Unbewusstes spricht in der Bild-Sprache der Träume. Worauf macht es uns aufmerksam? Wie können wir diese Botschaft verstehen?

Träume wollen uns auf Aspekte in unserem Leben hinweisen, uns Einstellungen und ihre Konsequenzen bewusst machen. Sie halten uns einen Spiegel vor aus Lebenszusammenhängen, Gefahren und Chancen.

Nach Regeln der Traumarbeit werden 2-4 Träume in der Gruppe erzählt und mit unterschiedlichen Methoden Zugänge erarbeitet.

Die vertiefte Auseinandersetzung mit dem Inhalt und den Symbolen wird ergänzt durch Visualisieren, Gespräch, behutsames Nachspüren, evtl. Darstellen und Gestalten - je nach Traum und Zugangsmöglichkeiten der Träumenden.

- Leitung:** Dorothea Lüdi, geb. 1951, Ausbildung in somatischer Psychotherapie, Weiterbildung in Traumarbeit (C.G. Jung-orientiert), seit 1990 therapeutische Arbeit in Gruppen und mit Einzelnen.
- Begleitung:** Elisabeth Wäckerlin, Sozialdiakonin
- Kursgeld:** Fr. 40.- (inkl. Mittagessen)
- Anzahl:** max. 10 Personen
- Anmeldung:** bis 16. September 2019 an  
Elisabeth Wäckerlin, 031 941 04.92  
elisabeth.waeckerlin@refbern.ch

**Mittwoch, 6. November 2019, 19.00 Uhr**

**Katharina von Zimmern, Zürichs letzte Äbtissin und Stadtherrin (1478 – 1547)**

Vortrag mit Irene Gysel, Journalistin, Zürcher Kirchenrätin und Autorin des soeben erschienen zweiten Buches über Katharina von Zimmern.

Diese eindrückliche Frauengestalt ist auch im Zwingli-film zu sehen, wie sie vor 500 Jahren der drohenden Gewalt durch die Reformation weicht, in dem sie die Schlüssel der reichen Fraumünsterabtei mit all seinen Besitztümern dem männlichen Zürcher Rat übergibt.

**→ zu diesem Frauentreff sind Männer herzlich eingeladen.**

Mit Unkostenbeitrag, eine Anmeldung ist nicht nötig.

**Kontakt:** Elisabeth Wäckerlin, 031 941 04 92  
elisabeth.waeckerlin@refbern.ch

## **Singtreff und Sing mit!**

**Freitag, 11. Oktober 2019, 14.30 Uhr**

Gemeinsam mit der Singgruppe von Franziska Grogg singen wir bekannte und weniger bekannte Volkslieder, Wanderlieder und Kanons aus unserer Jugendzeit. Ariane Piller begleitet uns auf dem Klavier.

Im Anschluss gibt es ein z'Vieri.

Ins **Kirchgemeindehaus Petrus** laden ein:  
Ariane Piller, Franziska Grogg und Elisabeth Wäckerlin

## **Abschied: Gemeinsam kreativ**

Da die Bastelangebote in letzter Zeit auf immer weniger Interesse gestossen sind, hat unser Team deshalb beschlossen, das «Gemeinsam kreativ» nicht mehr weiterzuführen.

Ein herzliches Dankeschön geht damit nach 4 Jahren an Catherine Hadorn, Renate Liebi, Annemarie Maurer, Emma Wüthrich, Heidi Zbinden und Therese Zulliger für ihren grossen Einsatz; an insgesamt 18 Nachmittagen haben sie immer wieder sehr kreativ neue Ideen ausprobiert, wunderbare Arbeiten vorbereitet und kompetent angeleitet. Damit haben sie rund 42 Kursteilnehmerinnen zwischen 5 und 80 Jahren viel Freude bereitet!

# Rückblick

## Festival der Kulturen

### Sonntag, 30. Juni 2019

Unter dem Motto «Hosenlupf und Henna» prägten Schwingerinnen und Schwinger und kreativ bemalte Arme und Beine beim sechsten Festival der Kulturen das Bild von Wittigkofen.



Foto: T. Hostettler

Gemeinsam eröffnet wurde das Festival mit einem «Anderen Gottesdienst», in welchem sich die Besucherinnen und Besucher aus dem Saal hinaus und hinein in das Festival zu Köchinnen, Quartierbewohnerin und Betriebszentralenleiter bewegten.

