

G E M E I N D E
HERMRIGEN 

Bott

zur

**Gemeindeversammlung
vom Mittwoch, 3. Juni 2026
20.00 Uhr
im Gemeindehaus**

Liebe Hermrigerinnen und Hermriger

Unser Dorf wird - so berichten es die Geschichtsbücher - in diesem Jahr 777 Jahre alt. Man soll Feste feiern, wie sie fallen, heisst es in einem alten Sprichwort. Daraus hat der Gemeinderat abgeleitet, dass dies ein Grund ist, im Herbst eine kleine Feier zu veranstalten. Wir möchten das Zusammensein, den Austausch und etwas Feines zum Essen in den Vordergrund stellen – in einem einfachen, gemütlichen Rahmen. Weitere Details dazu werden an der Gemeindeversammlung bekannt gegeben.

Die Gemeindefinanzen sind seit Jahren ein zentrales Thema und führen regelmässig zu Diskussionen. Im letzten Jahr gab es ein deutliches Loch in der Kasse, weil die Steuereinnahmen den normalen Betrieb der Gemeinde nicht decken können. Die 2024 beschlossene Steuersenkung hat 2025 zusätzlich belastet.

Die über Jahre andauernde schlechte Ertragslage hat auch dazu geführt, dass wir beim Unterhalt einen Rückstau aufgebaut haben. Dieser wird uns in den nächsten Jahren weiter treffen und die Finanzlage schwächen. Glücklicherweise konnten wir in der Vergangenheit immer wieder Sondereffekte verzeichnen, welche die Folgen der niedrigen Steuereinnahmen etwas abfedern konnten oder sogar zu positiven Jahresergebnissen führten. Dass dies keine nachhaltige Verbesserung der Ertragslage ist, hat der Gemeinderat stets kommuniziert.

Was unternimmt der Gemeinderat in dieser Situation? Zum einen liessen wir unsere Finanzen von einer externen Firma prüfen und stehen im regelmässigen Austausch mit dem Kanton, um uns beraten zu lassen. Die daraus resultierenden Konsequenzen werden sich sicher im Budget 2027 niederschlagen und vom Gemeinderat kommuniziert.

Was die Kosten betrifft waren wir 2025 sehr diszipliniert und konnten den Budgetrahmen mehrheitlich einhalten. Allerdings können wir als Gemeinde nur einen minimalen Anteil selbst steuern, da viele Aufgaben Kostenverantwortlichkeiten von anderen Stellen tragen, z.B. Feuerwehr, Sozialhilfe, Schule oder die Sanierung des Schiessstandes, die in diesem Jahr ansteht.

In der zuletzt erstellten GEP (generelle Entwässerungsplanung) aus dem Jahre 2006 / 2007 wurden zahlreiche Leitungen als sanierungsbedürftig mit raschem Handlungsbedarf ausgewiesen. Mehrere davon mussten in den letzten Monaten aufgrund von Verstopfungen und undichten Stellen saniert oder ersetzt werden – teils mit hohen externen Kosten (z.B. Spülen von Leitungen mit schwerem Gerät). Dank unseren kostengünstigen Strukturen und der Vielseitigkeit des Wegmeisters konnten noch grössere Kosten vermieden werden.

Einen ganz besonderen Dank möchte ich an dieser Stelle an alle richten, die sich immer wieder unentgeltlich für die Gemeinde einsetzen und damit einen wichtigen Beitrag zum Tiefhalten der Kosten leisten. Freuen wir uns nun auf den kommenden Sommer, den Jubiläumsanlass und auf den wertvollen Zusammenhalt in unserer wunderschönen und einzigartigen Gemeinde.

Stephan Alioth
Gemeindepräsident

Einladung zur Gemeindeversammlung

**Mittwoch, 3. Juni 2026 um 20.00 Uhr im Gemeindehaus
Hauptstrasse 34, Hermrigen**

Traktandenliste

1. Jahresrechnung 2025, Genehmigung
2. Orientierungen
3. Verschiedenes

Die Unterlagen zum Traktandum Nr. 1 liegen während 10 Tagen vor der Gemeindeversammlung öffentlich auf. Einen Zusammenzug der Rechnung 2025 finden Sie zudem nachfolgend.

Rechtsmittelbelehrung: Beschwerden gegen Versammlungsbeschlüsse sind innert 30 Tagen ab Datum der Versammlung schriftlich und begründet beim Regierungsstatthalteramt Seeland in Aarberg einzureichen (Art. 63 ff VRPG). Die Verletzung von Zuständigkeits- und Verfahrensvorschriften an der Gemeindeversammlung ist sofort zu beanstanden (Art. 49a GG; Rügepflicht). Wer rechtzeitig Rügen pflichtwidrig unterlässt, kann getroffene Beschlüsse nachträglich nicht mehr anfechten.

Die Protokolle der Gemeindeversammlung sind öffentlich. Sie liegen 30 Tage nach der Gemeindeversammlung für die Dauer von 14 Tagen auf der Gemeindeverwaltung auf. Gehen in dieser Zeit keine Änderungsanträge durch die Stimmbürger:innen ein, wird es vom Gemeinderat genehmigt.

Das Protokoll der Gemeindeversammlung vom 14. November 2025 lag ab 4. Dezember 2025 für die Dauer von 14 Tagen auf der Gemeindeverwaltung öffentlich auf. Es sind keine Einsprachen eingegangen. Der Gemeinderat hat das Protokoll, vorbehaltlich allfälliger Einsprachen, am 8. Dezember 2025 genehmigt.

Zur Gemeindeversammlung sind alle stimmberechtigten Mitbürger:innen freundlich eingeladen.

