

Rafz profitiert von der Sonnenenergie

Rafz hat eine neue Solaranlage: Zunächst als Teil der nun abgesagten 1150-Jahr-Feier der Gemeinde vorgesehen, fand die Installation der Paneele auf dem Dach des Schulhauses Schalmenacker im kleinen Rahmen statt.

Thomas Güntert

RAFZ. Die Energiestadt Rafz hat zur Förderung alternativer Energien der Genossenschaft «Solar Rafz» das Recht eingeräumt, auf gemeindeeigenen Gebäuden Fotovoltaikanlagen zu erstellen. Nachdem bereits vor fünf Jahren auf dem Dach der neuen Saalsporthalle eine erste Fotovoltaikanlage installiert wurde, genehmigte die Gemeindeversammlung im November 2019 die Solaranlage auf dem Schulhaus Schalmenacker/Tanneväg, indem sie dem Ersatz des an die Kapazitätsgrenze angekommenen Hauptverteilers zustimmte. Damit waren die technischen Voraussetzungen für den Bau der Solaranlage gegeben.

Die Planung der Anlage erfolgte durch Marti Energietechnik Zürich, die Solarzellen wurden von Solarville, Winterthur, geliefert und die Elektroplanung führte Ekoplan Hänseler, Rafz, aus. Weiter sind die Rafzer Firmen Graf Gerüstbau, Thomas Schweizer Elektroservice und Gebrüder Koch, Metallbau, an den Bauarbeiten beteiligt. Ende Mai wurde die Baustelle eingerüstet und am 11. Juni erfolgte der Baubeginn. Da keine Dringlichkeit festgestellt werden konnte, wurde auf die Sanierung des Flachdachs verzichtet.

Bau ermöglicht diverse Synergien

Die komplette Anlage mit insgesamt 338 Modulen hat eine maximale Leistung von 115 Kilowatt, bei einem regulären Betrieb wird mit einem jährlichen Energieertrag von rund 110 000 Kilowattstunden gerechnet. «Wir haben genug Geld, um eine zweite Anlage zu finanzieren», sagte André Fröhlicher, der die mittlerweile 85 Mitglieder umfassende Genossenschaft initiiert hat. Die Fotovoltaikanlage kostet gegen 200 000 Franken und finanziert sich grösstenteils durch die Anteilscheine mit einem Mindestwert von 500 Franken.

Die Hälfte des investierten Geldes wird mit 0,5 Prozent verzinst, die andere Hälfte ist Genossenschaftskapital. Beim Austritt aus der Genossenschaft werden die Anteilscheine nach halbjähriger Kündigungsfrist wieder ausbezahlt. Bruno Lötscher, Projektverantwortlicher bei «Solar Rafz», bemerkte, dass man die Genossenschaft auch mit sauberen Strom von der Dreifachhalle unterstützen kann. Die neue Solaranlage soll sich wie bei der Saalsporthalle nach 20 Jahren amortisieren. Im Gegensatz zur Dreifachhalle, wo der Strom ins Netz eingespeist wird, wird die produzierte Energie von der Gemeinde als Eigen-



Die Macher des Rafzer Solarprojekts (v.l.): Gemeindepräsident Kurt Altenburger sowie Bruno Lötscher und André Fröhlicher von der Genossenschaft «Solar Rafz».

BILD THOMAS GÜNTERT

«Wir haben genug Geld, um eine zweite Anlage zu finanzieren.»

André Fröhlicher
Genossenschaft
«SolarRafz»

bedarf genutzt und deckt im Schulhaus Schalmenacker/Tanneväg rund 40 Prozent des Strombedarf ab. An den schulfreien Tagen wird der Strom jeweils ins Netz des Elektrizitätswerks Zürich eingespeist – die Gemeinde erhält dafür eine entsprechende Vergütung. Diesbezüglich bezahlt die Gemeinde Rafz der Genossenschaft für die Abschreibungen und Unterhaltskosten 20 Jahre lang einen fixen Betrag. «Wie viel das ist, wird erst nach Abschluss der Baukostenzusammenstellung ausgehandelt», sagte Bruno Lötscher.

