

Ausgabe Nr. 4 / November 2025



3636er-Info



Einwohnergemeinde
Forst-Längenbühl

Impressum / Inhalt

Gemeindeverwaltung
Seematt 7
3636 Längenbühl
033 356 02 15
gemeinde@3636.ch
www.3636.ch

Auflage: 400 Exemplare
Redaktion: Team Gemeindeverwaltung

Nächste Ausgabe: Februar / März 2026
Eingabefrist: 31. Januar 2026

Verwaltung
Behörde

- Vorwort
- Poststelle Wattenwil
- Dankesbrief Helga Zahnd und Werner Locher
- Vorstellung Valérie Zbinden, Lernende 3. Lehrjahr

Sicherheit /
öffentl. Ordnung

- Häusliche Gewalt

Kinder / Schule

- Spiel- und Sporttag Schule Forst-Längenbühl

Kultur / Sport /
Anlässe

- Herbstviehschau 2025
- Auswertung Fragebogen Bundesfeier

Soziales

- Pro Senectute
- Spitiex oberes Gürbetal

Gesundheit

- Grippesaison
- Defibrillator-Kurs

Umwelt

- Fakten zum Wasser
- Igel retten, pflegen und schützen

Verschiedenes

- Interview mit Bernhard Ruchti
- Publireportage HappyHome
- Rätselfragen

Zum Schmunzeln
und Nachdenken

- Was ist Dankbarkeit

VORWORT

Der November und sein Imageproblem

Liebe Leserinnen und Leser

Der November hat es wirklich nicht leicht. Zwischen Kürbisresten und Lebkuchenregalen kämpft er jedes Jahr um Aufmerksamkeit. Nicht mehr richtig Herbst, noch nicht ganz Winter. Kaum ist er da, heisst es: „Zu grau, zu nass, zu dunkel!“ – dabei will er doch nur ein bisschen gemütlich sein. Während andere Monate mit Sonne und Feiertagen glänzen, bringt der November Decken, Kerzen und Entschleunigung mit sich. Ein bisschen Wellness für die Seele. Zwischen Regenjacke und Teetasse lässt sich wunderbar über Zeit und Veränderung nachdenken.

Der November ist der Monat der leisen Zwischentöne. Es ist, als würde das Jahr kurz zur Ruhe kommen, bevor es seinen letzten, festlichen Akt beginnt.

Die Nebelschwaden ziehen wieder über den Dittligsee, kriechen die Wiesen und Felder empor und die ersten Laternen zieren die Hauseingänge.

In dieser Stille steckt eine besondere Schönheit – und eine Einladung: Innezuhalten, dankbar zurückzublicken und den Blick nach vorn zu richten.

Veränderung gehört zum Leben, und vielleicht zeigt uns gerade der November, wie friedlich diese sein kann. Blätter fallen, um Platz für Neues zu schaffen, Tage werden kürzer, damit wir das Licht wieder schätzen lernen. Und wenn der Himmel mal wieder in 37 Grautönen erscheint (so viele gibt es offiziell), dann erinnern wir uns: Ohne Grau kein Goldrand. Der November malt uns den Hintergrund, auf dem das Leuchten der Lichter umso heller strahlt.

In diesem Sinne: Gönnen wir uns eine schöne Zeit – mit Humor, einem netten Gespräch über den Gartenzaun hinweg, einem guten Buch und vielleicht einem Stück Apfelkuchen.

Wir wünschen Ihnen fröhliche Novembertage und eine lichtvolle Adventszeit.

Gemeindeverwaltung Forst-Längenbühl



Bildquelle: zvg

POSTSTELLE WATTENWIL

Ab 20. Oktober 2025 im Coop Supermarkt

Seit dem 20.10.2025 ist die Poststelle in Wattenwil geschlossen. Die Post hat bereits im Mai 2025 den definitiven Entscheid zur Umwandlung der Filiale mit Partner in Wattenwil in Zusammenarbeit mit Coop gefällt.

Dies betrifft indirekt auch die Bevölkerung von Forst-Längenbühl.

Mit dem Hausservice für die Haushalte von Forst-Längenbühl gibt es ansonsten keine Änderung. Alles bleibt für unsere Gemeinde so wie bisher — einzig, dass sich die klassischen Dienstleistungen der Post nun eben im Coop statt im ehemaligen Postge-

Filiale im Coop Wattenwil Das Angebot im Überblick



Bildquelle: post.ch



Versenden

- Briefe und Pakete Inland und Ausland
- Einschreiben Inland und Ausland
- Express Inland
- Verkauf Briefmarken



Rechnungen bezahlen

- Einzahlungen Inland in CHF (mit der PostFinance Card, Maestro- oder V-PAY-Karte)

Bargeld beziehen

- Mit der PostFinance Card bis maximal CHF 500.– (abhängig vom Kasenbestand des Partners Coop; garantiert sind 50 Franken).
- Bareinzahlungen und -auszahlungen am Domizil

Empfangen

- Pakete und Einschreiben
- Zweitzustellungen sind übrigens gratis: post.ch/meinesendungen

BRANDFALL VOM 17.05.2025

Danke für die grosse Solidarität!

Den 17. Mai 2025 werden wir nie mehr vergessen, den Tag, als wir zusehen mussten, wie in wenigen Stunden unser Zuhause völlig verbrannte und wir nur noch uns, unsere Hunde und das Handy retten konnten.