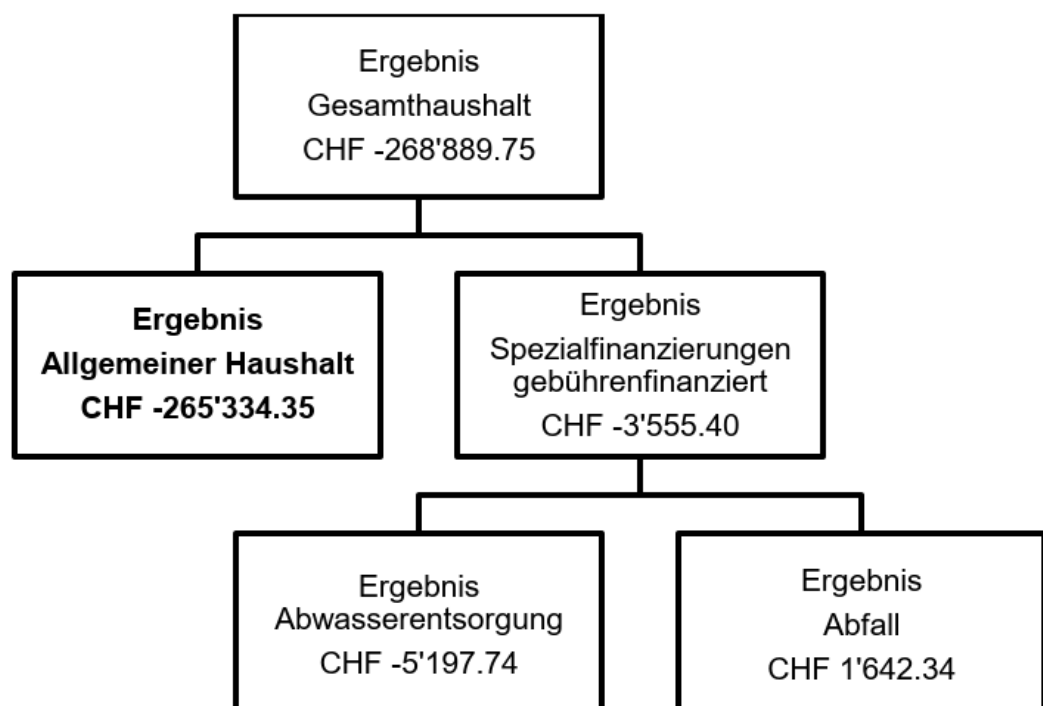
Der Gemeinderat

Gemeindeversammlung Traktandum 1

Genehmigung der Jahresrechnung 2025

Berichterstattung, Ergebnisse und Vergleich

| Ergebnis Erfolgsrechnung (in CHF) | Rechnung 2025 | Budget 2025 | Rechnung 2024 |
|--------------------------------------|--------------------|--------------|---------------|
| Gesamthaushalt | | | |
| Aufwand Gesamthaushalt | 1'601'777.63 | 1'840'040.00 | 1'688'251.94 |
| Ertrag Gesamthaushalt | 1'332'887.88 | 1'698'085.00 | 1'472'609.38 |
| Ergebnis Gesamthaushalt | -268'889.75 | -141'955.00 | -215'642.56 |
| Allgemeiner Haushalt | | | |
| Aufwand allgemeiner Haushalt | 1'441'371.98 | 1'589'700.00 | 1'549'415.61 |
| Ertrag allgemeiner Haushalt | 1'176'037.63 | 1'468'580.00 | 1'335'501.02 |
| Ergebnis allgemeiner Haushalt | -265'334.35 | -121'120.00 | -213'914.59 |
| Abwasserentsorgung | | | |
| Aufwand Abwasserentsorgung | 135'814.09 | 225'350.00 | 113'562.51 |
| Ertrag Abwasserentsorgung | 130'616.35 | 203'500.00 | 109'317.36 |
| Ergebnis Abwasserentsorgung | -5'197.74 | -21'850.00 | -4'245.15 |
| Abfall | | | |
| Aufwand Abfall | 24'591.56 | 24'990.00 | 25'273.82 |
| Ertrag Abfall | 26'233.90 | 26'005.00 | 27'791.0 |
| Ergebnis Abfall | 1'642.34 | 1'015.00 | 2'517.18 |



Management Summary / Kurzkommentar zur Jahresrechnung 2025

Die Jahresrechnung 2025 des allgemeinen Haushalts der Einwohnergemeinde Hermrigen schliesst mit einem Aufwandüberschuss von CHF 265'334.35 ab; budgetiert war ein Aufwandüberschuss von CHF 121'120.00. Die Schlechterstellung beträgt gegenüber dem Budget somit CHF 144'214.35. Diese Schlechterstellung kommt im Wesentlichen aus folgenden Abweichungen zustande:

- Mehraufwand Allgemeine Verwaltung rund CHF 35'800.00
- Mehraufwand Öffentliche Ordnung und Sicherheit rund CHF 3'200.00
- Minderaufwand Bildung rund CHF 84'500.00
- Minderaufwand Soziale Sicherheit rund CHF 38'000.00
- Minderaufwand Gemeindestrassen rund CHF 29'000.00
- Minderaufwand Umweltschutz und Raumordnung rund CHF 13'800.00
- Minderertrag Einkommenssteuern NP rund CHF 352'700.00
- Mehrertrag Vermögenssteuer rund CHF 10'000.00
- Mehrertrag Grundstückgewinnsteuer rund CHF 57'000.00

Die restlichen rund CHF 15'000.00 entstanden aus verschiedenen Mehraufwänden oder Mindererträgen gegenüber dem Budget.

Der Aufwandüberschuss führt dazu, dass der Bilanzüberschuss des allgemeinen Haushaltes sinkt. Wie bereits in den Jahresrechnungen 2023 und 2024 angedeutet, unterliegen die Steuereinnahmen grossen Schwankungen. Das Jahr 2025 wurde stark beeinflusst durch tiefere Einkommen einzelner guten Steuerzahlenden, kombiniert mit der Senkung der Steueranlage auf 1.80. Solche Ereignisse können schlicht nicht vorausgeahnt werden.