Unter schattenspendenden Bäumen genossen anschließend bei wärmstem Sommerwetter Gross und Klein das Essen aus sieben Nationen. Die Vielfalt der angebotenen Speisen bewegte sich von Frühlingsrollen zu Falaffel und weiter von Raclette zu Injera bis hin zu frisch geröstetem Kaffee und leckerem Gebäck.

Vor, während und nach dem Essen ertönten Jodellieder und Ländler. Klezmermusik und Jiddische Lieder entführten die Zuhörerinnen und Zuhörer in vergangene Kulturen und Zeiten. Zu lebhafter Musik aus dem südöstlichen Afrika wurde munter getanzt und beim Schlagen und Spielen auf der Trommel vergassen sich Jung und Alt im Erzeugen von Rhythmus und Sound. Und wieder einmal mehr zeigte sich, dass Musik und Gesang keine Grenzen kennen und Menschen über alle Kulturen hinweg verbinden.

Die jungen Wittikoferinnen und Wittigkofer konnten beim Schwingen Geschicklichkeit und Kraft messen – und wichtig: der oder die Gewinner\*in putzt dem oder der Verlier\*in das Sägemehl vom Rücken...! Daneben wurde getöpfert, auf Drei- und Vierrädern durchs Quartier gefahren und das Abkühlen unter dem Rasensprenger und mit Wasserspritzen ausgiebig genossen.

Wer eine «bleibende» Erinnerung ans Festival mitnehmen wollte, musste sich in die Schlange bei der Henna Tatto Künstlerin einreihen und wurde dafür dann mit einer kunstvollen Bemalung belohnt.

Das Festival der Kulturen lebt vom grossen Einsatz von freiwillig Mitarbeitenden, von Quartierbewohnerinnen und -bewohnern und von der guten Zusammenarbeit zwischen Quartierverein, Spielrevier, Betriebszentrale und Kirchgemeinde Petrus! Und es lebt von den Begegnungen zwischen den MENSCHEN!

Marlies Gerber, Quartierarbeit Kirchgemeinde Petrus



Liebe Quartierbewohnerinnen und liebe Quartierbewohner

Ich heisse David Fabian Aguilar, bin 27 Jahre alt und in Rubigen wohnhaft. Ich werde per 1. August die Praktikumsstelle im Treffpunkt Wittigkofen antreten und studiere momentan im siebten Semester Soziale Arbeit an der Berner Fachhochschule.

In meiner Freizeit geniesse ich die langen Hundespaziergänge in den Wäldern der Umgebung oder treffe mich mit Freunden, um etwas Gemeinsames zu unternehmen. Zu meinen weiteren Hobbys gehören kochen, joggen und bei schlechtem Wetter ab und an eine spannende Serie gucken. Vor allem fürs Kochen habe ich eine Leidenschaft entwickelt. Besonders gerne koche ich mexikanisches Essen und die Rezepte dafür stammen meist aus der eigenen Familie. Die Motivation für die Soziale Arbeit habe ich vor allem während meinen Familienbesuchen in Mexiko erhalten. Die sozialen Unterschiede in Mexiko-City, wo der Grossteil meiner Verwandtschaft lebt, sind immens. Dennoch geniesse ich es natürlich, wenn sich die Möglichkeit bietet, mit meiner Verwandtschaft Zeit verbringen zu können.

Auf das kommende Praxissemester und den damit verbundenen neuen Begegnungen und Erfahrungen freue ich mich enorm.

Lieber David

Wir begrüssen Dich herzlich im Treffpunkt Wittigkofen, im Quartier Wittigkofen und in der Kirchgemeinde Petrus!

Wir wünschen Dir viele interessante und bereichernde Begegnungen mit den Menschen im Quartier und in der Kirchgemeinde. Du sollst im Praxissemester die Möglichkeit haben, Dein Wissen und Dich als Person in die Quartierarbeit einzubringen und mitzugestalten. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Dir!

Marlies Gerber



Vom 30.11. bis 13.12. können im Treffpunkt wieder Kerzen gezogen werden. Für das Abtrocknen der Kerzen brauchen wir Baumwolllappen. Wenn Sie alte Küchen- oder Leintücher haben, dürfen Sie diese gerne zu uns ins Treffpunktbüro bringen!