Es gibt Ereignisse, die von einem Tag zum andern das ganze Leben auf den Kopf stellen, man kann sich nicht darauf vorbereiten und kennt auch die Gefühle, die durch so einschneidende Erlebnisse entstehen, nicht. Man wird von einem Moment zum andern dünnhäutig, schutzlos und ist ausgeliefert und abhängig von der Umwelt.

Vom ersten Moment am Tag dieser Katastrophe wurden wir von Nachbarn, Freunden, unserer Familie und den Behörden sehr fürsorglich betreut. Die vielen Einsatzkräfte, Gemeindevertreter und fremde Menschen waren da und haben uns einfach geholfen. Nebst dem Schock, den wir erlebt haben, hat sich auch dieses Gefühl

von getragen sein durch die ganze Bevölkerung in der Umgebung in unserer Erinnerung tief verankert und wir waren damals und heute sehr dankbar dafür.

Herzlichen Dank all denen, welche uns über das Spendenkonto der Gemeinde grosszügig unterstützt haben.

Wir möchten uns auf diesem Weg bei euch allen von Herzen für diese Solidarität und Unterstützung bedanken. Der Weg wird noch dauern, bis wir unser Zuhause wieder haben werden. Es braucht Zeit und Geduld um die gefühlsmässigen Berg- und Talfahrten zu überstehen. Dazu haben wir professionelle Hilfe und Menschen, die uns dabei helfen, mit der ganzen Situation umzugehen. Für die verbleibende Zeit haben wir Unterschlupf bei einem lieben Freund im Emmental gefunden, bis wir wieder in unsere Heimat zurückkehren können.

Helga Zahnd und Werner Locher

GEMEINDEVERWALTUNG

Vorstellung Valérie Zbinden, Lernende 3. Lehrjahr



Bildquelle: zvg

Mein Name ist Valérie Zbinden und ich bin 18 Jahre alt. In meiner Freizeit unternehme ich gerne etwas mit meinen Kolleg*innen. Wir gehen gerne shoppen oder verbringen gemeinsam Zeit. Außerdem reise ich gerne

und entdecke neue Kulturen. Am liebsten bereise ich Länder im Süden, da ich meine Zeit gerne bei warmen Temperaturen und am Wasser verbringe. Auch Ausflüge mit meiner Familie unternehme ich gerne.

Am 1. August 2023 durfte ich meine Ausbildung zur Kauffrau bei der Gemeindeverwaltung Wattenwil beginnen. Seit Oktober 2025 arbeite ich nun bei der Gemeindeverwaltung Forst-Längenbühl, wo ich einen viermonatigen Einsatz leisten darf. Dabei darf ich mein gelerntes Wissen auf einer kleineren Gemeinde anwenden und erweitern, damit ich mich auf meine bevorstehenden Abschlussprüfungen im Sommer 2026 vorbereiten kann. Ich freue mich auf die neuen Herausforderungen und Tätigkeiten, welche ich kennenlernen oder vertiefen darf.

HÄUSLICHE GEWALT

Unter „häuslicher Gewalt“ wird **Gewalt und Gewaltandrohung zwischen Personen verstanden, die in einer ehelichen, eheähnlichen oder familiären Beziehung leben oder gelebt haben. Häusliche Gewalt tritt häufig über längere Zeit auf. Betroffene sind oft schwierigen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt.**

Grundsätzlich

Häusliche Gewalt ist Gewalt in der Familie oder Partnerschaft. Sie verletzt körperlich und seelisch. Häusliche Gewalt hat verschiedene Formen und ist in der Schweiz verboten.

Was ist häusliche Gewalt?

Häusliche Gewalt ist Gewalt in der Familie oder Partnerschaft: Zwischen verheirateten Personen oder Personen, die ein Paar sind oder waren. Unabhängig davon, ob sie zusammenleben. Aber auch Gewalt zwischen Eltern und Kindern oder zwischen Geschwistern ist häusliche Gewalt. Dies kann zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen führen. Häusliche Gewalt gefährdet zudem die gesunde und soziale Entwicklung von Kindern.

Wer ist betroffen?

Alle Menschen können von häuslicher Gewalt betroffen sein: Junge und alte Menschen, Personen mit und ohne Schweizer Pass, reiche und arme Familien. Viele Menschen leiden in der Schweiz unter Gewalt in der Familie oder Partnerschaft. Es ist wichtig, dass Betroffene sich Hilfe holen.

Verschiedene Formen

Es gibt verschiedene Formen von häuslicher Gewalt: Körperliche, psychische, sexuelle oder wirtschaftliche Gewalt. Oft kommen verschiedene Gewaltformen gleichzeitig vor.

Zum Beispiel: Dauernd beschimpfen, Kontakte verbieten, einsperren, stossen, kontrollieren, zu Sex zwingen, Geld wegnehmen, verbieten eine Sprache zu lernen,

Kinder vernachlässigen. Auch Drohungen sind häusliche Gewalt



Bildquelle: zvg

Erfahren Sie Gewalt?
Hilfe finden Sie hier:

