

Ausgabe Nr. 2 / Mai 2024



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: August / September 2024
Eingabefrist: 31. Juli 2024

Verwaltung Behörde

- Vorwort
- Gemeindeversammlung 6. Juni 2024

Sicherheit

- Miteinander läuft's besser!

Kinder / Schule

- Vorstellung neue Lehrpersonen
- Ergebnis Umfrage Tagesschule 2024/25

Kultur / Sport / Anlässe

- Angebote Frauenverein
- Ironman 7. Juli 2024

Soziales

- Kirchenchor Amsoldingen
- Familienzulagen im Kanton Bern

Gesundheit

- Wegweiser fürs Älterwerden

Umwelt

- Invasive Neophyten
- Wildtiere und Raubvögel

Verschiedenes

- Naturpark Gantrisch
- Interview mit Karin Wenger

Zum Schmunzeln und Nachdenken

- Was ist Sicherheit?

VORWORT

Freizeit — Freie Zeit

Wir wissen es: Wir leben in einer schnelllebigen, oft eher hektischen Gesellschaft. Es gehört schon fast zum guten Ton, viel beschäftigt zu sein und den Terminkalender gefüllt zu haben. Effizienz und Effektivität sind wichtige Zielsetzungen für den Berufsalltag. Beruflich haben wir etwas zu leisten, um einen angemessenen Lohn zu rechtfertigen. Aber brauchen wir das auch in unserer Freizeit? Können wir berufliche Zeit und freie Zeit noch auseinanderhalten? Haben wir überhaupt noch „Freizeit“? Treiben wir auch in der sogenannten freien Zeit nicht oft auch von Termin zu Termin, in den Ferien in die Ferne, am Sonntag in den Menschenrummel? Werden wir nicht überflutet oder lassen wir uns nicht überfluten von all den wichtigen und

unwichtigen Informationen? Haben wir wirklich unsere Erholung? Für mich hat erholen auch ein wenig mit er-höhlen (aushöhlen) zu tun. Es entsteht ein Hohlraum, ein Freiraum, der wieder gefüllt werden kann. Wenn dieser Raum immer gefüllt ist, hat im Grunde genommen nichts Neues, nichts Kreatives und nichts Leistungsfähiges Platz, auch im Berufsalltag nicht. Also vielleicht muss die freie Zeit nicht immer nur gefüllt sein. Es darf auch mal leer werden. Wir müssen es nur aushalten können. Wir werden aber sehen, es hat wieder viel mehr auch Kleines, Wertvolles, Alltägliches mit Wertschätzung und Unscheinbares zum Bestaunen Platz.

Anton Wenger, Gemeindeschreiber

GEMEINDEVERSAMMLUNG

Einladung zur ordentlichen Gemeindeversammlung

Donnerstag, 06.06.2024, 20.00 Uhr
Mehrzweckhalle, Dittligegg 1a, 3636 Längenbühl

Traktanden

1. Genehmigung Jahresrechnung 2023
2. Genehmigung Totalrevision Abwasserentsorgungsreglement
3. Informationen des Gemeinderates
4. Verschiedenes

Zu dieser Versammlung sind alle stimmberechtigten Gemeindegewohnerinnen und Gemeindegewohner ab 18 Jahren, die seit mindestens drei Monaten Wohnsitz in der Gemeinde haben, freundlich eingeladen. Die Informationen zu den Traktanden sind in einer separaten Botschaft enthalten, die allen Haushaltungen zugestellt wurde.

MITEINANDER LÄUFT'S BESSER!

Wer mit dem Auto unterwegs ist, sollte...

- ...wissen, dass Fahrradfahrer nicht schnurgeradeaus fahren können - sie brauchen dadurch mehr Platz auf der Fahrbahn.
- ...wissen, dass durch zu dichtes Vorbeifahren Radfahrer aus der Balance kommen und stürzen können.
- ...aus Sicherheitsgründen an unübersichtlichen Stellen nicht überholen.

Wer mit dem Rad unterwegs ist, sollte...

- ...wissen, dass auch für sie oder ihn das Rechtsfahrgebot gilt. Allerdings nicht so nah am Rand, dass er/sie sich selbst in Gefahr bringt.
- ...bei parkenden Autos einen grösseren Abstand einhalten, damit er/sie sich öffnenden Autotüren ausweichen kann.
- ...bei schmalen Strassen dem Autofahrer Gelegenheit geben zu überholen, wenn sich eine Stelle dafür eignet.

