Solarenergie macht Schule

JEDE ZELLE ZÄHLT
Solarenergie macht Schule!

Die Schüler aus Oberseen möchten der Bevölkerung eine «Energielektion» erteilen. Bild: pd.

230 Schüler aus Oberseen wollen die Bevölkerung für nachhaltiges Verhalten sensibilisieren und mobilisieren und schreiten auch gleich selber zur Tat. In einer Projektwoche hinterfragen sie ihren Energieverbrauch, das Erlebte und Erlernte wird in einem Blog festgehalten.

Winterthur: Nachdem die Schule Rychenberg in Oberwinterthur vergangenes Schuljahr die Bevölkerung mit dem Verkauf von Solarzellen dazu bewegt hat, eine Solaranlage mitzufinanzieren, die heute 30 Haushalte mit Strom versorgt, haben sich auch die Schulklassen aus Oberseen ein ehrgeiziges Ziel gesetzt. Zusammen mit der in Winterthur gegründeten Klimaorganisation Myblueplanet, die sich seit Jahren für die Sensibilisierung und Mobilisierung der Bevölkerung für nachhaltiges Verhalten einsetzt, wollen die Jugendlichen nun zur Tat schreiten. Anlass dazu bietet das Vorhaben von Stadtwerk Winterthur, das diesen Frühling auf ihrem Schulhausdach eine stattliche Solaranlage installieren und betreiben will. Diese wird künftig das Winterthurer Stromnetz speisen und damit das Solarstromangebot (Gold-Strom) deutlich vergrössern. So können Stadtwerk-Kunden den Solarstrom sozusagen direkt vom Schulhausdach beziehen. Die Schüler aus Oberseen werden zwar nicht – wie die Schulklassen in Oberwinterthur – Solarzellen verkaufen, um eine Fotovoltaikanlage zu finanzieren. Sie wollen hingegen im Quartier eine Sensibilisierungsaktion auf die Beine stellen und die Haushalte dazu bewegen, ihren Stromkonsum zu überdenken und auf Strom aus erneuerbarer Energie umzusatteln.

Am 15. April startet die Schule Oberseen mit einer Projektwoche, die sich dem Thema Energie widmet, die geprägt ist von verschiedensten Aktionen. «Es ist uns ein Anliegen, dass nicht nur die Theorie erklärt wird, sondern dass auch die Praxis ein wichtiger Bestandteil der Projektwoche ist», erklärt Irene Spörri, die Schulleiterin des Schulhauses Oberseen. So soll beispielsweise aus eigener Kraft einen Traktor in Bewegung gesetzt werden. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Projektwoche ist ein Blog, in dem sie sich unter anderem mit Stadtrat Matthias Gfeller austauschen.

Mit der Projektwoche wird das Thema aber nicht abgeschlossen sein. «In einer Woche kann man zwar viel lernen und erleben, aber natürlich sollte das Thema weiterhin im den Schulalltag integriert werden», so Irene Spörri, «Wenn die Schüler ihr Wissen aktiv weitergeben und auch andere motivieren können, den Energieverbrauch zu hinterfragen, erst dann ist unser Ziel erreicht.» Die Bevölkerung kann sich dann auch aktiv beteiligen und sich über eine Website zum Konsumenten von erneuerbarer Energie bekennen.

Zudem ist ein Solarkino-Event ist geplant, der von den Schülern organisiert wird, von der Ausarbeitung der Idee bis hin zur Durchführung des Anlasses. Am 21. Juni, dem Tag der Sonnenwende, wird die Schule dann die Solaranlage auf dem Schulhausdach feierlich einweihen. «Wir hoffen natürlich, dass unsere Projekte von aussen positiv wahrgenommen werden und vielleicht auch noch andere Schulen sich entschliessen, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.» *buc.*

Weitere Informationen
www.jzz.ch/oberseen

kostprobe

Ämmitauer Schnitzu
für 4 Personen

8 Schweinsplätzli vom Nierstück, je ca. 70 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl
Bratbutter
6 Tranche Bauernschinken
150 g Emmentaler in Scheiben

Härdöpfubitzli
800 g Kartoffeln fest kochend, grüne Verpackung
1 Zwiebel, fein geschnitten
1 EL Butter
1 EL Maizena
3 dl Milchrahm halb-halb
Muskat
½ Bund Peterli, fein geschnitten