Opferhilfe Bern
031 370 30 70
www.opferhilfe-bern.ch

Hotline AppElle!
031 533 03 03

Verletzen Sie körperlich oder psychisch?
Es berät Sie vertraulich

Lernprogramm gegen Häusliche Gewalt
079 308 84 05
www.be.ch/gewalt-beenden

Informationen in vielen Sprachen:
www.hallo-bern.ch/hg

Quelle: Berner Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt

SPIEL- UND SPORTTAG DER SCHULE FORST-LÄNGENBÜHL VOM 12.9.2025

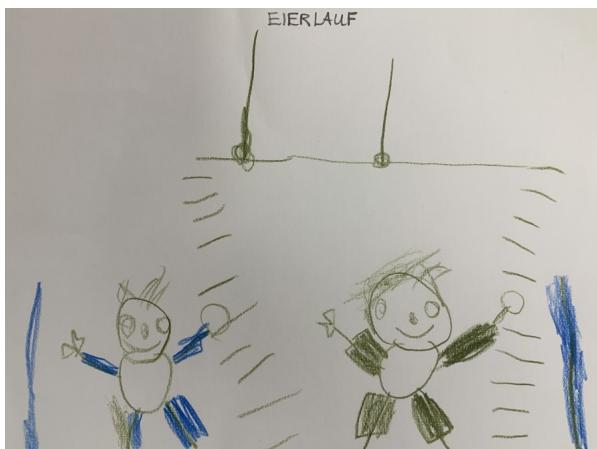
Unter dem Motto „Sport treiben, Fairness üben, sich messen, mit Freude bewegen sowie Teamgeist entwickeln“ fand unser diesjähriger Sporttag statt.

Während der Kindergarten und die 1./2. Klasse im ersten Teil des Morgens verschiedene Posten in Gruppen absolvierten, spielte die 3./4. Klasse mit der 5./6. Klasse Unihockey.

Bei den Posten galt es folgende Aufträge auszuführen: Sackhüpfen, Büchsen werfen, Eierwettlauf und Türme bauen aus diversen Materialien.

Im zweiten Teil traf sich dann die gesamte Schule im Mehrzweckgebäude, wo wir mit altersdurchmischten Gruppen diverse lustige Stafettenparcours durchführten.

Während vier Gruppen voller Elan ihre Hindernisse bezwangen, feuerten die restlichen Schülerinnen und Schüler die Athletinnen und Athleten eifrig zu Bestleistungen an!



Hier hieß es rennen, zielen, fokussieren, sich im Raum orientieren und eine Menge Spaß haben. Beispielsweise bei der Bergtour-Stafette galt es, Kleider und Ausrüstung anzuziehen, was für viel Gelächter und Schweißtropfen sorgte.

Der krönende Abschluss war das Sporttag-Diplom, das jedem Kind feierlich mit einem kleinen „Schläckipreis“ übergeben wurde.



SPIEL- UND SPORTTAG DER SCHULE FORST-LÄNGENBÜHL VOM 12.9.2025

Die Kindergartenkinder berichten kurz, was sie an diesem Tag erlebt haben.....

„Ds Büchse schiesse het mir am beste gfaue. Me het chönne träffe, de gheit dr Turm um.“

„Büchse schiesse het mir gfaue, de chani besser lere ziele.“

„Ds Turm boue het mir gfaue. Mir hei dr Turm höher gha u drum meh Elemänt zeut. Fluechwörter hei e Punkt Abzug gäh!“

„Bi de Stafette het me chönne springe, das tueni sehr gärn.“

„D Stafette wo me d Bäll cha i ne Chorb schiesse het mir guet gfaue.“

„I ha 2x troffe bim Ball i ds Wägeli schiesse! E grosse Schüeler het mir Bravo gseit!“

„I ds Wägeli hocke u stoosse lah hani o cool gfund.“

„Wo me so Züg het müesse alege het mir nid so gfaue, wöu ig mi nid so gärn verchleide. Es isch mega heiss gsi!“

„I hätt no gärn ds Verchleiderlizüg säuber dörfe usläse..... auso, e Schal leit me nie bi re Wanderig a!“



Bildquellen: zvg

HERBSTVIEHSCHAU FORST-LÄNGENBÜHL 2025

Am 15. Oktober 2025 fand auf dem Viehschauplatz Hattigen die jährliche Herbstviehschau des VZV Forst-Längenbühl statt.

Dieses Jahr wurden 88 Kühe der Rassen Simmental, Swiss Fleckvieh und Red Holstein auf den Platz gebracht. Wie gewohnt wurden die Kühe punktiert und die beiden Experten von SwissHerdbook haben anschliessend die Miss Schöneuter und die Miss Forst-Längenbühl gewählt.

Miss Forst-Längenbühl (rechts im Bild)

ASTRID: 1. Rang in der Klasse 8,
Punktierung 55 55 98
Züchter: Adolf Nussbaum, Wattenwil

Miss Schöneuter (links im Bild)

FABIOLA: 1. Rang in der Klasse 7,
Punktierung 55 55 98
Züchter: GG Wenger, Längenbühl



Bildquelle: zvg

AUSWERTUNG FRAGEBOGEN BUNDESFEIER

Am 28. August 2025 haben wir einen Fragebogen „Umfrage zum 1. August“ an alle Haushalte verschickt. Vielen Dank an alle, die sich die Zeit genommen haben, den Fragebogen auszufüllen.

An der Gemeindeversammlung vom 25. November 2025 werden wir Ihnen die Resultate der Auswertung präsentieren. Ein detaillierter Beitrag und das weitere

Vorgehen wird in der nächsten Ausgabe des 3636er-Infos folgen.

Die Kulturkommission



PRO SENECTUTE

Pro Senectute hilft, damit Einsamkeit nicht zum Alltag wird.