Solarenergie macht Schule

Vergangenen September stieg die Sekundarschule Rafz unter dem Motto «Schule Rafz goes solar!» in das vierjährige Bildungsprogramm der Schweizer Klimaschutzorganisation «Myblueplanet» ein. Bei einem Bildungstag zum Thema Energie erlebten die Schüler und das Lehrpersonal im Januar den Schulall-

tag ohne jeglichen Strom hautnah (die SN berichteten) und mussten sich als Folge davon zwangsläufig Gedanken über dessen Herkunft und Wichtigkeit machen. Aufgrund der Corona-Pandemie durften die Schüler nicht wie geplant bei den Aufbauarbeiten der Solaranlage mithelfen.

Ursprünglich war für den vergangenen Samstag eine spektakuläre Inbetriebnahme mit einem Infotag über Elektromobilität und Solarenergie geplant. Der Festakt musste jedoch aufgrund der bestehenden Notstandsmassnahmen auf den 26. Juni 2021 verschoben werden; drei Wochen vor diesem Datum wird der Energie-Infotag nachgeholt. Gestern Montag wurde die Fotovoltaikanlage auf dem Schulhaus Schalmenacker/Tanneväg ganz unspektakulär in Betrieb genommen. Die Schule Rafz wird in den nächsten Jahren zusammen mit Blue Planet noch weitere Energieprojekte entwickeln.

Bauarbeiten an der Langwieser Hauptstrasse ab Juli

FEUERTHALEN. Die ein Kilometer lange Kantonsstrasse zwischen Langwiesen und der Grenze zum Kanton Thurgau ist in einem schadhafte Zustand und muss instandgesetzt werden. Das Tiefbauamt des Kantons Zürich erneuert deshalb die Randabschlüsse, die Fahrbahnränder, sämtliche Schachtabdeckungen sowie den Fahrbahnbelag. Örtlich werden die Strassenentwässerungen saniert. Zudem wird die Strassenbeleuchtung erneuert und den heutigen Standards angepasst. Weiter wird der Rad-/Gehweg rheinseitig und der Veloweg zwischen der Altsbühlstrasse und der Kantonsstrasse instandgesetzt. Die entsprechenden Bauarbeiten beginnen am Montag, 13. Juli, und dauern bis Freitag, 6. November 2020. Die Ausführung der Bauarbeiten erfolgt in 100 bis 150 Meter langen Etappen; es wird dabei immer an zwei Bauetappen gleichzeitig gearbeitet. Die in die Kantonsstrasse einmündenden Gemeindestrassen können in den jeweiligen Baubereichen nicht benutzt werden. Auch sind die Zufahrten zu den Liegenschaften nicht immer gewährleistet. Die betroffenen Anwohner werden von der Bauleitung direkt kontaktiert und bezüglich Ersatzparkplätze informiert. (r.)

Journal

Zwei Pensionierungen am Bezirksgericht

ANDELFINGEN. Die beiden nebenamtlichen Richterinnen Margrit Gut und Angela Schmid werden per 30. Juni 2020 pensioniert. Gut amtierte seit 1996 am Bezirksgericht Andelfingen, Schmid seit 2004.

ZKB-Jubiläumsdividende: Ideen gesucht

RHEINAU. Der Gemeinderat bittet die Dorfbewohner, Ideen für die Verwendung der Jubiläumsdividende der Zürcher Kantonalbank einzureichen. Rheinau kann rund 41 500 Franken sprechen.

Wenn der Sympathikus mit dem Parasympathikus

Bei Unausgeglichenheit können innere Unruhe, Reizdarm und Schlafstörungen entstehen. Mentalcoach Dennis Fröhlich führte in seinem Vortrag aus, was gegen dieses Unwohlsein unternommen werden kann.

Jurga Wüger

DACHSEN. In seinem Vortrag «Wenn Dein Körper ausser Kontrolle gerät – psychosomatische Hintergründe, physiologische Zusammenhänge und ganzheitliche Lösungswege bei innerer Unruhe, Schlafstörungen oder Reizdarm» im Dachsemer FreiRaum zeigte Dennis Fröhlich Zusammenhänge und Wirkungsmechanismen bei Entstehung einer Schlafstörung oder innerer Unruhe auf, und liess geeignete Techniken ausprobieren, um dem Teufelskreis entfliehen zu können. «Der Mensch hat nur zwei Möglichkeiten: Entweder ist bei ihm der Sympathikus oder der Parasympathikus aktiv. Etwas anderes gibt es nicht», sagt Fröhlich und fügt hinzu: «Fühle ich mich unwohl, bin ich verärgert oder gestresst, dann ist der Sympathikus aktiv. Fühle ich mich entspannt, dann hat der Parasympathikus das Sagen.»