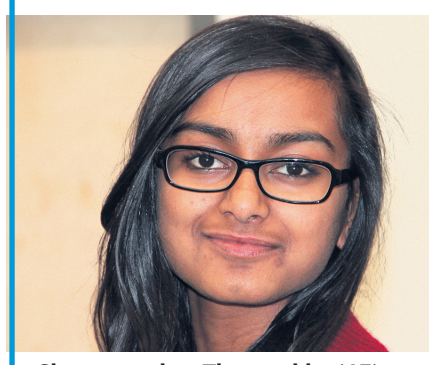
Zubereitung
Ofen auf 100 °C vorheizen. Für die Bitzli die Kartoffel schälen und dünne Schnitze schneiden. Im Salzwasser weich garen, Wasser abgiessen. Zwiebel in der Butter dünsten, Maizena dazugeben, mit Milchrahm ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Plätzli würzen und mit Mehl bestäuben. In der heissen Bratbutter beidseitig braten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Plätzli mit einer halben Tranche Schinken und dem Käse belegen, im Ofen garen, bis der Käse schmilzt. Kartoffeln in der Rahmsauce erhitzen. Restliche Schinkentranchen halbieren und in wenig Bratbutter knusprig braten, auf Schnitzel anrichten. Peterli auf Bitzli streuen.

Zubereitung ca. 35 Min.

frisch und fröhlich Volg

umfrage

Wie kann überhaupt Energie gespart werden?



Shanmugathas Thusanekka (15)
Schülerin, Klasse A3a, Oberseen

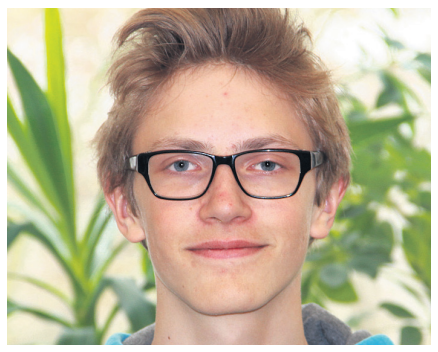
«Viel Energie im Alltag wird vor allem für das Aufladen des Handys oder für das Arbeiten mit dem Computer gebraucht. Aktiv Strom sparen kann ich, indem ich beim Computer den Energiesparmodus einstelle. Ausserdem könnte man auch mal ein Buch lesen, anstatt Computergames zu spielen. Wer das Fahrrad oder den Bus statt das Auto nimmt, kann auch Energie sparen.»

Stefan Fassbind (16)
Schüler, Klasse A3b, Oberseen

«Energie sparen kann man beispielsweise, indem man statt mit dem Auto zu fahren, das Fahrrad nimmt oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist. Wenn man nicht im Raum ist, kann auch Energie gespart werden, indem man das Licht löscht. Auch die Heizung braucht man ja beispielsweise im Sommer nicht, wenn es warm genug ist, sollte man die Heizung unbedingt abstellen.»

Svenja Scholle (15)
Schülerin, Klasse A3a, Oberseen

«Im Alltag wird sicherlich im Haushalt viel Energie verbraucht. Dort ist es gar nicht so einfach, Energie zu sparen, weil gewisse Dinge ja einfach gemacht werden müssen. Ich schaue aber beispielsweise, dass der Computer auf Standby ist, wenn ich nicht daran arbeite. Wenn man etwas wissen möchte, muss man auch nicht immer im Internet suchen, Informationen findet man ja auch in Büchern, die man in der Bibliothek ausleihen kann.»



Yannick Ott (15)
Schüler, Klasse A3b, Oberseen

«Im Alltag wird schon sehr viel Energie gebraucht, es gibt viele Möglichkeiten, um Energie zu sparen. Wenn ich einen Raum verlasse, dann mache ich vorher auch das Licht aus. Im Winter lässt man ja manchmal den Motor minutenlang laufen, bevor man losfährt, nur damit es auch wirklich warm ist im Auto. Das ist ja eigentlich unnötig, es wird ja dann auch, wenn man losfährt, nach einiger Zeit warm im Auto.» *buc.*

Wenn sich die Eltern trennen

Winterthur: Die veränderte Lebenssituation bei der Trennung der Eltern kann bei Kindern Wut, Trauer und Scham auslösen, aber auch die Angst, einen Elternteil zu verlieren. Oftmals übernehmen sie die Verantwortung für das Geschehen und fühlen sich daran mitschuldig. In einem Kurs im Selbsthilfezentrum Winterthur wird Scheidungskindern dabei geholfen, mit ihrer Situation umzugehen. In der Gruppe werden die Kinder zwischen acht und zwölf Jahren im Umgang mit der Scheidungs- oder Trennungssituation und in der Klärung ihrer Beziehung zu den Eltern unterstützt. Die Kinder lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken, ihre eigenständige Position im Scheidungsgeschehen zu definieren und aktiv gestaltend auf ihren Alltag einzuwirken. Der nächste Kurs startet am 16. Mai

Der Austausch mit Gleichaltrigen in vergleichbaren Situationen trägt zur Entstigmatisierung und Normalisierung der Scheidungsthematik bei und fördert den Bewältigungsprozess. Am Elternabend wird Müttern und Vätern aufgezeigt, wie sie ihre Kinder in der anspruchsvollen Zeit der Trennung/Scheidung unterstützen können. *red.*