Einsamkeit betrifft viele ältere Menschen auch bei uns im Kanton Bern. Fehlende soziale Kontakte, der Verlust von nahestehender Personen oder eingeschränkte Mobilität führen oft dazu, dass sich Seniorinnen und Senioren zunehmend zurückziehen. Einsamkeit kann belasten, die Lebensqualität stark beeinträchtigen und sogar krank machen.

Pro Senectute Kanton Bern setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen nicht alleine bleiben müssen — durch Treffpunkte, Beratungen und vielfältige Aktivitäten, die Nähe und Gemeinschaft schaffen.

Pro Senectute unterstützt dort, wo ältere Menschen Hilfe brauchen. Das Angebot reicht von der kostenlosen und vertraulichen Sozialberatung über gesundheitsfördernde, weiterbildende und kontaktfördernde Kurse bis hin zu schneller, unkomplizierter finanzieller Unterstützung und praktischen Dienstleistungen, die die Selbständigkeit im Alltag stärken.



Leben ohne Einsamkeit

Pro Senectute unterstützt dabei, soziale Kontakte zu pflegen.

Selbstbestimmt leben

Pro Senectute berät in jeder Situation kostenlos und kompetent

Leben ohne Not

Pro Senectute hilft in finanziellen Notlagen schnell und unkompliziert.



Pro Senectute Kanton Bern
Geschäftsstelle
Worblentalstrasse 32
3063 Ittigen
Telefon 031 359 03 03
info@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Bildquellen: www.be.prosenectute.ch

SPITEX OBERES GÜRBETAL

SPITEX oberes Gürbetal - die vo hie

Bestens betreut in gewohnter Umgebung: Das umfassende Angebot der Hilfe und Pflege zu Hause für Menschen jeden Alters, 365 Tage im Jahr.

Über uns

Die SPITEX oberes Gürbetal sichert im Auftrag des Kantons die Versorgung der Bevölkerung in Blumenstein, Burgistein, Forst-Längenbühl, Gurzelen, Pohlern, Seftigen, Uebeschi und Wattenwil mit professioneller Pflege, Betreuung und Unterstützung zu Hause. Im Vordergrund stehen die Rückgewinnung und der Erhalt von Selbständigkeit, Sicherheit und Lebensqualität sowie die Entlastung von Angehörigen.

Abklärung und Beratung

Bei einem ersten Besuch und in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt klärt die SPITEX den Pflegebedarf ab.

Grundpflege

Die Grundpflege beinhaltet die Hilfe und Unterstützung bei Aktivitäten des täglichen Lebens wie beispielsweise An- und Auskleiden, Körperpflege, Aktivierung und Mobilisation.

Behandlungspflege

Zur Behandlungspflege gehören unter anderem die Messung der Vitalzeichen, Blutzucker-Bestimmung, Drainagen, Medikamente richten und verabreichen, Kompressionsverbände und Wundversorgung.

Sozialpsychiatrische Begleitung

Die SPITEX begleitet Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder einer demenziellen Entwicklung, Menschen mit einer Suchtproblematik sowie Angehörige von psychisch erkrankten oder demenzerkrankten Menschen.

Hauswirtschaft

Im hauswirtschaftlichen Alltag unterstützt die SPITEX Sie zum Beispiel bei der Unterhaltsreinigung, Wäschepflege oder erleidet Einkäufe für Sie.

Kosten

Als Non-Profit-Organisation arbeitet die SPITEX oberes Gürbetal nach unternehmerischen Grundsätzen transparent, flexibel und kostenbewusst. Finanziert wird sie durch Erträge aus den Dienstleistungen, Kantonsbeiträgen, Mitgliederbeiträgen und Spenden. Der Verein SPITEX-Dienste oberes Gürbetal bildet die Trägerschaft für die nicht gewinnorientierte SPITEX oberes Gürbetal. Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie uns als Beitrag zum Gemeinwohl unserer Gesellschaft und setzen ein Zeichen, dass die SPITEX durch die Bevölkerung mitgetragen wird.

Kontaktangaben

SPITEX oberes Gürbetal
Burgsteinstrasse 34
3665 Wattenwil

Telefon: 033 356 12 81
E-Mail: info@spitex-og.ch
Website: www.spitex-og.ch

GRIPPESAISON

Die Grippe (= Influenza) ist im Winter eine häufige Infektionskrankheit. Das Risiko einer Erkrankung und von Komplikationen lässt sich durch eine Grippeimpfung im Herbst reduzieren. Empfohlen wird sie für bestimmte Risikogruppen und deren Kontaktpersonen.

Erreger und Übertragung

Die Grippe wird durch Influenza-A- und Influenza-B-Viren übertragen. Das Grippevirus ist leicht übertragbar. Die Übertragung kann durch direkten Kontakt (Niesen, Husten oder über die Hände) mit ansteckenden Personen erfolgen, besonders in geschlossenen Räumen, oder durch indirekten Kontakt (z.B. via Gegenstände, Türgriffe etc.).

Personen, die sich mit Grippeviren angesteckt haben, können diese auf andere übertragen, auch wenn sie sich (noch) nicht krank fühlen. Bis zum Beginn der Erkrankung dauert es etwa ein bis drei Tage.

Verbreitung und Häufigkeit

Influenzaviren zirkulieren vor allem in der kalten Jahreszeit und verursachen praktisch jeden Winter eine Epidemie (Grippewelle).