Die Spezialfinanzierung Abwasserentsorgung schliesst mit einem Aufwandüberschuss von CHF 5'197.74 rund CHF 16'600.00 besser ab als budgetiert.

Die Spezialfinanzierung Abfall schliesst mit einem Ertragsüberschuss von CHF 1'642.34 ebenfalls leicht besser ab als budgetiert (CHF 627.34).

Bei beiden Spezialfinanzierungen kann weiterhin von einer auch für die kommenden Jahre stabilen, kostendeckenden Finanzierung ausgegangen werden.

Die Geldflussrechnung weist über den gesamten Haushalt einen Mittelzufluss von CHF 253'288.10 aus, womit die Gemeinde Ende 2025 über liquide Mittel von CHF 923'880.70 verfügt. Davon sind CHF 500'000.00 Mittel aus einem Darlehen der Postfinance, welches im Jahr 2026 zur Rückzahlung fällig wird.

Bilanz

Eigenkapital

Im Eigenkapital werden nicht nur die kumulierten Ergebnisse des allgemeinen Haushalts (Bilanzüberschuss), sondern auch die Bestände der Spezialfinanzierungen und deren Vorfinanzierungen zusammengerechnet. Per 31. Dezember 2025 setzt sich dieses Eigenkapital aus folgenden Beständen zusammen:

| | 31.12.2025 | | 31.12.2024 | |
|--|------------|---------------------|------------|---------------------|
| Eigenkapital total | CHF | 1'062'115.82 | CHF | 1'315'301.72 |
| Spezialfinanzierungen | | | | |
| Abwasserentsorgung (Bilanzüberschuss) | CHF | 193'756.48 | CHF | 198'954.22 |
| Abfall (Bilanzüberschuss) | CHF | 38'087.66 | CHF | 36'445.32 |
| Vorfinanzierungen | | | | |
| Werterhalt Abwasserentsorgung | CHF | 202'356.14 | CHF | 182'812.29 |
| Reserven | | | | |
| Zusätzliche Abschreibungen | CHF | 4'916.07 | CHF | 4'916.07 |
| Neubewertungsreserve Finanzvermögen | | | | |
| Neubewertungsreserve | CHF | 0.00 | CHF | 3'840.00 |
| Schwankungsreserve | | | | |
| Schwankungsreserve | CHF | 0.00 | CHF | 0.00 |
| Bilanzüberschuss/-fehlbetrag | | | | |
| Bilanzüberschuss allgemeiner Haushalt | CHF | 622'999.47 | CHF | 888'333.82 |

Verwaltungsvermögen

Das Verwaltungsvermögen stellt den Wert von Investitionen der vergangenen Jahre, welcher noch nicht erwirtschaftet resp. abgeschrieben wurde (s. Kapitel Abschreibungen) dar.

Das Verwaltungsvermögen setzt sich per Ende 2025 wie folgt zusammen:

| | 31.12.2025 | | 31.12.2024 | |
|--|------------|-------------------|------------|-------------------|
| Verwaltungsvermögen gesamthaft | CHF | 492'429.92 | CHF | 466'367.62 |
| Bestehendes Verwaltungsvermögen allg. Haushalt | CHF | 0.00 | CHF | 0.00 |
| Bestehendes Verwaltungsvermögen Abwasser | CHF | 0.00 | CHF | 0.00 |
| Bestehendes Verwaltungsvermögen Abfall | CHF | 0.00 | CHF | 0.00 |
| Neues Verwaltungsvermögen allg. Haushalt | CHF | 233'730.05 | CHF | 205'833.20 |
| Neues Verwaltungsvermögen Abwasserentsorgung | CHF | 132'898.87 | CHF | 134'733.42 |
| Beteiligungen | CHF | 125'801.00 | CHF | 125'801.00 |

Investitionsrechnung

Die Investitionstätigkeit 2025 betrug netto CHF 35'001.20; sie fielen im steuerfinanzierten Bereich sowie im Abwasserbereich an.

Geldflussrechnung

Im Gegensatz zur Erfolgsrechnung, welche aus wirtschaftlicher Betrachtung auch Aufwände und Erträge ausweist, bei denen kein Geld fliesst, zeigt die Geldflussrechnung auf, ob und woher/wohin der Gemeinde im Rechnungsjahr Geldmittel zu-/abgeflossen sind.

| | 2025 | 2024 |
|--|-----------------------|------------------------|
| Geldfluss aus Betrieb allg. Haushalt | + CHF 183'958.35 | - CHF 467'145.21 |
| Geldfluss aus Betrieb Abwasserentsorgung | + CHF 91'416.56 | + CHF 29'318.50 |
| Geldfluss aus Betrieb Abfall | + CHF 5'950.89 | + CHF 664.80 |
| Geldfluss aus Investitionen allg. Haushalt | - CHF 27'523.30 | - CHF 33'405.60 |
| Geldfluss aus Investitionstätigkeit Abwasser | - CHF 0.00 | - CHF 0.00 |
| Geldfluss Finanzierung allg. Haushalt | - CHF 514.40 | - CHF 941.40 |
| Total Geldfluss | CHF 253'288.10 | CHF -471'508.91 |
| Bestand flüssige Mittel per 31.12. | CHF 923'880.70 | CHF 670'592.60 |

Die Zusammenstellung zeigt, dass die Gemeinde Ende 2025 über CHF 253'288.10 mehr flüssige Mittel verfügte als noch zu Beginn. In den spezialfinanzierten Bereichen sowie im allgemeinen Haushalt sind Geldzuflüsse zu verzeichnen, im Bereich der Investitionen ist ein Mittelabfluss zu verzeichnen.