Marlies Gerber

# AEROBIC DANCE

JUPITER GYM - FITNESSCENTER BERN



Montag von 19.00 – 20.00 Uhr  
Mittwoch von 9.00 – 10.00 Uhr

Ich freue mich auf Dich!

Liebe Grüsse

Elia Dellenbach  
Aerobic-Trainerin

Telefon: 031 941 05 35



Hallo Frauen und Männer!



Lust auf eine  
neue **Frisur** oder  
**Haarfarbe**?

Trau dich und lass dich überraschen...  
Ruf an!

Elia Dellenbach  
Diplomierte Coiffeuse  
Jupiterstrasse 5/1664  
3015 Bern

Telefon 031 941 05 35





**SCHULE**

**WITTIGKOFEN**

# Kochrezepte der Klasse 6w

## Pommes

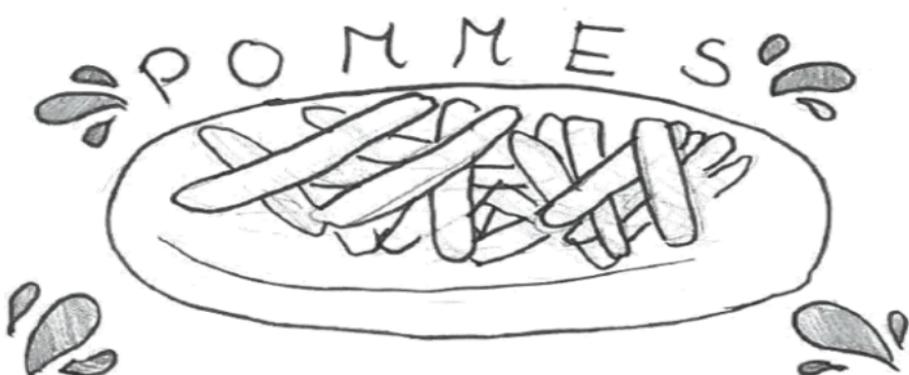
Zutaten:

- Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- Rosmarin
- (Was man will)



Zubereitung

- 1) Kartoffel zu Pommes schneiden und im Wasser ca. 8min kochen.
- 2) Pommes in eine Schüssel mit Öl, Pfeffer und Salz legen und dann schütteln.
- 3) Pommes auf ein Bläc legen und backen



# Pasta

## Zutaten

300g Weissmehl   
3 Eier   
1 Prise Salz   
1 EL Olivenöl 

## Zubereitung

- 1) Mehl in einem Teller wie ein Vulkan anordnen.
- 2) Eier in den "Krater" reingeben. Salz und Öl dazugeben.
- 3) Mit einer Gabel langsam Mehl in den Krater schaufeln und mit dem Ei gut vermengen.
- 4) Sobald das gemischte teigig wird, mit den Händen auf der Tischplatte weiter kneten. Achte dabei darauf, dass du alles Mehl mitnimmst und in den Teig knetest.
- 5) Nach 10 min kneten ist der Teig fertig. In Plastikfolie einwickeln und 30 min ruhen lassen.
- 6) Nun kann der Teig gewallt und zu Nudeln zugeschnitten werden. Die Nudelstücke auf Backpapier lagern.

# Tomatensauce

Zutaten: 1kg Tomaten

1 grosse Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

1 Prise Salz und Pfeffer

2 EL Tomatenpüree

1 Bund Basilikum

1 Spritzer Zitronensaft

1 Deckel Essig

1 dl Gemüsebouillon

Zubereitung:

- 1) Zwiebel, Knoblauch und Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- 2) Zwiebeln in heissem Öl anbraten, kurz vor Schluss Knoblauch beifügen. Mit Tomaten "ablöschen". Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut einkochen lassen.
- 3) Zitronensaft, Bouillon und Püree dazugeben und einrühren.
- 4) Mit einem Stabmixer die Sauce pürieren. Danach auf dem Herd weiter einkochen lassen. Am Schluss Basilikum einrühren.

# Himbeer Creme

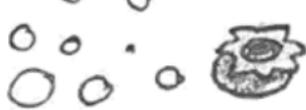
Zutaten: 2dl Vollrahm

 250g Magerquark

500g Himbeeren

 250g Blaubeeren

4EL Puderzucker



Zubereitung:

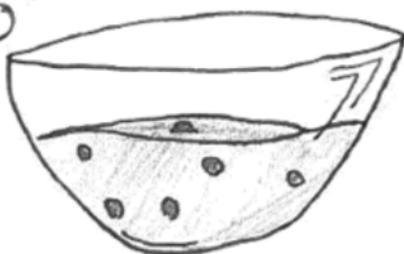
1) Vollrahm zu Schlagrahm schlagen

2) Himbeeren pürrieren

3) Himbeeren mit Magerquark vermischen.