STOPPEN FÜR SCHULKINDER

WARUM DARUM REGELN

Kinder sind Lernende im Verkehr. Sie sind noch nicht vertraut mit den Gefahren, können Geschwindigkeiten und Distanzen noch nicht richtig einschätzen und haben keine Vorstellung, wie lang der Anhalteweg eines Autos ist.

Verlangsamen Sie nicht nur, sondern stoppen Sie Ihr Fahrzeug immer, wenn ein Kind die Strasse überqueren möchte. Denn Kinder lernen von der Polizei, die Strasse erst zu überqueren, wenn die Räder stillstehen.

1. Fahren Sie vorausschauend und langsam, wenn mit Kindern im Strassenraum gerechnet werden muss.
2. Halten Sie vollständig an, wenn ein Kind mit Vortritt die Strasse überqueren will.
3. Verzichten Sie auf Handzeichen, damit sich das Kind auf den übrigen Verkehr konzentrieren kann.
4. Geben Sie dem Kind die Zeit, die es braucht, und bleiben Sie solange stehen, bis das Kind die Strasse überquert hat.

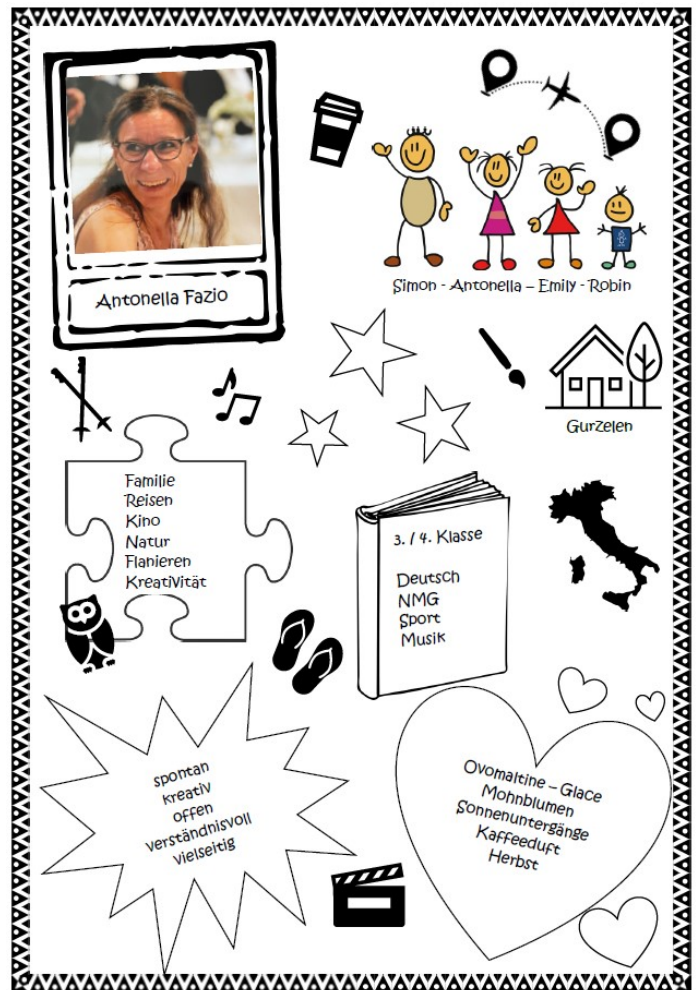
VORSTELLUNG VON...

Antonella Fazio ist die neue Klassenlehrperson an der 3./4. Klasse nach den Sommerferien. Sie stellt sich gleich selbst vor...



Edith Heger (bereits bekannt als Leiterin des freiwilligen Schulsports Unihockey) wird nach den Sommerferien 2 Lektionen Sport an der 1./2. Klasse unterrichten.

Salome Stierli wird nach den Sommerferien 6 Lektionen am Kindergarten unterrichten.



ERGEBNIS DER UMFRAGE TAGESSCHULE

Die Gemeinde ist von Gesetzes wegen verpflichtet, eine jährliche Bedürfnisabklärung (Umfrage) durchzuführen.