Kommentar zur Erfolgsrechnung 2025

Allgemeiner Haushalt (ohne Spezialfinanzierungen)

Steuerertrag

Der Steuerertrag zeigt im Bereich der Haupteinnahmequelle, den Einkommenssteuern der natürlichen Personen, eine Schlechterstellung im Rechnungsjahr 2025 von CHF 352'792.45 gegenüber dem Budget. Die wichtigsten Abweichungen von Steuerertragspositionen gegenüber dem Budget sind:

| Schlechterstellung (- Minderertrag, - Mehraufwand) | | |
|---|-----|-------------|
| Einkommenssteuer NP | CHF | -352'792.45 |
| Sonderveranlagungen | CHF | -8'539.90 |
| Besserstellungen (+ Mehrertrag, - Minderaufwand) | | |
| Vermögenssteuern | CHF | +10'746.80 |
| Passive Steuerteilungen NP Einkommen | CHF | -4'534.15 |
| Quellensteuern | CHF | +5'422.50 |
| Grundstückgewinnsteuern | | +59'906.45 |

Besser-/Schlechterstellungen der laufenden Kosten

Die Besserstellungen gegenüber dem Budget finden sich über die gesamte Rechnung verteilt in verschiedenen Aufwandsposten. Die wichtigsten Abweichungen gegenüber dem Budget sind:

| Besserstellungen (Minderaufwand, Mehrertrag) | | |
|---|-----|-----------|
| Minderaufwand Honorare allg. Rechtswesen | CHF | 10'000.00 |
| Minderaufwand Betriebs- & Investitionsf. Kiga Schulverband HM | CHF | 22'233.74 |
| Minderaufwand Lehrerbesoldungsk. Prim Schulverband HM | CHF | 29'077.85 |
| Minderaufwand Betriebs- & Investitionsf. Prim Schulverband HM | CHF | 22'233.74 |
| Mehrertrag Schülerbeiträge Kanton Oberstufe | CHF | 11'659.55 |
| Minderaufwand Löhne AHV-Zweigstelle | CHF | 11'792.70 |
| Minderaufwand Lastenausgleich EL | CHF | 10'789.00 |

| | | |
|---|-----|------------|
| Minderaufwand Lastenausgleich Sozialhilfe | CHF | 14'863.10 |
| Minderaufwand Unterhalt Strassen | CHF | 23'458.95 |
| Minderaufwand Einlage Anschlussgebühren SF Werterhalt | CHF | 85'600.00 |
| Minderaufwand ARA Region Täuffelen | CHF | 10'227.80 |
| Mehrertrag Entnahme aus SF Werterhalt Abwasser | CHF | 15'422.15 |
| Minderaufwand Abschreibungen immaterielle Anlagen | CHF | 11'000.00 |
| Minderaufwand Disparitätenabbau | CHF | 27'559.00 |
| Schlechterstellung (Mehraufwand, Minderertrag) | | |
| Mehraufwand Löhne Verwaltungspersonal | CHF | -13'746.55 |
| Mehraufwand Honorare externe Berater, Gutachter etc. | CHF | -12'393.20 |
| Minderertrag Baugebühren | CHF | -11'489.05 |
| Mehraufwand Lehrerbesoldungskosten Kiga Schulverband HM | CHF | -12'201.35 |
| Mehraufwand Dienstleistungen Dritter Beleuchtung | CHF | -10'338.80 |
| Mehraufwand Unterhalt Leitungsnetz | CHF | -16'419.70 |
| Minderertrag Anschlussgebühren | CHF | -85'600.00 |

Nachkredite

Im 2025 wurden Aufwandpositionen im Umfang von insgesamt CHF 703'217.21 überschritten. Davon betreffen CHF 265'344.35 den Aufwandüberschuss und CHF 300'136.85 betreffen unechte Nachkredite, die nur entstanden sind durch die Buchung auf sachlich richtige Konten. Effektive Mehrausgaben gegenüber dem Budget betragen somit CHF 137'746.01. Da sämtliche Überschreitungen jedoch entweder gebundene Ausgaben betreffen oder in der Beschlusskompetenz des Gemeinderates liegen und von ihm beschlossen wurden, sind keine Nachkredite durch die Gemeindeversammlung zu beschliessen.

Grössere Überschreitungen sind für die folgenden Konten beschlossen worden:

| | |
|--|---------------|
| Honorare externe Berater, Gutachter etc. | CHF 12'393.20 |
| Unterhalt Leitungsnetz | CHF 16'419.70 |

Abwasserentsorgung

Die Besserstellung des Rechnungsergebnisses in der Abwasserentsorgung ist darauf zurückzuführen, dass budgetierte Aufwände und Erträge gar nicht oder nicht in dieser Höhe angefallen sind.

Mit einem Bilanzüberschuss von CHF 193'756.48 weist die Abwasserversorgung ein gutes Polster auf. So können auch zukünftige defizitäre Abschlüsse im Bereich der Spezialfinanzierung Abwasserentsorgung verkraftet werden.

Abfallentsorgung

Im Bereich Abfall können keine wesentlichen Abweichungen festgestellt werden. Mit einem Bilanzüberschuss von CHF 38'087.66 ist auch hier eine gute Eigenkapitalbasis vorhanden. Langfristig kann von einem ausgeglichenen Haushalt ausgegangen werden.

Antrag des Gemeinderates an die Gemeindeversammlung

Die Jahresrechnung 2025 der Einwohnergemeinde Herrrigen wird mit folgenden Ergebnissen genehmigt:

| | | | |
|--|-------------------------------------|-----|--------------|
| ERFOLGSRECHNUNG | Aufwand Gesamthaushalt | CHF | 1'601'777.63 |
| | Ertrag Gesamthaushalt | CHF | 1'332'887.88 |
| | Aufwandüberschuss | CHF | 268'889.75 |
| davon | | | |
| | Aufwand Allgemeiner Haushalt | CHF | 1'441'371.98 |
| | Ertrag Allgemeiner Haushalt | CHF | 1'176'037.63 |
| | Aufwandüberschuss | CHF | 265'334.35 |
| | Aufwand Abwasserentsorgung | CHF | 135'814.09 |
| | Ertrag Abwasserentsorgung | CHF | 130'616.35 |
| | Aufwandüberschuss | CHF | 5'197.74 |
| | Aufwand Abfall | CHF | 24'591.56 |
| | Ertrag Abfall | CHF | 26'233.90 |
| | Ertragsüberschuss | CHF | 1'642.34 |
| INVESTITIONSRECHNUNG | Ausgaben | CHF | 58'999.85 |
| | Einnahmen | CHF | 23'998.65 |
| | Nettoinvestitionen | CHF | 35'001.20 |
| NACHKREDITE in Kompetenz der Gemeindeversammlung | | CHF | 0.00 |