In der Schweiz führt die Grippe üblicherweise zu 112 000 bis 275 000 Arztkonsultationen (gemäss Überwachungssystem Sentinel). Aufgrund von Krankheitskomplikationen (siehe oben) kommt es ausserdem zu mehreren Tausend Hospitalisationen und zu mehreren Hundert Todesfällen. Davon betroffen sind vorwiegend Menschen mit einem erhöhten Risiko für Grippekomplikationen (Schwangere, Frühgeborene, ältere Menschen und Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen).

Vorbeugung: Empfehlungen zur Grippeimpfung

Die Grippeimpfung ist die einfachste, wirksamste und kostengünstigste Vorbeugung, um sich und zugleich seine Mitmenschen vor einer Grippeerkrankung und deren Komplikationen zu schützen. Die Grippeimpfzeit beginnt jeweils Mitte Oktober und dauert bis zum Beginn der Grippewelle. Die Grippeimpfung wird empfohlen für Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko: Menschen ab 65, schwangere Frauen, frühgeborene Kinder bis zwei Jahre sowie Personen mit chronischen Erkrankungen. Jeweils im November findet eine Nationale Impfaktion statt, während der man sich in der Regel ohne Voranmeldung gegen die Grippe impfen lassen kann.

Empfehlungen 2025

Die Empfehlungen 2025 sind im Wesentlichen dieselben wie in den Vorjahren. Die empfohlene Zeitperiode für die Impfung dauert von Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippewelle. Auch für die kommende Saison empfehlen wir den oben erwähnten Personengruppen ausdrücklich, sich diesen Herbst erneut gegen die Grippe zu impfen. Die Empfehlung richtet sich weiterhin an alle Personen mit einem regelmässigen Kontakt zu Geflügel oder Wildvögeln. Die Grippeimpfung schützt nur gegen Grippe (Influenza), nicht gegen Covid-19 und auch nicht vor den im Winter häufigen Erkältungen.

Quelle. Bundesamt für Gesundheit BAG

DEFIBRILLATOR-KURS

Leben retten ist einfacher, als Sie denken! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im Notfall mit dem in unserer Gemeinde verfügbaren Defibrillator Leben retten können.

Datum:

Samstag, 17. Januar 2026 von 10:00 - 12:00 Uhr

Kursort:

Mehrzweckgebäude Forst-Längenbühl

Zielgruppe:

Einwohner*innen von Forst-Längenbühl und Blumenstein ab 12 Jahren

Kursinhalt:

Korrekte Verhalten im Notfall, das Üben der stabilen Seitenlage und der Umgang mit dem Defibrillator

Anbieter:

Samariterverein Blumenstein und Umgebung



Was ist ein Defibrillator?

Ein Defibrillator ist ein Gerät zur Behandlung von Herzerkrankungen, bei denen das Herz plötzlich viel zu schnell schlägt. Sobald sich die Herzfrequenz zu stark beschleunigt, gibt ein implantierter Defibrillator einen oder mehrere Stromstöße an das Herz ab, die die Rhythmusstörung beenden.

Was ist der Unterschied zwischen Herzschrittmacher und Defibrillator?

Ein Herzschrittmacher wird verwendet, um einen zu langsamen oder unregelmässigen Herzschlag mit leichten elektrischen Impulsen zu korrigieren, während ein Defibrillator (ICD) lebensbedrohliche, sehr schnelle Herzrhythmusstörungen wie



Anmeldeinformationen:

Der Kurs ist kostenlos. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben (ab 8 bis max. 30 Teilnehmende)

Anmeldung bis spätestens am 31. Dezember 2025 an: gemeinde@3636.ch

Kammerflimmern beendet, indem er einen starken elektrischen Schock abgibt. Moderne ICDs verfügen jedoch auch über eine integrierte Schrittmacherfunktion, um einen langsamen Herzschlag zu behandeln.

Warum braucht man einen Defibrillator?

Ein Defibrillator soll den natürlichen Herzrhythmus wiederherstellen, wenn jemand lebensbedrohliche Rhythmusstörungen hat. Dazu gibt das Gerät über Elektroden auf der Brust des Betroffenen Stromstöße ab. In der Ersten Hilfe kommen sogenannte automatisierte externe Defibrillatoren zum Einsatz.

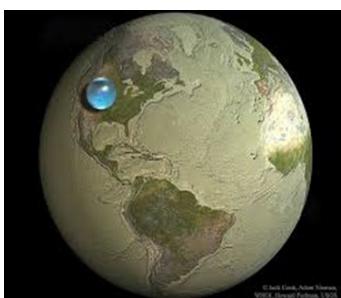
FAKten zum Wasser

Wasser ist die Grundlage des Lebens, das den menschlichen Körper zu einem Grossteil ausmacht, aber nur ein kleiner Teil des Wassers auf der Erde ist als Trinkwasser verfügbar. Wasser ist vielseitig in verschiedenen Aggregatzuständen und besitzt einzigartige Eigenschaften, die für unser Überleben und die Natur unerlässlich sind.

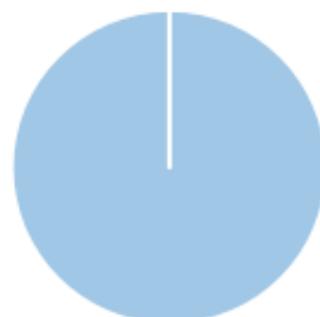
Zwar bedecken die Ozeane aus Wasser etwa 71 Prozent der Erdoberfläche. Das entspricht ca. 1,4 Milliarden Kubikkilometer Wasser, also 1,4 Trilliarden Liter (in Zahlen 1.400.000.000.000.000.000 Lt.).