Die Eltern von schulpflichtigen Kindern wurden auch in diesem Jahr mit einem Brief direkt angeschrieben. Der Versand der Briefe erfolgte am 12. Januar 2024. Es wurden total 56 Familien angeschrieben. Zusätzlich ist im Thuner Amtsanzeiger vom 18. Januar 2024 eine Publikation erschienen.

Es wurden total 17 Fragebogen retourniert. Sechs Familien haben ihren Bedarf an einem Tagesschulangebot angemeldet.

Das Betreuungsangebot wird bei einer Nachfrage von zehn oder mehr Kindern pro Modul im Auftrag der Gemeinde während einem bis fünf Tag/en je Woche angeboten. Jedoch nicht während den Schulferien.

Aufgrund der Rückmeldungen der Bedarfserhebung kommt für das Schuljahr 2024/25 kein Tagesschulangebot zustande, da die Nachfrage zu gering ist.

Schulkommission Forst-Längenbühl

FRAUENVEREIN FORST-LÄNGENBÜHL



Ein neues Angebot des Frauenvereins Forst-Längenbühl ist auf dem Papier geboren und richtet sich an alle Erwachsenen aus der Gemeinde Forst-Längenbühl.

Spiel & Plauder-Träff

Hast du Lust 1x im Monat auf einen Spiel-Nachmittag?

Oder möchtest du Plaudern und die Gesellschaft von Gemeindemitgliedern genießen?

Beides ist möglich!

Treffpunkt immer am 1. Freitag im Monat um 13.30 Uhr im Predigtraum des MZG.

Es kann: Eile mit Weile, 11-raus, Halma, Domino, Mühle, Rummy, Joker oder...??? gespielt werden. Spiele sind vorhanden, Getränke werden offeriert.

Allen Teilnehmenden wird zusätzlich ein Kaffee oder Tee und dazu etwas „Süßes“ serviert.

Ende der Veranstaltung spätestens 17.00 Uhr.

Daten Spiel & Plauder-Träff: 2. August 2024

6. September 2024

4. Oktober 2024

1. November 2024

13. Dezember 2024

(ausnahmsweise 2. Freitag)



Quelle: zvg

Wir hoffen auf reges Interesse und viele spielfreudige Teilnehmende!

Fragen beantwortet ab Ende Juni: Brigitte Messerli, Tel. 079 774 22 13

Weitere Termine aus unserem Jahresprogramm:

12. Oktober 2024 Floh- und Hobbymärit im MZG

18. Oktober 2024 Herbstversammlung, neue Gesichter sind herzlich willkommen

2. November 2024 Suppentag Take-away

13. November 2024 Seniorenessen (ab 65)

6. Dezember 2024 Chlousenhöck für die ganze Familie

Der Frauenverein wünscht allen einen schönen Sommer mit vielen schönen Erlebnissen.

IRONMAN

Eiserne Männer, pfeilschnelle Frauen und Emotionen pur – Es ist wieder Triathlonzeit. Am Sonntag, 7. Juli 2024 findet der 4. IRONMAN Switzerland Thun statt. Fast 2'000 Athleten aus über 50 Nationen kämpfen um die Qualifikation für die IRONMAN Weltmeisterschaft.

Für den kommenden Wettkampf sind wie im letzten Jahr im Rahmen der Sicherheit einige Strassensperrungen unumgänglich.

Im Raum Thun, Stockental, Gürbetal bis Belp und Gantersch ist mit Verkehrsbehinderungen und längeren Wartezeiten zu rechnen. Bitte informieren Sie sich frühzeitig über die Verkehrseinschränkungen und alternative Zu- und Wegfahrtmöglichkeiten unter www.bit.ly/anwohner.



Quelle: IRONMAN®

STRECKENSPERRUNG VON 08.30 – 18.00 UHR

Die Strasse Wattenwil – Blumenstein – Reutigen ist in Richtung Reutigen gesperrt. Wattenwil: Burgisteinstrasse und Postgasse sind in beiden Richtungen gesperrt.