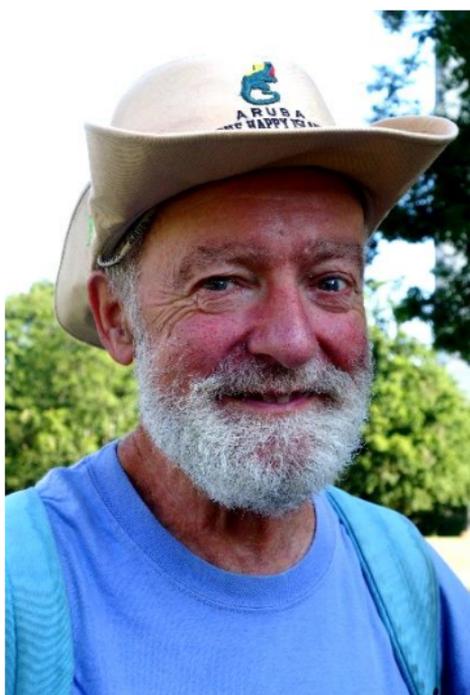
4) Puderzucker hinzufügen

5) Blaubeeren reingeben



## Unser Nachbar Martin Saurer

Vor rund 20 Jahren gelang es Martin Saurer, seine Freundin Monika Pulver zu überzeugen, mit ihm gemeinsam nach Wittigkofen zu ziehen. Und das obwohl sie meinte, er stünde ab und zu neben seinen Schuhen. Da war er bereits ein erfahrener Weltenbummler.



Schon in früher Jugend war er kreuz und quer durch die Schweiz gereist; danach ging es erst ins benachbarte Ausland und später durch ganz Europa, immer auf eigene Faust.

Anschliessend führte ihn eine einjährige Reise durch Asien. Die damalige Sowjetunion durchquerte er mit der Transsibirischen Eisenbahn. Danach lebte er bei einer Familie in Japan, besuchte unter anderem Südkorea, Taiwan, Thailand und Indien. Sehr gute Erinnerungen hat er an Afghanistan, dessen hohe Berge ihn an die Schweizer Heimat erinnerten. Weiter ging es über Pakistan, Persien (heute Iran) und die Türkei zurück nach Europa.

In der Heimat hiess es zu arbeiten, um das Geld für die Reisen zu verdienen. Es blieb aber Zeit für Wanderungen, den seit früher Jugend praktizierten Langstreckenlauf; auch spielte er zeitweilig ein Instrument und zeichnete. Eine Zeit lang hat er Super-8-Filme gedreht und auch selbst vertont, die er mit viel Vergnügen und Erfolg in der ganzen Schweiz vorführte.

Überwiegend selbst organisiert erkundete er weiterhin Asien. Später folgten Australien und Neuseeland, wohin ihn seine Freundin Monika begleitete. Sie war auch auf der Reise nach Papua-Neuguinea mit dabei. Das Leben in einem Dorf, in dem sie in den Langhäusern bei den Einheimischen wohnten (sie bei den Frauen, er bei den Männern) stellte die Nerven beider auf eine harte Probe.

Später führten ihn seine Reisen nach Afrika. Es war für ihn in doppelter Hinsicht schwierig, diesen Kontinent zu bereisen. Zum einen gab es in den meisten Ländern kaum eine Infrastruktur und die hygienischen Bedingungen erfüllten oft nicht einmal Mindeststandards. Auch waren die Armut und das Elend der Menschen für ihn nur sehr schwer zu ertragen. Aber er erlebte auch viel Schönes.

Zum Ausgleich strapaziöser Reisen besuchte er Länder, in denen ihm die Natur Kraft und Ruhe spendete. So bereiste er mehrfach die skandinavischen Länder, fotografierte, wanderte und reiste im Winter mit Schlittenhunden und Rentieren. Auch die Ruhe der Arktis liess er auf sich wirken und begeisterte sich an Nordlichtern.

In Nordafrika war er Gast bei Tuaregs und durfte an einer ihrer dreiwöchigen Karawanen teilnehmen. Dort musste er lernen, dass Kamele eifersüchtige Wesen sind.