Doch sind die Ozeane im Vergleich zum Erdradius sehr seicht. Diese Illustration zeigt, was passiert, wenn man alles Wasser auf oder nahe der Oberfläche der Erde in einer Kugel sammelt.



Von allem flüssigen Wasser sind nur etwa 3% frisch, die restlichen 97% sind salzig (interessante Fakten über die Hydrosphäre). Von diesen 3% Süßwasser sind 70% als Eis in den Gletschern und Polkappen gebunden. Nur etwa 2,5% sind flüssig (ca. 105'000 Kubikkilometer). Es bleiben ca. 0,3% der Gesamtmenge vorhandenen Wassers für die Nutzung durch den Menschen (als Grund- und Oberflächenwasser).



Salzwasser ■ 97%

Bildquellen: Jack Cook, Adam Nieman, Woods Hole

Übrigens haben Sie gewusst?

1. Meereswasser gefriert bei etwa -1,9°C, der genaue Wert hängt jedoch auch vom Grad des Salzgehalts ab.
2. Der menschliche Körper besteht zu ca. 70% aus Wasser. Wenn der menschliche Körper mehr als 10 % Wasser verliert, kann dies zum Tod führen.
3. Tagsüber können aus einem tropfenden Wasserhahn bis zu 75 Liter Wasser in die Leitung „schwimmen“.
4. Mehr als 80% des Abwassers werden nicht recycelt. Dies ist eine sehr unwirtschaftliche Nutzung der Wasserressourcen, die wir haben.
5. Der Erdmantel enthält 10–12 Mal mehr Wasser als die Ozeane.
6. Wasser hat die höchste Wärmekapazität aller Flüssigkeiten in der Natur.
7. Wasser ist bei 4° Celsius am schwersten. Deshalb gefrieren Seen und Flüsse immer von der Oberfläche nach unten.

Wasser unterliegt einem ständigen Kreislauf. Es verdunstet durch Einwirkung der Sonnenenergie von den Ozeanen und den Festlandflächen und gelangt als Wasserdampf in die Atmosphäre. Hier kondensiert es und fällt als Niederschlag auf die Erde zurück. Die Ressource Wasser kann also nicht aufgebraucht werden – im Gegensatz zu anderen Rohstoffen wie Kohle oder Erdöl. Im hydrologischen Kreislauf geht kein Wasser verloren, es ändert nur seinen Zustand, seine Geschwindigkeit und seine Verteilung.

IGEL RETTEN, PFLEGEN UND SCHÜTZEN

Verkehrsunfälle, Gift im Garten oder Mähroboter — seit Dezember 2024 steht der Igel auf der roten Liste der bedrohten Tierarten. Der natürliche Lebensraum des Igels wird immer kleiner. Für gesundheitlich geschwächte Igels gibt es in der Schweiz verschiedene Igelpflegestationen.

Der Braunbrustigel, ein häufig anzutreffendes Säugetier in der Schweiz, fasziniert nicht nur durch sein charakteristisches Aussehen, sondern auch durch seine vielfältigen Verhaltensweisen und biologischen Merkmale.

Als Insektenfresser spielen Käfer und Würmer eine entscheidende Rolle in der Ernährung des Igels. Ihre scharfen Sinne ermöglichen es ihnen, Beute auch in der Dunkelheit zu orten. Neben Insekten können sie auch kleine Wirbeltiere wie Mäuse, Eidechsen und Frösche jagen. Ihr vielseitiges Fressverhalten macht sie zu wichtigen Regulatoren im Ökosystem, da sie Schädlinge bekämpfen und gleichzeitig das Gleichgewicht bewahren.

Der Winterschlaf des Igels ist ein bemerkenswertes Phänomen. Während der kalten Wintermonate ziehen sich die Igel in ihre Nester zurück und reduzieren ihre Körpertemperatur erheblich, um Energie zu sparen. Während dieser Zeit fahren sie ihren Stoffwechsel herunter und schlafen die meiste Zeit. Ihr Winterschlaf beginnt normalerweise im November und endet im März, kann aber je nach Witterungsbedingungen variieren.

Igel sind anfällig für verschiedene Krankheiten und Parasitenbefall, einschliesslich Lungenwürmer und Zecken. Menschliche Aktivitäten wie Strassenverkehr und Gartenarbeit stellen ebenfalls eine Bedrohung dar. Viele Igel sterben jedes Jahr aufgrund von Verletzungen durch Autos oder Mämmaschinen. Um die Population zu schüt-

zen, ist es wichtig, Lebensräume zu erhalten und sichere Überfahrten für Igel einzurichten.



Bildquelle: pro-igel.ch

Das Bereitstellen von Unterschlupfmöglichkeiten im Garten kann dazu beitragen, den Lebensraum für Igel zu verbessern. Dazu gehören Laub- oder Reisighaufen, Holzstapel, Steinhaufen oder spezielle Igelhäuser. Diese bieten Schutz vor Witterungseinflüssen und Feinden und sind wichtige Ruheplätze für Igel.

Ein Verständnis für den Winterschlaf des Igels kann dazu beitragen, seine Bedürfnisse besser zu verstehen und ihn während dieser Zeit nicht zu stören. Ähnlich wie der Igel brauchen auch Menschen Ruhephasen, um sich zu regenerieren und Energie zu tanken.