STRECKENSPERRUNG VON 07.00 – 14.30 UHR

Amsoldingen – Thierachern: Steghaltenstrasse in beiden Richtungen gesperrt (Umleitung via Panzerpiste). / Thierachern: Die Löwen-Kreuzung ist gesperrt, Durchfahrt nicht möglich (Umleitung via Panzerpiste). / Thierachern - Uetendorf: Uetendorfstrasse in beiden Richtungen gesperrt.

Wir bitten Sie, wenn möglich, an diesem Tag auf das Auto zu verzichten.

WEITERE INFORMATIONEN

Alle Verkehrsinformationen sowie eine detaillierte Karte der Radstrecke mit den Sperrungen und Umleitungen finden Sie mit dem QR-Code sowie unter diesem Link: www.bit.ly/anwohner.



Schweizer Radio
und Fernsehen

SRF BI DE LÜT — HEIMWEH

Das Schweizer Fernsehen begleitet für die Doku-Serie «Heimweh» Rückkehrerinnen und Rückkehrer auf ihrer Reise zurück in die Heimat.

Die Wege können unterschiedlich sein:

- Vom Ausland zurück in die Schweiz
- Von der Schweiz zurück ins Ausland
- Eine Rückkehr innerhalb der Schweiz – ins Heimatdorf, ins Elternhaus etc.

Wir suchen Personen, die den Schritt zurück in die Heimat machen und diesen von einer TV-Crew dokumentieren lassen.

Die Sendung ist für das Frühjahr 2025 geplant. Der Umzug sollte bis spätestens Ende 2024 erfolgen – früher ist kein Problem. Kennen Sie solche Geschichten? Oder sind Sie selbst ein Rückkehrer oder eine Rückkehrerin? Dann melden Sie sich bei unserem Produzenten:

rolf.elsener@srf.ch / +41 58 135 16 99

KIRCHENCHOR AMSOLDINGEN



Lust bei uns mitzusingen ?



Quelle: zvg

- Wir sind** eine Gruppe aufgestellter Sängerinnen und Sänger.
- Wir singen** vorwiegend kirchliche Vokalmusik und auch Volkslieder. Regelmässige Mitwirkung an Gottesdiensten, wie Karfreitag, Erntedankfest, Weihnachten, offene Singen, ... und etwa alle 2 Jahre ein Konzert. Wir musizieren zusammen mit Instrumentalistinnen und Instrumentalisten, mit anderen Chören und Ensembles.
- Wir bieten** die Möglichkeit kostenlos und ohne Mitgliedschaft projektbezogen mitzuwirken.
- Wir proben** einmal wöchentlich montags von 19.30 - 21.20 Uhr im Kirchgemeindesaal Amsoldingen (ohne Schulferienzeit).
- Der Verein:** Der Kirchenchor Amsoldingen ist als Verein organisiert und wurde 1939 gegründet. 2014 konnten wir das 75- jährige Bestehen feiern. Nebst dem Chorgesang pflegen die rund 35 Singenden auch das gesellige Beisammensein.

Komm vorbei, sing unverbindlich mit. Wir freuen uns auf dich!

Weitere Infos erhältst du hier:

www.kirche-amsoldingen.ch/kirchenchor/mitsingen

Präsident: Erwin Liechti, 033 345 33 89, erwin.liechti@hotmail.com

Vizepräsident: Hans Stähli, 033 345 48 66, hstaehli@bluewin.ch

Chorleitung: Thomas Rügsegger, 079 401 06 54

FAMILIENZULAGEN IM KANTON BERN



AUSGLEICHKASSE DES KANTONS BERN
CAISSE DE COMPENSATION DU CANTON DE BERNE

49 Familienausgleichskassen (Stand 1.1.2024) richten im Kanton Bern Familienzulagen an Arbeitnehmende und Selbständigerwerbende aus.

Familienzulagen im Gewerbe

49 Familienausgleichskassen (Stand 1.1.2024) richten im Kanton Bern Familienzulagen an Arbeitnehmende und Selbständigerwerbende aus. Für Nichterwerbstätige sowie Arbeitnehmende ohne AHV-beitragspflichtigen Arbeitgeber (ANOBAG) ist ausschliesslich die Familienausgleichskasse des Kantons Bern zuständig.