Das sympathische Nervensystem bereitet den Körper laut Fröhlich auf körperliche und geistige Leistungen vor

und sorgt dafür, dass unser Herz schneller schlägt, die Atemwege sich erweitern und die Verdauungstätigkeit vermindert wird. Die Wirkungsweise des vegetativen Nervensystems habe sich aber in den letzten 100 000 Jahren nicht verändert: Was früher die Flucht vor dem Löwen, sei heute die Flucht vor Terminen. Sollte man also auf dem Weg zur Arbeit einem Löwen begegnen, so aktiviert der Körper genau wie damals die gleichen Mechanismen.

Grundanspannung als Grundlage

Der Parasympathikus hingegen steuert die Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung in der Entspannungphase. Er dient der Regeneration, dem Aufbau von Kraftreserven, kurbelt Stoffwechselforgänge und die Verdauung an sowie sorgt dafür, dass wir uns gut erholen können. Der Parasympathikus wird dann aktiv, wenn wir in Passivität geraten oder schlafen.

Zu vegetativen Störungen kommt es, wenn sich Sympathikus und Parasympathikus nicht eins sind. Wenn also die Regulation der Körperfunktionen wie Atmung, Blutdruck behindert wird. «Bei zusätzlichen Einflussfaktoren wie seelischen Belastungen, Stress und Hektik greift der Körper zunächst auf seine inneren Reserven zurück. Wenn diese verbraucht sind und nicht mehr «aufgefüllt» werden, können spürbare Beschwerden wie Reizdarm, Schlafstö-



Mentalcoach Dennis Fröhlich während seines Vortrags in Dachsen.

BILD JURGA WÜGER

rungen oder auch innere Unruhe entstehen», so Fröhlich. Im Laufe des Tages wechseln Menschen zwischen den ungleichen Geschwistern hin und her. Solange dabei ein harmonisches Miteinander besteht, geht es uns gut.

Sobald ein Ungleichgewicht entsteht und wir nur noch verärgert, gestresst sind und nicht schlafen können, wird das Leben für die Betroffenen zur Hölle. «Wenn sich die gefühlte Grundanspannung auf einer Skala von eins bis zehn

oberhalb einer zwei befindet, führt es früher oder später zu Problemen», so Fröhlich. Wer also einen stressigen Tag mit Powerfitnessprogramm ausgleichen möchte, befindet sich auf dem Holzweg: Aktiver Sport aktiviert den Sympathikus und schüttet die Hormone Adrenalin und Kortison aus.

Langweilige Dokus helfen

Für eine Entspannung und einen erholsamen Schlaf ohne Herzklopfen

braucht der Körper diese drei Komponenten: Tryptophan, Serotonin, Melatonin. «Das Tryptophan bekommt der Körper aus der Nahrung, aus ihm wird das Serotonin gebildet, damit das Schlafhormon Melatonin entstehen kann», sagt Dennis Fröhlich. Das Hormon wird zwischen 19.30 und 21.30 Uhr gebildet. Treibt der Mensch um diese Zeit Sport, wird seine Bildung verhindert. Auch das Fernsehen eignet sich nur bedingt zum Entspannen. Ein Aktionsfilm oder ein Krimi regen den Sympathikus an. Langweilige Dokus eignen sich da schon besser, so der Mentalcoach.

Damit alles nicht nur Theorie blieb, konnten die Anwesenden am eigenen Leib erfahren, was für Möglichkeiten existieren, um den Körper tagsüber zu trainieren, und der gleitende Wechsel zwischen den Nerven vom Körper als Standard abgespeichert wird. Man könne, so Fröhlich, tagsüber immer wieder den Parasympathikus aktivieren, indem man nur einen Punkt anvisiere und versuche, die Geräusche um sich wahrzunehmen. «Für den Parasympathikus ist nur wichtig, dass unser Kopf ausgeschaltet ist.» Wem die Techniken wie Konzentration auf den Atem, Spaziergänge in der Natur oder ein Glas Wein reichen, um glücklicher durch das Leben zu gehen, dann ist es gut. Wer diesen Problemen dauerhaft die Stirn bieten möchte, müsse den Ursachen auf den Grund gehen.