Weitere Informationen oder Hilfe erhalten Sie bei:
www.igel-hilfe.ch
www.igelhilfe.mittelland
www.pro-igel.ch
www.igelzentrum.ch

KENNEN SIE?



Interview mit Bernhard Ruchti

Kennen Sie den Wildhüter von Forst-Längenbühl



Bildquelle: zvg

Seit wann bist du als Wildhüter für unsere Gemeinde zuständig?
Ich bin seit dem 1. März 2021 für Forst-Längenbühl zuständig.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei dir aus – gibt es den überhaupt?
Den gibt es tatsächlich nicht. Morgens steht in der Regel die Nachsuche von Tieren an, welche in der Nacht nach Kollisionen mit Fahrzeugen geflüchtet sind. Weiter die Beseitigung der an der Unfallstelle verendeten Tiere und von übrigem Fallwild. Der weitere Tagesablauf ist stark Ereignis-abhängig. Weiter spielt auch die Jahreszeit eine wesentliche Rolle. Aufgaben können Beratung bei Wildschäden, Wildschaden-verhütung, Tierseuchenbekämpfung, Lebensraum und Artenschutz, Naturschutzaufsicht, Bestandeserhebungen, Aus- und Weiterbildung der Jägerschaft, Aufsicht des Jagdbetriebes oder Öffentlichkeitsarbeit sein um eine Auswahl zu nennen.

Was gefällt dir besonders gut an deiner Arbeit?

Die Vielseitigkeit und die Abwechslung. Ich betreue ein Aufsichtsgebiet, welches sich vom Stockhorn (alpin) bis nach Burgistein

(intensive Landwirtschaft) erstreckt und somit ausgesprochen vielfältig ist. Dies birgt aber auch etliche Herausforderungen, da sich Lösungen oder Massnahmen je nach Gebiet stark unterscheiden können und der Leidensdruck sehr unterschiedlich ist.

Stellst du fest, dass bei uns gewisse Arten in den letzten Jahren zugenommen und andere abgenommen haben oder sogar verschwunden sind?

Dies ist klar feststellbar. Die Ursachen sind oft vielschichtig und ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Deshalb versuchen wir vermehrt, nicht einzelnen Arten zu helfen, sondern den Lebensraum zu erhalten bzw. zu schützen oder aufzuwerten.

In der Gemeinde wird viel über den Biber diskutiert – wie schätzt du seine Rolle ein? Hast du uns einen Rat?
Der Biber ist ökologisch sehr wertvoll und zeigt Defizite im Ökosystem schonungslos auf. Durch seine Stau- und Grabtätigkeit sowie die Schäden, welche der Biber an landwirtschaftlichen Kulturen und der Infrastruktur macht, entstehen Konflikte. Das regionale Biberkonzept Thun West hat sich mit dieser Thematik eingehend befasst. Die Einteilung in die drei Zieltypen «Vorrang Natur & natürliche Dynamik», «Miteinander von Mensch & Biber» sowie «Vorrang Mensch» ist aus meiner Sicht ein tauglicher und umsetzbarer Ansatz.

Gibt es, abgesehen vom Biber, in unserer Region Herausforderungen im Umgang mit anderen Wildtieren?
Der Rotfuchs als Kulturreifer hält sich oft im Siedlungsraum auf. Leider stelle ich

Fortsetzung Interview mit Bernhard Ruchti

sehr oft fest, dass Füchse gefüttert werden. Dies kann direkt und bewusst geschehen oder aber auch indirekt und unbewusst, beispielsweise durch bereits am Vorabend bereitgestellte Kehrichtsäcke oder durch das Futtergeschirr der Katzen, welches im Freien steht. Die Wildtiere sind nur in absoluten Notzeiten (geschlossene Schneedecke über mehrere Wochen) auf Fütterung angewiesen. Die Rückkehr und der damit verbundene Umgang der Grossraubtiere Luchs und Wolf sind ebenfalls sehr herausfordernd, da in Diskussionen leider allzu oft extreme Meinungen von Befürwortern wie auch Gegnern vertreten werden.

Welche Lebensräume in unserer Gemeinde sind aus deiner Sicht besonders wertvoll oder gefährdet?
Die gesamte Gemeinde ist als Lebensraum sehr wertvoll, da viele verschiedene Lebensräume vorhanden sind. Die Ver-

netzung der Lebensräume ist eine Herausforderung und bedarf besonderer Aufmerksamkeit.

Hast du einen Lieblingsplatz in Forst-Längenbühl?

Ich bin gerne im «Hübeli». Von diesem Ort habe ich einen wunderbaren Überblick über einen grossen Teil meines Aufsichtsgebietes.

Gibt es ein Wildtier, welches dir ganz besonders am Herzen liegt?

Als Wildhüter liegen mir alle Wildtiere am Herzen, besonders aber die Gämse.

Und zum Schluss: Möchtest du unseren Leserinnen und Lesern etwas mit auf den Weg geben?

«Wir haben diese Erde nicht von unseren Eltern geerbt, wir haben sie von unseren Kindern ausgeliehen!»

ABFALLENTSORGUNG

Es wurde in den letzten Monaten vermehrt Abfall, insbesondere Kehrichtsäcke, von Füchsen in den Wald geschleppt und dort ausgepackt. Dies führt zu einer unnötigen Verschmutzung unserer Natur.



Bildquelle: Kl

Um dieses Problem zu vermeiden, bitten wir Sie, Ihren Kehricht nicht über Nacht draussen stehen zu lassen. Achten Sie ebenfalls darauf, dass die Kehrichtsäcke, falls möglich, in einem geschlossenen Container aufbewahrt werden.