Diese Familienausgleichskassen müssen folgende Mindestleistungen erbringen:

- 230 Franken Kinderzulage pro Monat für jedes Kind vom Geburtsmonat an bis zum Monat, in welchem das 16. Altersjahr vollendet wird.
- 290 Franken Ausbildungszulage pro Monat für jedes Kind nach dem 16. Altersjahr (bzw. nach dem 15. Altersjahr, wenn bereits eine nachobligatorische Ausbildung besucht wird) bis zum Abschluss der Ausbildung, längstens jedoch bis zum Monat, in dem das 25. Altersjahr vollendet wird.

Familienzulagen in der Landwirtschaft

Die Ausgleichskasse des Kantons Bern (AKB) richtet im Auftrag des Bundes folgende Familienzulagen an selbständigerwerbende Landwirte, deren mitarbeitenden Familienmitglieder sowie an landwirtschaftliche Arbeitnehmende aus:

- Im Talgebiet:
200 Franken pro Monat für Kinder bis 16 Jahre
250 Franken pro Monat für Kinder ab 16 Jahre

- Im Berggebiet:
220 Franken pro Monat für Kinder bis 16 Jahre
270 Franken pro Monat für Kinder ab 16 Jahre

Auf der Internetseite www.akbern.ch finden Sie in der Rubrik „Familienzulagen“ alle notwendigen Informationen zur Familienzulagenordnung im Kanton Bern, wie beispielsweise:

- Für welche Kinder besteht ein Anspruch auf Familienzulagen?
- Welche Personen haben Anspruch auf Familienzulagen?
- Welcher Elternteil kann den Antrag stellen?
- Was heisst „Differenzzahlung“?
- Anmeldung des Anspruchs auf Familienzulagen im Gewerbe und in der Landwirtschaft
- Was ist unter „Ausbildung“ zu verstehen?
- Besondere Bestimmungen für Nichterwerbstätige und ANOBAG (Arbeitnehmende ohne AHV-beitragspflichtigen Arbeitgeber)
- Familienzulagen bei Teilzeitarbeit
- Zahlung von Familienzulagen ins Ausland
- Meldepflichten, Rückerstattung, Verjährung, Nachforderungen, usw.

Hinweis

Arbeitnehmende erkundigen sich bei ihrem Arbeitgeber, bei welcher Familienausgleichskasse ihr Betrieb angeschlossen ist.

WEGWEISER FÜRS ÄLTERWERDEN

Ich kam, weiss nicht woher,
ich bin und weiss nicht wer,
ich leb und weiss nicht wie lang,
ich sterb und weiss nicht wann,
ich fahr und weiss nicht wohin
mich wundert's, dass ich so fröhlich bin.

Volksspruch um 1500

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren

Sie liegen uns sehr am Herzen. Unsere acht Gemeinden im Thuner Westamt engagieren sich dafür, dass Sie den dritten und vierten Lebensabschnitt mit einer positiven Grundhaltung und grosser Zufriedenheit geniessen können.

In der Broschüre „Wegweiser fürs Älterwerden“ finden Sie und Ihre Angehörigen Informationen zu Dienstleistungen und Aktivitäten in unseren Gemeinden zu folgenden Themenbereichen:

- Aktivitäten / Freizeit
- Alters- und Pflegeeinrichtungen / Tageskliniken / Stationäre Institutionen
- Beratungen und Informationen
- Hilfe und Pflege zu Hause
- Hilfe im Haushalt
- Kirchliche Angebote / Religion
- Notfallnummern

Die Broschüre „Wegweiser fürs Älterwerden“ kann bei der Gemeindeverwaltung bezogen werden oder via Homepage www.3636.ch heruntergeladen werden.

Für die Kommission Regionale Sozialbehörde Wattenwil (KRSB)
Fabienne Hämmerle, Gemeinderätin



Quelle: zvg

EINHEIMISCHE PFLANZEN IN BEDRÄNGNIS

Sie riechen gut, sind schön und ganz schön problematisch sind sie auch. Invasive Neophyten sind Pflanzen, die von anderen Kontinenten eingeführt wurden und sich hier unkontrolliert ausbreiten.

Harmlose und invasive Neophyten

Neophyten sind Pflanzenarten, die nach dem Jahr 1492 durch menschliche Aktivitäten absichtlich oder unabsichtlich in die Schweiz eingeführt wurden. Die meisten dieser Pflanzen bereichern unsere Flora. Wenige Arten weisen jedoch ein invasives Verhalten auf und gefährden durch die Verdrängung anderer Pflanzenarten die biologische Vielfalt sowie das Nahrungsangebot für Insekten.