Der nächste Kontinent war Amerika. Als Kreuzfahrten preiswerter wurden, folgte Ozeanien und ein Forschungsschiff nahm ihn mit in die Antarktis.

Seine Begeisterung für Abenteuerreisen ist ungebrochen. So hielt er sich kürzlich für einige Tage in Nordkorea auf, wofür ihn manche in seiner Umgebung als waghalsigen Spinner bezeichneten.

Er hält Vorträge über seine Erlebnisse; auch gerne in Senioreneinrichtungen und Kindergärten.

Nun, kurz vor dem Ruhestand, hat er ein Buch geschrieben über sein Leben und seine Reisen in bisher **157 Länder**. Wer Interesse daran hat, kann Kontakt aufnehmen mit der Redaktion «dr JUPI» [mail@qv-wittigkofen.ch](mailto:mail@qv-wittigkofen.ch) [www.qv-wittigkofen.ch](http://www.qv-wittigkofen.ch) oder Postfach 157, 3000 Bern 15.



## Mittagstisch

gesund und in angenehmer Gesellschaft essen

Sämtliche Gerichte werden täglich frisch zubereitet.

- Tagesmenu oder fleischloses Menu
- Wochenhit
- Abwechslungsreiches Salatbuffet (MO - FR)
- Snacks

**Anmeldung**

**Tel. 031 940 64 82**

**Ausserhalb Öffnungszeiten**

**Tel. 031 940 64 17**

Montag-Freitag 09.00 – 10.30 h / 11.15 – 16.30 h

Samstag,

Sonn-/Feiertage 11.15 – 16.30 h

tilia Wittigkofen, Jupiterstrasse 65, 3015 Bern  
[wittigkofen@tilia-stiftung.ch](mailto:wittigkofen@tilia-stiftung.ch), [www.tilia-stiftung.ch](http://www.tilia-stiftung.ch)

## Das Pflanzenporträt: Die Nachtkerze

(*Oenothera biennis*)

Sie ist auch bekannt als: Eierblume, Gelbe Rapunzel oder Rapunzelsellerie, Rapontika, Stolzer Heinrich, Rübenwurzel, Gelber Nachtschatten, Härekraut, Nachtschlüsselblume, Schinkenkraut, Schinkenwurz oder Schinkenwurz, Weinblume oder Weinkraut, Hustenblume, Abendlicht, Abendblume, Nachtstern, Nachtrose, Nachtblume, Sommerstern, Schlafende Jungfrau und Süßwurz. Viele Namen deuten auch auf die Verwendung hin.

*Oenothera biennis* wurde als Neophyt 1620 von Nordamerika nach Europa eingeschleppt. Die ursprüngliche Heimat der Gemeinen Nachtkerze ist das östliche und zentrale Nordamerika. Aufgrund ihrer Verbreitung entlang von Eisenbahnlinien wird sie gelegentlich auch als «Eisenbahnpflanze» bezeichnet. Sie ist also ein Neophyt, der sich im Gegensatz zu anderen bisher nicht aggressiv invasiv verhält und deshalb geduldet wird.

Sie hat sich mittlerweile in ganz Europa, Vorderasien und Ostasien etabliert und ist an sogenannten Ruderalplätzen wie Wegrändern, Kies- und Sandgruben, Steinbrüchen, Böschungen und Bahndämmen zu finden.



Foto: [www.wildfind.com](http://www.wildfind.com)

Die Nachtkerze ist anspruchslos und anpassungsfähig, benötigt aber einen gut durchlässigen, sandigen, kalkhaltigen lehmigen Boden an einem möglichst sonnigen Standort. Die Pflanze kommt mit Trockenheit gut zurecht. Schatten und Staunässe mag sie überhaupt nicht.

Carl von Linné veröffentlichte 1753 den heute akzeptierten botanischen Gattungsnamen *Oenothera*, (griech. *Oinotheris*: Blume, deren Wurzel nach Wein riecht). Der Namensteil *Biennis* weist auf den zweijährigen Lebenszyklus hin.

In der Botanik bildet die gemeine Nachtkerze mit etwa 650 weiteren Arten die Familie der Nachtkerzengewächse (*Onagraceae*). Zu dieser Familie zählen unter anderen viele bekannte Zierpflanzen wie das Weidenröschen, die Sommerazalee, Fuchsien oder das große Hexenkraut. Die gemeine Nachtkerze gehört zur gleichnamigen Gattung Nachtkerzen (*Oenothera*), die vermutlich mehr als 180 Arten umfasst.