Handhabung von privaten Videoüberwachungsanlagen

Der Einsatz von privaten Überwachungskameras zur Sicherung des eigenen Eigentums wird immer häufiger. Um die Sicherheit auf dem eigenen Grundstück zu erhöhen und gleichzeitig die Privatsphäre der Mitmenschen zu wahren, müssen beim Betrieb solcher Anlagen klare gesetzliche Vorgaben eingehalten werden.



Nachstehend werden die wichtigsten Massnahmen und Regeln für den Betrieb privater Kameras kurz zusammengefasst.

Rechtliche Grundlagen

Da bei der Videoüberwachung durch Privatpersonen Personendaten erfasst und bearbeitet werden, untersteht diese bundesweit dem eidgenössischen Datenschutzgesetz (DSG). Kantonal geregelt ist hingegen die baurechtliche Handhabung solcher Anlagen. Für die polizeiliche Überwachung im öffentlichen Raum gilt das Polizeigesetz des Kantons Bern (PolG) – Private sind jedoch grundsätzlich nicht befugt, den öffentlichen Raum zu überwachen.

Was darf gefilmt werden?

Private Überwachungskameras dürfen **ausschliesslich das eigene Privatgrundstück** (Haus, Garten, private Einfahrt) erfassen.

Es ist untersagt, den öffentlichen Raum (z.B. Strassen, Trottoirs, öffentliche Wege), oder fremde Nachbargrundstücke ohne deren Einwilligung, zu filmen. Der Erfassungswinkel der Kameras muss zwingend so eingestellt oder physisch eingeschränkt werden (z.B. durch Blenden), dass das Sichtfeld exakt an der eigenen Grundstücksgrenze endet.

Baubewilligung

Gemäss der bernischen Baugesetzgebung fallen private, handelsübliche Videoüberwachungskameras an Gebäuden in der Regel unter die baubewilligungsfreien Anlagen (Art. 6 Baubewilligungsdekret).

Befindet sich die Liegenschaft in einer Ortsbildschutzzone oder steht das Gebäude unter Denkmalschutz, ist vor der Installation zwingend die Bauverwaltung zu kontaktieren, da in diesen Fällen eine Baubewilligungspflicht bestehen kann.

Informationspflicht (Transparenz)

Werden auf Ihrem Grundstück Personen gefilmt (z.B. Besucher, Paketboten etc.), müssen diese vor dem Betreten des überwachten Bereichs unmissverständlich auf die Kamera aufmerksam gemacht werden. Dies erfolgt am besten durch ein gut sichtbares Schild auf Augenhöhe (z.B. mit einem Kamera-Piktogramm) an sämtlichen Zugangswegen.

Aufbewahrung und Löschung der Aufnahmen

Die aufgezeichneten Videodaten müssen sicher vor dem unbefugten Zugriff Dritter geschützt werden. Sofern sich kein rechtlich relevanter Vorfall (wie etwa ein Einbruch oder eine Sachbeschädigung) ereignet hat, sind die Aufnahmen zeitnah zu vernichten. Der Eidgenössische Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragte (EDÖB) empfiehlt eine routinemässige Löschung beziehungsweise Überschreibung der Daten innert 24 bis maximal 72 Stunden.

Quellen und weiterführende rechtliche Erlasse

- Datenschutz: Bundesgesetz sowie Verordnung über den Datenschutz (DSG und DSV)
- Baurecht: Dekret über das Baubewilligungsverfahren des Kantons Bern (Bewilligungsdekret, BewD)
- Richtlinien: Merkblätter des Eidgenössischen Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragten (EDÖB) zur Videoüberwachung durch Privatpersonen, siehe www.edoeb.admin.ch/videoueberwachung-durch-private

Fünf Mythen über Drogenkonsum

Der Konsum von Drogen wirkt sich auf den Körper und die Psyche aus. Die allermeisten dieser Stoffe haben zudem schädliche Nebenwirkungen und können abhängig machen. Rund um den Konsum von Drogen ranken sich viele Mythen und Gerüchte. Fünf dieser Mythen werden hier dem Faktencheck unterzogen.

Den Kater kann man rausschwitzen!

Kopfschmerzen sowie Übelkeit nach dem Alkoholkonsum können sehr unangenehm sein. Kann Sport dabei helfen, den Alkohol durch das Schwitzen schneller abzubauen und so den mühsamen Kater zu bekämpfen? Nein.

Nur ein sehr geringer Teil des aufgenommenen Alkohols wird durch den Schweiß über die Haut abgebaut. Fast die gesamte Menge baut der Körper über die Leber ab. Verschiedene Enzyme sorgen dort dafür, dass während einer Stunde ca. 0.1-0.15‰ des Alkohols abgebaut werden. Bei Jugendlichen dauert der Abbau eher länger, da die Enzyme in der Leber noch nicht in gleicher Menge vorhanden sind wie bei erwachsenen Personen. Es gibt also kein Mittel, welches den Alkoholabbau im Körper beschleunigt. Empfehlenswert ist ein verantwortungsvoller und bewusster Konsum alkoholhaltiger Getränke. Des Weiteren sollte darauf geachtet werden, genügend Wasser zu trinken und Mischkonsum zu vermeiden.

Früher Gras schwächer und ungefährlicher!

Ist das Gras von heute viel stärker als früher? Ja.