Sind invasive Neophyten einmal aus dem Garten entkommen, sind sie nur noch schwer zu kontrollieren und können neben den häufigen ökologischen Schäden auch gesundheitliche Probleme sowie ökonomische Verluste verursachen.

Invasive Neophyten, die häufig bei uns vorkommen:

Westasiatischer Kirschlorbeer



Quelle: www.neophyt.ch

Kanadische Goldrute



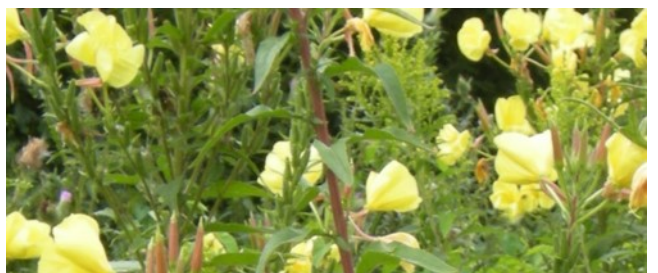
Quelle: www.neophyt.ch

Einjähriges, Kanadisches Berufkraut



Quelle: www.nsvm.ch

Gemeine Nachtkerze



Quelle: www.kostbarenatur.net

Bitte helfen Sie mit, Neophyten in Forst-Längenbühl zu bekämpfen und säubern Sie Ihre privaten Gärten, Vorplätze und Böschungen etc. regelmässig von den schädlichen Pflanzen. Achtung: Entsorgen Sie die Neophyten nicht auf dem Gartenkompost, sondern im Kehrriem.

Falls Sie sich nicht sicher sind, ob es sich tatsächlich um einen invasiven Neophyten handelt, können Sie sich zur Vermittlung einer Fachperson gerne bei der Gemeindeverwaltung melden.

Weitere Informationen zu den invasiven Neophyten finden Sie hier:

www.infoflora.ch/de/neophyten.html

www.neophyt.ch

FÜTTERUNGSVERBOT FÜR WILDTIERE UND RAUBVÖGEL

Wildtiere sind auch in harten Wintern nicht auf die Fütterung von Menschen angewiesen. Was gut gemeint ist, kann jedoch zur Übertragung von Krankheiten und zu unnatürlichen Veränderungen des Sozialverhaltens der Tiere führen.

Wildtiere sind nur in absoluten Notzeiten auf eine Notfütterung angewiesen.

Normalerweise aber sollten Wildtiere auch in harten Wintern nicht von Menschen gefüttert werden. Was gut gemeint ist, kann zur Übertragung von Krankheiten und zu unnatürlichen Veränderungen des Sozialverhaltens der Tiere führen. Darum ist die Fütterung von Wildtieren, etwa Greifvögeln, Füchsen oder verwilderten Haustauben, **unbedingt zu vermeiden**. Das Füttern von Singvögeln mit Kleinmengen an Futter, etwa mit den beliebten Futterhäuschen im Winter, ist davon nicht betroffen. Auch Wasservögeln oder Eichhörnchen dürfen weiterhin kleine Mengen verfüttert werden.



Quelle: www.swild.ch

Füchse finden alleine genügend Nahrung, bitte füttern Sie sie nicht.

Auch sollten Sie Füchse auf keinen Fall zähmen.

Decken Sie Ihren Komposthaufen ab, damit er für Tiere nicht zugänglich ist.

Melden Sie sich beim Wildhüter, wenn Sie Probleme mit einem Fuchsbau im Garten haben. Die Wildhüter der Region sind bei Fragen rund um Wildtiere und Vögel täglich von 7-19 Uhr unter folgender Nummer erreichbar:

0800 940 100



Viele Greifvögel wagen sich nur ungern ins Siedlungsgebiet. Hier würde die Fütterung zudem bei manchen Nachbarn zu Reklamationen Anlass geben.

Die Futterstelle ist in absoluten Notzeiten mit Erlaubnis des Landeigentümers höchstens auf dem freien Feld einzurichten.