Weitere Informationen:
Kurs für Scheidungskinder, jeweils am Donnerstag, 17 bis 19 Uhr, Start Frühlingskurs 16. Mai, Selbsthilfezentrum, Holderplatz, Winterthur, Kursunterlagen/Anmeldeformular erhältlich bei Paarberatung und Mediation, Obertor 1, 8402 Winterthur, Telefon 052 213 90 40, www.im-chreis.ch

übergewicht

von Dr. med. Susanne Maurer

Gewichtsprobleme, nachdem man mit Rauchen aufhört

An einzelnen Tagen konnte man ihn schon spüren, den Frühling. Endlich wieder raus und bewegen, Fahrrad fahren, wandern – wenn da nicht diese blöde Luftknappheit wäre nach jedem kleineren Anstieg. Mein Entschluss steht fest: «Nun ist fertig, ich höre auf mit Rauchen!» Aber da ist auch die Angst, 10 Kilogramm zuzunehmen oder noch mehr, jeder kennt ja solche Fälle.

Nimmt man denn wirklich zu, wenn man aufhört zu rauchen? Ja, leider! Obwohl die Gewichtszunahme von durchschnittlich 5 Prozent wesentlich unbedenklicher für die Gesundheit ist, als das Rauchen fortzusetzen. Aber es ist ein Irrglaube, dass man nur zunimmt, weil man eine orale Ersatzbefriedigung benötigt, denn so reagieren nur 30 Prozent der Menschen, die mit dem Rauchen aufhören.

Studien haben gezeigt, dass man durch Rauchen 15 Prozent mehr Energie verbraucht. Das heisst jetzt nicht, dass man abnimmt, wenn man mit Rauchen beginnt. Hierfür müsste der Mehrverbrauch um 30 Prozent ansteigen. Also vergessen Sie Rauchen als Gewichtsreduktionsstrategie!

Aber wenn man aufhört mit dem Rauchen, empfindet der Körper dies als «Sparmassnahme» und der Organismus verbraucht plötzlich weniger Energie. Derartige Einschnitte beantwortet der Körper mit einer Erhöhung der Reserven – ergo mehr Speck auf den Hüften. Ob es dann zu 2 oder 10 Kilogramm Gewichtszunahme kommt, hängt sehr von weiteren Umweltfaktoren ab wie etwa Bewegung oder kompensatorisches Essen und natürlich von der genetischen Veranlagung.

Nach sechs Monaten normalisiert sich der Stoffwechsel in der Regel und man kann wieder abnehmen. Wenn es dann nur 2 Kilo sind, ist es kein Problem, die schafft man locker. Problematischer sind 10 Kilogramm mehr auf den Rippen.

Wie soll man aber wissen, wie viel man zunimmt, wenn man mit Rauchen aufhört? Ein paar Kriterien: Das Alter spielt eine Rolle, denn im Alter reduziert sich der Stoffwechsel schon aus vielen anderen Gründen. Frauen neigen generell mehr zur Gewichtszunahme als Männer, sind aber oft engagierter, was Bewegung und gute Ernährung betrifft. Menschen, die schon Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes haben, nehmen ebenfalls eher stärker zu, wobei gerade diese Menschen vom Rauchstopp enorm profitieren.

Ebenfalls ein wichtiger Faktor sind frühere Erfahrungen mit der eigenen Gewichtsstabilität. Hat man viel zugenommen in sogenannten gewichtssensiblen Phasen? Dazu gehören bei der Frau Pubertät, Schwangerschaft und Menopause. Beim Mann umfasst dies die Phase ab dem 40. bis 45. Lebensjahr, in der sich die Testosteronproduktion reduziert. Auch Perioden mit eingeschränkter Mobilität zum Beispiel bei einem Unfall zeigen, wie man sich bezüglich Gewicht prinzipiell verhält. Menschen, die in diesen Phasen rasch und viel zunehmen, werden höchstwahrscheinlich auch beim Rauchstopp stärker zunehmen.

Kann man denn gar nichts dagegen unternehmen, dass man zunimmt? Doch, man kann. Bewegung ist eine gute Idee. Auch gibt es Medikamente, die die Entwöhnung einerseits unterstützen, aber auch positiv auf den Stoffwechsel wirken.

Mehr Informationen zum Thema «Übergewicht – Ursachen und Behandlungen» am monatlichen, öffentlichen Patienteninformationsabend im Adipositaszentrum der Privatklinik Lindberg.

Dr. med. Susanne Maurer
Leitende Ärztin FMH Innere Medizin, Sportmedizin, Ernährungsmedizin DGEM
Adipositaszentrum/Innere Medizin
Privatklinik Lindberg
adipositas@lindberg.ch, www.lindberg.ch
Telefon 052 266 15 00