Ein britisches Forschungsteam hat herausgefunden, das Cannabisharz (Hash) und auch Cannabisblüten (Marihuana) in Europa an Stärke zugenommen haben. Vor allem bei Cannabisharz stieg die Menge Tetrahydrocannabinol (THC) in den letzten Jahren an. THC ist der stärkste psychoaktive Wirkstoff in Cannabis. Sobald das THC im Gehirn ist, werden Glückshormone ausgeschüttet. Die häufigsten Nebenwirkungen von THC sind Angstzustände und Psychosen. Warum der THC-Wert zunimmt, ist nicht eindeutig geklärt. Es wird vermutet, dass bei der Produktion vor allem auch Cannabissorten ausgewählt werden, die einen hohen THC-Wert aufweisen.

Drogensüchtige leben auf der Straße und sind arm!

Wird von drogenabhängigen Personen oder von Junkies gesprochen, haben viele Bilder von Menschen, welche verarmt auf der Straße leben im Kopf. Führen alle Drogenabhängige ein solches Leben? Nein.

Substanzabhängigkeiten treten unterschiedlich in Erscheinung und betreffen Menschen in allen Bevölkerungsgruppen. Dennoch werden Personen mit einer Abhängigkeitserkrankung oft Merkmale wie Arbeitslosigkeit, Verwahrlosung, Kriminalität, Obdachlosigkeit sowie weitere zugeschrieben. Betroffene leiden unter diesen Zuschreibungen was sich negativ auf ihr Wohlbefinden auswirken kann. Eine Sucht ist eine Krankheit und Personen, welche darunter leiden, haben dieselben Rechte wie alle Menschen. Sie dürfen nicht aufgrund ihrer Krankheit diskriminiert oder benachteiligt werden. Eine Suchterkrankung ist eine Belastung für das Umfeld und für die Familie von Betroffenen. Daher leiden auch diese unter solchen Zuschreibungen und Vorurteilen.

Rauchen macht schlank!

Oft haben Raucher*innen Angst vor einer Gewichtszunahme nach einem Rauchstopp. Hilft das Rauchen folgend beim Halten des Gewichts oder sogar beim Abnehmen? Nein.

Es stimmt, dass Raucher*innen etwas mehr Kalorien verbrauchen als Nichtraucher*innen. Eine Gewichtszunahme nach einem Rauchstopp ist jedoch eher durch den zurückkehrenden Appetit zu erklären. Rauchen dämpft nämlich das Hungergefühl und wirkt so Appetithemmend. Des Weiteren wird die gewohnte Bewegung mit der Zigarette zum Mund oft mit dem Naschen von Süßigkeiten ersetzt, was sich durchaus auf das Gewicht auswirken kann. Mit einer gesunden und bewussten Ernährung kann eine Gewichtszunahme verhindert werden. Zudem führt ein Rauchstopp zu mehr Leistungsfähigkeit, wodurch man sich fitter und wohler fühlt. Der ständige Stress Zigaretten besorgen zu müssen fällt weg und Geld wird gespart. Die Haut bekommt einen frischeren Teint und der schlechte Geruch nach Rauch an Körper und Kleidung verschwindet. Ausserdem verbessert sich die Gesundheit und erhebliche Gefahren für verschiedene Krankheiten werden gesenkt. Eine gesunde Ernährung, Bewegung sowie einen guten Lebensstil wirken sich positiv auf den Körper, die Psyche und das Gewicht aus.

Alle Süchtigen sind selbst schuld!

Was führt dazu, dass Menschen an einer Sucht erkranken? Sind süchtige Menschen immer selbst schuld? Nein.

Auf diese Frage gibt es keine einfache Antwort. Fakt ist, dass es sich bei einer Sucht um eine anerkannte Krankheit handelt und es gibt verschiedene Faktoren, die dazu führen, dass Menschen süchtig werden: das Umfeld, die Geschichte, die Psyche so wie die Gene einer Person spielen dabei eine Rolle. So sind zum Beispiel Jugendliche aus schwierigen familiären Umständen mit einem schwachen Selbstwertgefühl eher gefährdet, süchtig zu werden als andere. Trotzdem trägt jeder Mensch auch eine Eigenverantwortung. Die Verantwortung für eine Suchterkrankung liegt aber nicht nur bei einem einzelnen Menschen, auch die Gesellschaft trägt eine Mitverantwortung. Beispielsweise ist Alkohol in der Gesellschaft breit akzeptiert. Das schafft die Grundlage für einen problematischen Gebrauch. Sucht muss darum auch immer als gesellschaftliches Problem betrachtet werden.

Quellen

Suchtschweiz.ch

Feel-ok.ch

Stigmafrei.ch

Freeman et al (2018). Increasing potency and price of cannabis in Europe, 2006–16.

Zu viel oder noch ok?

Machst du dir Sorgen, ob dein Konsum oder der Konsum einer dir nahestehenden Person bereits problematisch ist? Gerne helfen dir die Fachpersonen der Kinder- und Jugendfachstelle Lyss und Umgebung weiter.

**KINDER
JUGEND**
FACHSTELLE
Lyss und Umgebung



jugendfachstelle@kjfs-
lyss.ch

032 387 85 55

Beiträge für Seniorinnen / Senioren

Medikamente im Sommer – praktische Tipps für heisse Tage

Unser Körper braucht eine konstante Körpertemperatur, um gut funktionieren zu können. An heissen Tagen muss er härter arbeiten, um diese zu halten. Das kann die **Wirkung vieler Medikamente beeinflussen:**

- **Blutdrucksenkende Medikamente** oder **entwässernde Arzneimittel** können den Blutdruck bei Hitze übermässig senken.
- Das **zentrale Nervensystem beeinflussende Medikamente** (z.B. bei **Depressionen oder Allergien**) können die natürliche Temperatur-Regelung des Körpers stören, indem sie die Schweiß-Produktion verringern.
- **Zu wenig Flüssigkeit** verändert die Konzentration der Medikamenten-Wirkstoffe im Blut. Dadurch erhöht sich das Risiko für Nebenwirkungen.