WALDBEGEHUNG

Gemeindeverband Obergurnigel

Forst-Längenbühl, Gurzelen, Seftigen, Thierachern, Uebeschi, Uetendorf, Uttigen



Einladung zur Waldbegehung vom Samstag, 22. Juni 2024 von 09.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt

09.00 Uhr beim Holzschopf Bettelegg (Koordinaten 602.150 / 179.500)

Anfahrt via Wattenwil, nach der Grillstelle Stafelalp rechts über die kleine Brücke. Weiterfahrt ca. 2 km auf der Naturstrasse.

Programm und Themen

- Begrüssung, Vorstellen Programm und Ablauf
- Besichtigung und Orientierung über die Zusammenarbeit Gemeindeverband Obergurnigel und Zivilschutz
- Besichtigung und Orientierung zu aktuellen Ereignissen und Arbeiten im Obergurnigelwald
- Ca. 11.30 Uhr Apéro und gemütliches Beisammensein mit Bräteln bei der Feuerstelle Bettelegg (Getränke vorhanden, Grillgut Selbstsorge)

Ausrüstung

Gutes Schuhwerk und ev. Regenschutz. Die Begehung findet auf Wald- und Fusswegen statt. Sie wird bei jeder Witterung durchgeführt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Gemeindeverband Obergurnigel

Waldkommission und Revierförster



Quelle: zvg



ERSTER „DARK SKY PARK“ DER SCHWEIZ

Im Naturpark Gantrisch hat die Nacht einen hohen Stellenwert: Gemeinsam mit Parkgemeinden und Partnern setzt sich der Förderverein Region Gantrisch für den Schutz der Nachtdunkelheit ein. Nun wurde der Naturpark Gantrisch für seine überdurchschnittlich hohe Nachtdunkelheit in seiner dunklen Zone als schweizweit erstes Gebiet mit dem internationalen Label „Dark Sky Park“ ausgezeichnet.

Die ersten Kontakte zur internationalen Dachorganisation „DarkSky International“ fanden im Jahr 2016 statt. Acht Jahre später erhält der Naturpark Gantrisch für seine dunkle Zone im südlichen Teil des Parks das Label.

Diese schweizweit erste Auszeichnung ist ein Beweis für die Einzigartigkeit unserer Region! Weitere Informationen finden Sie auf der Website www.gantrisch.ch/nachtlandschaft.



Quelle: zvg

SUPERFOOD AUS DEM NATURPARK GANTRISCH

Superfoods sind richtige Wundermittel. Es heisst: Superfood macht super gesund, superschön und superschlank. Superfood kommt aber oft auch von super weit her. Muss das sein oder gibt es Superfood auch um die Ecke?

Goji-Beeren, Chia-Samen, Matcha-Tee – das sind nur ein paar der momentan trendigen Superfoods, welche vielerorts beschrieben und hoch gelobt werden. Sie sollen unserer Gesundheit einen Extra-boost verschaffen und sich besonders positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Gut

zu wissen: Eine offizielle Definition für Superfood existiert nicht. Tatsächlich aber weisen Superfoods eine überdurchschnittlich hohe Menge an bestimmten Vital- und Nährstoffen auf... aber muss es sein, dass sie von so weit herkommen, wo sie zum Teil auch unter fragwürdigen Bedingungen produziert werden? Auch bei uns lässt sich Superfood finden. Er klingt vielleicht nicht so exotisch, aber wir finden ihn ganz einfach bei uns vor der Haustüre - auch bei uns im Naturpark Gantrisch. Hier ein paar Beispiele:

Produkte	Herkunft	Superinhaltsstoffe	Regionale Alternative
Goji-Beere	China	Vitamine A, B, C und E	Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren z.B. vom Hof Chüeweid, Zimmerwald
Chia-Samen	Südamerika	Omega-3-Fettsäuren, Proteine,	Leinsamen
Quinoa	Südamerika	Proteine, Magnesium, Eisen	Haferflocken z.B. von der Dittligmühle, Längenbühl Quinoa z.B. von Wengerfarms, Thurnen

KENNEN SIE?



Seit wann wohnst du in Forst-Längenbühl?

Ich bin hier geboren.

Welches ist dein Lieblingsplatz?

Am Waldrand beim Bänkli oberhalb des Dittligsees und zuhause vor dem elterlichen Bauernhaus.