**Zur Entwicklung der Pflanze:** Im ersten Jahr entwickelt sich die Blattrosette mit einer fleischigen Pfahlwurzel und im zweiten Jahr bildet sich der Stängel mit den Blüten. Sie erreicht bei idealem Boden eine Höhe von bis zu zwei Metern.

Die Blüten öffnen sich beim Eindunkeln und entwickeln nach kurzer Zeit einen Duft, der Nachtfalter und andere Insekten anlockt.

Das Besondere an der Blütenöffnung ist das unglaubliche Tempo. Die Blüte kann bei der Entfaltung förmlich beobachtet werden. Dieser Vorgang gilt als das schnellste Aufblühen einer Pflanze in Mitteleuropa. **Innerhalb weniger Minuten öffnet sich die Blüte** in einer fließenden Bewegung. Der genaue Zeitpunkt, zu dem sich die Blüten öffnen, ist von Sonnenstand, Tagestemperatur und Luftfeuchtigkeit abhängig.

Die Gemeine Nachtkerze blüht von Juni bis September, wobei die einzelnen Blüten sehr kurzlebig sind. Sie öffnen sich am Abend und sind am nächsten Mittag schon verblüht. Pro Pflanze bilden sich bis zu 120 Blüten die je bis 200 Samen produzieren, was pro Pflanze bis über 20'000 Samen ergibt. Nach der Samenbildung stirbt die Pflanze ab.

Die Bestäubung erfolgt überwiegend durch Nachtfalter aus der Familie der Schwärmer, darunter Taubenschwänzchen (Tagaktiv!) und Mittlerer Weinschwärmer, der in Mitteleuropa häufigsten Schwärmerart. Ein in Mitteleuropa eher seltener Schwärmer wird wegen seiner Vorliebe für den Nektar dieser Pflanze Nachtkerzenschwärmer genannt.

**Wie kann die Pflanze verwendet werden?** Grundsätzlich sind fast alle Teile der Nachtkerze in der Küche verwendbar. Aus den jungen Blättern lässt sich ein Salat anrichten oder sie werden als Wildspinat zubereitet, die Blüten und Blütenknospen dienen als ebenso schmackhafte wie aparte Dekoration von Salaten, Süßspeisen, Suppen und anderen Speisen. Bei der Verwendung der Blätter sollte jedoch grundsätzlich darauf geachtet werden, dass die Ernte vor der Blüte stattfindet, da die Blätter sonst bitter werden. Die Stängelblätter sind grundsätzlich geschmackvoller als die Grundblätter. Der Geschmack ist herb und würzig und erinnert an eine Mischung aus Mangold und Spinat. Die Blätter finden in der Heilkunde ebenso Verwendung. Ein Tee aus den beruhigenden Blättern wird bei Magen-Darm-Erkrankungen, Husten und Bluthochdruck eingesetzt. Einen Esslöffel der Blätter mit 5 dl kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Tagesdosis beträgt drei Tassen und hat eine entkrampfende und entspannende Wirkung.

Wie der Name Schinkenwurz andeutet, ist die Wurzel essbar. Man kann sie roh essen oder wie Schwarzwurzeln zubereiten. Dabei verfärbt sich die Wurzel rötlich (wie der Schinken). Meist werden Nachtkerzenwurzeln geschält und anschließend in einer kräftigen Fleischbrühe gar gekocht. Sie schmeckt ähnlich wie Schwarzwurzel.

Die fein in Scheiben geschnittenen Wurzeln können anschließend, mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl angemacht, als Salat gegessen werden. Alternativ können sie auch als

Wurzelgemüse ganz klassisch in einer weißen Béchamelsauce angerichtet werden. Nachtkerzenwurzeln werden im ersten Winter gesammelt, also noch vor der ersten Blüte der zweijährigen Pflanze.

Die fein in Scheiben geschnittenen Wurzeln können anschließend, mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl angemacht, als Salat gegessen werden. Alternativ können sie auch als Wurzelgemüse

ganz klassisch in einer weißen Béchamelsauce angerichtet werden. Nachtkerzenwurzeln werden im ersten Winter gesammelt, also noch vor der ersten Blüte der zweijährigen Pflanze.