Wer ist besonders gefährdet?

- Menschen mit **Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Nieren- oder neurologischen Erkrankungen** sollten besonders aufmerksam sein.
Setzen Sie niemals eigenständig Medikamente ab und verändern Sie auch nicht ohne ärztliche Rücksprache die Dosis Ihrer Medikation. Das kann gefährlich für Ihre Gesundheit sein.

Wenn Medikamente lichtempfindlich machen

Manche Medikamente machen die Haut besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung:

- Entzündungshemmende Medikamente
- Arzneimittel gegen Infektionen
- Medikamente zur Behandlung psychischer Krankheiten
- Entwässernde Medikamente

Wohin mit Medikamenten an heissen Tagen?

- Bewahren Sie Medikamente zu Hause an einem eher kühlen, trockenen Ort auf (15 - 25 °C).
- Medikamente, die gekühlt gelagert werden müssen: legen Sie Ihre Medikamente auf Reisen in eine Kühltasche – aber nie direkt auf Kühlakkus.
- Lassen Sie Medikamente nie im Auto oder in der prallen Sonne liegen.

Abwechslung für im Frühling / Sommer:

Spaziergang: **Orchideenweg** Meikirch: **Blütezeit:** Mai – Juli (reine Gehzeit ab Dorf Meikirch ca. 1 1/4 Std.) / www.meikirch.ch/orchideenweg

«Versorgung mit Kies und Deponievolumen langfristig sichern»

Um die Versorgung mit Kies und ihre Deponiekapazitäten zu sichern, muss die Region langfristig planen. Der Seedorfer Gemeindepräsident Hans Schori erläutert, welche Herausforderungen sich bei der Revision des Regionalen Richtplans ADT für das Gemeindefeld seeland.biel/bienne stellen.

Verfügt unsere Region auch in Zukunft über ausreichend Kies für die Bauwirtschaft?

Die mit dem Regionalen Richtplan Abbau, Deponie und Transport (ADT) von 2012 erschlossenen Reserven reichen bis 2042. Für den Abbau braucht aber jeder Standort eine Nutzungsplanung der Gemeinde. Daher kann in der Kiesgrube Safnern derzeit nicht die im Richtplan vorgesehene Menge abgebaut werden. Das im Gebiet Biel Ost benötigte Material muss zum Teil von weiter her zugeführt werden, was unerwünschte Transportfahrten verursacht. Solche gilt es im Interesse der Umwelt möglichst zu vermeiden.

Ein Richtplan allein sichert also die Versorgung nicht?

Wo grundsätzlich abgebaut werden kann, bestimmt der Sachplan des Kantons. Der Regionale Richtplan präzisiert ihn und sorgt dafür, dass alles gesetzeskonform ist. Aber die Umsetzung ist Sache der Standortgemeinden.

Trotz gesicherter Vorkommen bis 2042 wird der Richtplan ADT jetzt revidiert. Warum?

Weil wir sehr langfristig planen müssen. Die Erarbeitung des Richtplans dauert etwa 10 Jahre.

Die Nutzungsplanung in den Standortgemeinden erfordert mindestens weitere 5 Jahre. Wir planen deshalb heute schon für den Zeitraum 2035 bis 2065.

Aber warum braucht es gleich eine aufwändige und teure Gesamtrevision?

Kleine Anpassungen am Richtplan sind laufend möglich. Aber es braucht periodisch eine Gesamtrevision. Zum Beispiel weil sich die gesetzlichen Bestimmungen ändern. So gibt es jetzt strengere Vorgaben für das Recycling von Baustoffen und Aushub, um die Kreislaufwirtschaft zu fördern und die natürlichen Ressourcen zu schonen. Der kantonale Sachplan und in der Folge unser Richtplan müssen sich den neuen Rahmenbedingungen anpassen.

Stichwort Kreislaufwirtschaft: Welche Rolle spielt Recycling in Zukunft?

Die Baubranche macht vorwärts mit dem Einsatz von gebrochenem Altbeton, aber dieser kann Kies nur sehr begrenzt ersetzen. Auch in die Reinigung und Aufbereitung von verschmutzten Baustoffen und belastetem Bodenmaterial wird investiert, zuletzt mit der neuen Anlage in Péry. Sie trägt



Hans Schori ist Gemeindepräsident von Seedorf und Präsident der Konferenz Abbau, Deponie und Transport des Gemeindefelds seeland.biel/bienne.

dazu bei, dass die Region ihre Deponiestandorte schonen kann.

Wie läuft die Richtplanrevision jetzt konkret ab?

Die Grundlagen sind in Erarbeitung, wir wissen, wo das benötigte Material und die Deponiekapazitäten vorhanden sind und wo es noch Lücken gibt. Bald können die Unternehmen ihre Standortabsichten einreichen.

Reden die Gemeinden mit?

Die Gemeinden werden laufend informiert und punktuell einbezogen. Sie können sich in der Mitwirkung des Richtplans äussern. Betroffene aus der Bevölkerung sind anlässlich der Nutzungsplanung ihrer Gemeinde einspracherechtigt.

Mehr Informationen zum Thema: www.seeland-biel-bienne.ch



EVANG. REFORMIERTE
KIRCHGEMEINDE
TAUFFELEN

Epsach
Gerolfingen
Hagneck
Hermrigen
Mörigen
Täuffelen

Kirchenzettel der ref. Kirchgemeinde Täuffelen

www.kg-taeuffelen.ch

Sonntag, 21. Juni, 9.30 Uhr

Gottesdienst im Gemeindehaus Hermrigen

Silvia Geywitz, Pfarrerin

Klaviermusik

Anschliessend Apéro

Sonntag, 11. Oktober, 9.30 Uhr

Gottesdienst im Gemeindehaus Hermrigen

Silvia Geywitz, Pfarrerin

Klaviermusik

Anschliessend Apéro

An zwei Sonntagen im Jahr finden im Gemeindehaus Hermrigen Gottesdienste statt. Wir laden Sie herzlich dazu ein. Die beiden Termine sind in diesem Bott erwähnt. Biblische Gedanken verbunden mit unserer Zeit, sollen den Glauben im Alltag stärken. Dazu hören wir schöne Klaviermusik. Es tut gut miteinander zu feiern und anschliessend bei Kaffee und Züpfen zusammensitzen und Gedanken auszutauschen. Gerne heissen wir auch neue Gäste bei uns willkommen.