Gibt es einen Ort auf der Welt, wo du gerne einmal hinreisen möchtest?

Ich möchte einmal die Nordlichter sehen, obwohl ich es lieber warm als kalt habe.

Kommen wir zu deinem Sport, den du ausübst. Kannst du kurz beschreiben, für jemanden der den Sport nicht kennt, was Unihockey ist?

Es ist ein wenig zu vergleichen mit Eishockey. Wir spielen aber mit Stöcken aus Carbon und einem Plastikball mit genau 26 Löchern. Gespielt wird auf einem Spielfeld von 40m x 20m, welches von einer kniehohen Bande abgegrenzt wird. Pro Mannschaft sind jeweils fünf Feldspieler und ein Goali auf dem Spielfeld. Das Ziel ist aber „das Runde ins Eckige“ zu bringen (Ball ins Tor).

Wie lange spielst du schon Unihockey?

Ab der 3. Klasse spielte ich im Schulsport in Längenbühl. Die Schulsportleiterin überzeugte mich fürs Vereinsunihockey, somit löste ich 2014 meine erste Lizenz. Diesen Frühling beendete ich somit meine 10. Vereinssaison, davon meine 7. in der ersten Mannschaft.

Was gefällt dir besonders gut?

Mit der Mannschaft/dem Team Erfolge feiern!

Mit dem Team zusammen an einem Ziel arbeiten und etwas erreichen, den Zusammenhalt, gemeinsam Fortschritte machen und Erfolge geniessen. Zudem schätze ich das Vereinsleben und die vielen Freundschaften und Bekanntschaften.

Wie bist du zu dieser Sportart gekommen?

Durch das freiwillige Schulsport-Angebot der Schule Forst-Längenbühl.

Interview mit Karin Wenger Unihockey



Welche Fähigkeiten braucht es dazu?

Es braucht Fleiss, gute Koordination, vorausdenken und Spielverständnis. Man muss das Spiel des Gegners lesen können.

Bist du Teil eines Clubs?

Unihockey Berner Oberland (UHBeo).

In welchen Teams, Ligen spielst du?

L-UPL (Lidl Unihockey Prime League) / National Liga A.

Was ist der Aufwand?

Ich absolviere wöchentlich drei Teamtrainings, ein individuelles Training plus ein bis zwei Meisterschaftsspiele am Wochenende. In den Playoffs sind auch Wochenspiele möglich. Die Saison dauert von September bis ca. April (je nach Playoff Erfolg). (Bis heute spiele ich unfallfrei.)

Ich arbeite neben dem Sport 100% als Schreinerin bei Megert Holzbau in Wattenwil, da bleibt nicht mehr sehr viel Freizeit.

Welche Position spielst du?

Aktuell spiele ich auf der Centerposition. Das kann aber je nach Bedarf oder Traineransicht variieren. Ich hatte als Flügelspieler angefangen und wurde wegen einer Verletzung von einer Mitspielerin eine Zeitlang auch als Verteidigerin eingesetzt.

Welches war der letzte Gemeindeanlass?

2021 wurde ich für einen Dittligsee-Egli nominiert. Für diesen Anlass sagte ich auch gerne einmal ein Training ab.

Möchtest du noch etwas mitteilen?

Ein Matchbesuch in der Raiffeisen-Arena in Seftigen würde mich und mein Team freuen!

WAS IST SICHERHEIT?

Was sagen Kinder, Schüler*innen oder Jugendliche bzw. was könnten sie zu vorgenanntem Thema 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.

- Sicherheit ist, wenn die Polizei nichts mehr zu tun hat.
- Sicherheit ist, wenn der Zaun kein Loch hat.
- Sicherheit ist, wenn die Gefängnisse voll sind.
- Wenn die Mama Angst hat und es passiert ja gar nichts.
- Sicher sind die Flugzeuge, denn da passieren am wenigsten Unfälle.
- Sicherheit ist, wenn wir vertrauen haben, dass nichts passiert.
- Sicherheit ist, wenn man nicht überfahren wird.
- Sicherheit ist, wenn die Polizei nicht frei hat.
- Sicherheit ist, wenn man weiss, dass trotz allen Sicherheiten nichts sicher ist.



Quelle: zvg