Besten Dank für Ihre Mithilfe!

Publireportage HappyHome

Ein Stück Heimat – und ein Partner für Ihre Immobilienfragen

Verwurzelt in Längenbühl

Mit neun Jahren zog Stefan Oberli nach Längenbühl – der Ort ist seither ein fester Teil seines Lebens. Hier verbrachte er seine Schulzeit, lernte die Menschen und die Umgebung kennen und entwickelte eine tiefe Verbundenheit zu seiner Heimat. „Wenn ich heute in Forst-Längenbühl unterwegs bin, fühlt es sich einfach immer erholsam und heimelig an“ erzählt er.

Immobilien mit persönlicher Note

2024 gründete Stefan Oberli die in Längenbühl ansässige HappyHome Immobilien GmbH – mit einem klaren Ziel: Regionale Immobiliendienstleistungen mit höchstem Qualitätsanspruch auf Augenhöhe zu bieten. Das Unternehmen setzt auf einen menschenorientierten Ansatz, bei dem die individuelle Beratung und Betreuung im Vordergrund stehen. „Jede Immobilie ist genauso einzigartig wie die Geschichte und die Beweggründe der Menschen dahinter. Um die Bedürfnisse des einzelnen Kunden abzuholen, ist es wichtig, als Ansprechpartner nahbar zu sein“, betont Oberli. „Wir verstehen uns als regionalen Partner und Begleiter rund um die Bewertung und den Kauf oder Verkauf von Immobilien. Auch Entwicklungsprojekte betreuen wir gerne für unsere Kunden mit und helfen dabei bei der professionellen Vermarktung des Projekts.“

Fachwissen und Innovation

Bei HappyHome werden fundierte Fachausbildung mit der Markterfahrung und einem guten zwischenmenschli-

chen Gespür vereint. So können Entwicklungen auf dem Immobilienmarkt früh erkannt und individuelle, innovative Vermarktungsstrategien eingesetzt werden – immer mit dem Ziel, den bestmöglichen Erfolg für Verkäufer und Käufer zu erzielen.

„Die erfolgreiche Transaktion einer Immobilie braucht Geduld, aber vor allem viel Transparenz, Fachwissen und Vertrauen. Wir wollen für die Menschen ein Partner sein, wo man sagen kann, «zu däm chaisch immer gah»“, so Oberli, der seinerseits selbst vor einigen Jahren erfolgreich die Berufsprüfung zum eidgenössisch ausgewiesenen Immobilienvermarkter absolvierte.



Bildquelle: zvg

Ein Partner, der die Region versteht

„Am Ende geht es nicht nur um Immobilien, sondern eben um Menschen, ihre Geschichten und ihre Ziele“, sagt Stefan Oberli. Diese Haltung prägt jedes Projekt – und besonders in der Region, die er seit seiner Kindheit kennt, ist ihm die persönliche Verbindung ein Herzensanliegen.

Rätselrunden



1. Was ist immer vor dir, kann aber nicht gesehen werden?
2. Welcher Schuh hat keine Sohle?
3. Was springt ohne Füsse?
4. Was hat einen Kopf aber keinen Hals?
5. Was hat viele Blätter und ist kein Baum?
6. Was kann einen Raum füllen, nimmt aber keinen Platz ein?
7. Ich geb' sie dir und trotzdem bleibt sie hier bei mir?
8. Ich habe zwei Flügel und kann nicht fliegen. Ich hab' einen Rücken und kann nicht liegen. Ich habe ein Bein und kann nicht stehen. Oft trage ich Brillen und kann nicht sehen.
.....
9. Es ist hart wie Stein, doch scheint die Sonne drauf, löst es sich in Wasser auf.
10. Welches Tier versteckt sich im Kaffee?
11. Wer hört alles und sagt nichts?
12. Was schmeckt besser als es riecht?
13. Was ist voller Löcher und kann trotzdem Wasser speichern?



Wettbewerb: Haben Sie die richtigen Antworten gefunden? Dann senden Sie uns diese Seite bis am 31. Januar 2026 per Post oder per Mail (gemeinde@3636.ch) und gewinnen Sie einen Gutschein der Dittigmühle im Wert von CHF 30.00. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird anschliessend ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Vorname und Name:

Adresse:

WAS IST DANKBARKEIT?

Was sagen Kinder, Schüler*innen oder Jugendliche bzw. was könnten sie zu vorgenannten Themen sagen oder schreiben? Hier eine Auswahl von effektiven und möglichen Aussagen. Die Personen mit den entsprechenden Aussagen bleiben absolut anonym. Die Schreibfehler wurden bewusst nicht korrigiert.

Das ist, wenn man schätzt, was man bekommt.

Das ist etwas veraltetes. Das braucht man heute nicht mehr.

Das ist etwas sehr wichtiges. Sonst schätzt man die Sachen nicht.

Das heisst merci auf französisch.

Danke sagt man, wenn man nicht bezahlen will.

Ich muss immer Danke sagen, weil es meine Elteren so wollen.

Dankbare leute Leben länger.

Wenn das Herz warm wird.

Dankbarkeit ist wichtig. Man sagt danke, denn das kostet ja nichts, aber der der mir etwas gegeben hat, bei dem hat es etwas gekostet.

Früher war man tankbar, heute ist man wunderligg.

Dankbarkeit



Bildquelle: Internet, Urheber unbekannt