Die leicht süßlich-scharf schmeckenden Blüten der Nachtkerze eignen sich als essbare Dekoration beispielsweise von bunten Salaten, als Suppeneinlage oder als Blütenbutter. Getrocknet können sie zudem Teemischungen zugegeben werden. Die noch geschlossen geernteten Blütenknospen dagegen können Sie in Essig blanchieren und anschließend in Öl einlegen. Aus den blühenden Sprossenspitzen kann zudem ein krampflösender Aufguss bei Magen-Darm-Problemen zubereitet werden.

**In der Volksheilkunde** wird die Nachtkerze verwendet gegen Durchfall, Akne, Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Ekzeme, entzündete Gelenke, hohe Cholesterinwerte, Husten, Leberschäden, Magen-Darmerbeschwerden, Neurodermitis, prämenstruelles Syndrom und als «Blutreinigungsmittel» zur Arteriosklerose Prophylaxe.

Mit zerstampften ölhaltigen Samen werden Geschwüre und Hautkrankheiten behandelt. Das Samen Öl der Nachtkerze enthält mit bis zu 80 Prozent einen besonders hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren – insbesondere an entzündungshemmender Gamma-Linolsäure, die vor allem bei Hauterkrankungen Abhilfe schaffen kann.

Das Nachtkerzen Öl findet aufgrund seiner Wirkungen auch Verwendung als Wirkstoff und Additiv in Kosmetikartikeln, speziell in Hautcremes. Die Inhaltsstoffe wirken hier vor allem bei reizempfindlicher Haut beruhigend und können dementsprechend vor allem bei trockener, schuppiger und juckender Haut verwendet werden. Gerade im Winter lässt sich heizungsluftgequälte Haut durch die Anwendung von Nachtkerzen Öl hervorragend mit Feuchtigkeit versorgen.

Hochwertige Nachtkerzenölprodukte werden äußerlich als Hautpflege- und Bademittel sowie innerlich in Form von Kapseln angewendet. Dank seiner wertvollen Inhaltsstoffe – unter anderem Mineralien und Vitamine – greifen einige in der Küche gern auf Nachtkerzen Öl als Speiseöl zurück.

Die leicht nussig schmeckenden Samen lassen sich übrigens auch leicht und ohne Fett in einer Pfanne geröstet, als Zutat ins morgendliche Müesli mischen.

Die wertvollen Samen können in Gebäck verarbeitet werden oder im Mörser zerkleinert oder einer in einer Pfeffermühle gemahlen und über Müesli und Salat gestreut werden.

**Ein Wort zur Vorsicht:** Epileptiker sollten die Nachtkerze meiden, da vermutet wird, dass Gamma-Linolsäure in höherer Dosierung die Gefahr von epileptischen Anfällen steigern kann. Wie üblich ist es ratsam, vor der Verwendung von Naturheilprodukten eine Fachperson zu konsultieren, um sicher zu stellen, dass das Produkt mit bereits verwendeten Arzneimitteln problemlos verwendet werden kann und ob das Produkt dem Anwendungszweck entspricht.

Zur objektiven Betrachtungsweise sei gesagt, dass nach einer Metaanalyse von über 27 Studien zur Wirksamkeit von Nachtkerzen Öl die Cochrane Collaboration 2013 zur abschließenden Bewertung kam, dass sowohl Nachtkerzen Öl als auch das ebenfalls Gamma-Linolensäure-reiche Borretsch Öl bei oraler Einnahme keinerlei über einen Placeboeffekt hinausreichende Wirkung auf Ekzeme hat.

Auf jeden Fall erweist sich die Nachtkerze als eine Bereicherung für Mensch und Tier!

Reto Zbinden, Betriebszentrale

**Quellen:** [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) / [www.awl.ch](http://www.awl.ch) /  
[www.gartenjournal.net](http://www.gartenjournal.net) / [www.kneipp.com](http://www.kneipp.com) /  
[www.kostbarenatur.net](http://www.kostbarenatur.net) / [www.kraeuter-buch.de](http://www.kraeuter-buch.de) /  
[www.qrsml.de](http://www.qrsml.de)



 Altern in Würde.

Danke für Ihre Spende.  
Konto PK 30-890-6

  
www.pro-senectute-regionbern.ch



Im Todesfall beraten und unterstützen wir Sie mit einem umfassenden und würdevollen Bestattungsdienst.