Das Monatsprogramm aller kirchlichen Angebote, finden Sie auf der Gemeindeseite der Zeitschrift «reformiert.», wöchentlich im Anzeiger des Amts Nidau oder auf unserer Webseite: www.kg-taeuffelen.ch. Wir freuen uns, wenn Sie an einem Gottesdienst oder an einer Veranstaltung teilnehmen. Möchten Sie mit dem Auto abgeholt werden? Dann melden Sie sich bei Mariette Schaeren, Pfarrerin, 032 396 11 44 oder Silvia Geywitz, Pfarrerin, 032 396 13 17.

Mit herzlichen Segenswünschen

Ihre Kirchgemeinde



Herzlich Willkommen in unserer Waldhütte

Es freut uns, dass Sie unsere gemütlich Grillstelle besuchen.

Die Feuerstelle **mit Grillrost** kann reserviert werden:

| | |
|----------------------|----------|
| Hermriger Burger: | gratis |
| Hermriger Einwohner: | CHF 25.— |
| Auswärtige Bewohner: | CHF 50.— |

Reservationsanfragen bitte an Tanja Schott 079 481 19 16.

Der Unterstand und die Feuerstelle können auch unentgeltlich benutzt werden. Über eine Spende für die Pflege und Unterhalt des Platzes würden wir uns dennoch freuen:

Über TWINT an 079 481 19 16 (Tanja Schott, Burgersekretariat)
oder Bankverbindung über QR-Code:



**Vielen Dank, dass Sie unsere Waldhütte aufgeräumt hinterlassen
und dem Walde Sorge tragen!**



Ihre
Burgergemeinde Hermrigen



In deiner Region

Kinesiologie - Mehr Balance und Wohlbefinden im Alltag

Kinesiologie unterstützt dabei, die eigenen Ressourcen bewusster wahrzunehmen und den Alltag mit mehr Klarheit, Ruhe und innerer Stabilität zu gestalten.

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Die Kinesiologie betrachtet den Menschen als Ganzes und bezieht körperliche, emotionale und energetische Aspekte mit ein, um Zusammenhänge sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu eröffnen.

Mit sanften Methoden aus westlichen und östlichen Ansätzen begleite ich dich dabei, Belastungen besser einzuordnen und deine Ressourcen zu stärken, damit du deinen Alltag leichter und stimmiger gestalten kannst.

Mögliche Anliegen für eine kinesiologische Begleitung:

- Schmerzen, Kopfschmerzen & Migräne
- Schlafstörungen
- Verdauungsprobleme
- Allergien
- Stress und Erschöpfung
- Ängste und Phobien

Mein Angebot:

- Individuelle, achtsame Begleitung
- Ressourcen- und lösungsorientierte Arbeitsweise
- Förderung der Körperwahrnehmung und Selbstregulation
- Alltagstaugliche Impulse zur Unterstützung des persönlichen Wohlbefindens

Die kinesiologische Arbeit versteht sich als komplementäre Begleitung und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Abklärung oder Behandlung.

Meine Leistung als Kinesiologin ist bei vielen Krankenkassen anerkannt (je nach Zusatzversicherung)

Kontakt & Termine:



Stefanie Gerber - Komplementärtherapeutin, Fachrichtung kreative Kinesiologie

Hofmattweg 1
3274 Hermrigen

☎ 079 456 00 24

📧 stefanie.kinesi_oil_ogie



✉ praxis@kinesiologie-stefaniegerber.ch

🌐 www.kinesiologie-stefaniegerber.ch

Harmony

für Hände, Füße & Beauty

New! **Fusspflege**
auch bei Ihnen zu Hause



Nails



Naturnagel Verstärkung



Fusspflege



Haarentfernung



Kosmetik



Partner Produkte:

my
DEESSE 
of Switzerland

Schweizer Produkte –
für strahlende, gesunde Haut
und natürliche Schönheit.



FOREVER

Natürliche Aloe Vera Produkte –
für Wohlbefinden und Pflege
von innen und aussen.



Yasmin Radlingmayr



Bawarträbe 2
3274 Hermrigen



079 645 67 87



harmony-nails.ch



ENTDECKERPASS

zäme chille – zäme foode – zäme entdecke
zäme bowle – zäme chlättäre – zäme kartffahre

5 Wochen Sommerferien

04.07. – 09.08.2026

für **50 Franken***



GRATIS

Über 30 Badis und Strandbäder, Museen, freie Fahrt im Libero-Tarifverbund sowie auf dem Bieler-, Thuner-, Brienzsee.



VERGÜNSTIGT

Eintritt in verschiedene Freizeitzentren, Abenteuer-, Pflanzen- und Tierparks, Kinos und ganz viel mehr!

SÄGS WITER!

Zäme unterwägs....
der Entdeckerpass lohnt sich bereits ab einer Ferienwoche.



* **Kaufe den Pass bei einer Libero-Verkaufsstelle oder bestelle online**

* Für Familien mit bescheidenem Einkommen gibt es Sozialangebote: siehe Homepage



entdeckerpass-bern.ch * Chindernetz Kanton Bern, Pavillonweg 3, 3012 Bern * entdeckerpass@chindernetz.be



ENTDECKERPASS SOMMERFERIEN FÜR 50 FRANKEN*

In den Kantonen Bern und Solothurn

Freie Fahrt im Libero-Tarifverbund

für alle von 6 - 16 Jahren
(Jahrgang 2010 - 2020)

*Details zum Angebot unter www.entdeckerpass-bern.ch



libero