Reto Zumstein  
Bestatter  
mit eidg. Fachausweis

 **EGLI  
BESTATTUNGEN**  
Bern und Region seit 1975

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern  
office@egli-ag.ch, [www.egli-ag.ch](http://www.egli-ag.ch), 24 h-Tel. 031 333 88 00

## Uflösig vom Chrüzworträtsel i dr Mei Usgab

Löösigsword:

H	O	O	T	S	C	H	G	U	F	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Unter de 20 richtige Antworte si folgendi Gwinnerin u  
Gwinner usglost worde:

Lüdi Susanna  
Tanner Bruno  
Dudel Heinz

Mir gratuliere ganz härzlech u danke allne flissige Teil-  
nähmende.

Redaktion «dr JUPI»



**MALEREI**  
**ROLLI**

[www.malereirolli.ch](http://www.malereirolli.ch)

Eidg. dipl. Malermeister

**Ihr Fachmann im Quartier für:**

- Wohnungsrenovationen
- Zimmerrenovationen
- Tapeten, Verputze
- Farbgestaltungen
- Fassadenrenovationen
- Balkonanstriche
- Kundendienst für Reparaturen

Verlangen Sie unverbindlich eine Offerte!

**Malerei Rolli AG**

Jupiterstrasse 5 3000 Bern 15

Tel. 031 941 14 58 Mobil 079 215 85 41

**Wir bringen Farbe in Ihre Umgebung!**



## Der Rundum-Service vor Ihrer Haustüre...



### Öffnungszeiten:

Mo – Do 8.00 – 19.00 Uhr

Freitag 8.00 – 20.00 Uhr

Samstag 8.00 – 17.00 Uhr



**Freudenberg Apotheke**  
Bern-Ostring  
Tel. 031 351 96 33

**FREUDENBERG**  
**APOTHEKE**

**...damit Sie rundum gesund  
bleiben!**

## Wichtige Informationen gibt es hier...

Die Website von unserem Quartier  
[www.wittigkofen.ch](http://www.wittigkofen.ch)

Die Website vom Quartierverein  
[ww.qv-wittigkofen.ch](http://ww.qv-wittigkofen.ch)



Berücksichtigen Sie bei Ihrem  
Einkauf oder Arbeitsauftrag die  
Inserenten unserer Quartierzei-  
tung «dr JUPL»

# Bertold Brecht (1898 - 1956)

Einflussreicher deutscher Dramatiker,  
Librettist und Lyriker



AUS: BERTOLT BRECHT  
ALFABET 1934

**R**eicher Mann und armer Mann  
standen da und sahn sich an,  
und der Arme sagte bleich:  
«Wär ich nicht arm,  
wärst du nicht reich.»

Kultur-Arena  
Wittigkofen



Die geplante

**BrocArt**

vom 26./27. Oktober

kann wegen ungenügender Beteiligung nicht  
durchgeführt werden.

Einstellhallenparkplatz

zu vermieten  
ab sofort oder nach Vereinbarung

Preis: CHF 90

an der Jupiterstrasse 57

Telefon: 078 832 33 05

**Gottesdienste im tilia**



Die reformierte Pfarrerin oder der katholische Diakon  
gestalten die Gottesdienste.

Die Feiern sind für alle offen.

27.09.	Freitag	15 Uhr	Barbara Preisig
11.10.	Freitag	15 Uhr	Barbara Preisig
25.10.	Freitag	15 Uhr	Barbara Preisig
08.11.	Freitag	15 Uhr	Barbara Preisig



pfllegt und begleitet



## **heimex - Dienstleistungen zu Hause**

Jupiterstrasse 65  
3015 Bern

**Anmeldung    Telefon 031 970 68 68**

**Grund- und Behandlungspflege**  
von Krankenkassen anerkannt

**Hauswirtschaftliche Leistungen**

**Kosmetische Fusspflege**  
bei Ihnen zu Hause oder im Pflegezentrum tilia

**Sitz-/Nachtwache**  
Nach telefonischer Vereinbarung

**Beratung Hörmittel**  
Handhabung, Reinigung, kleinere Reparaturen  
Ihres Hörgeräts

[heimex@tilia-stiftung.ch](mailto:heimex@tilia-stiftung.ch) / [www.tilia-stiftung.ch](http://www.tilia-stiftung.ch)