

# Beste Referenz auf dem eigenen Firmendach

**WÜLSER LOSTORF AG** Die Wülser Lostorf AG, seit 70 Jahren tätig in den Bereichen Heizung/Kälte, Lüftung/Klima, Sanitär, Solar/PV und Spenglerei/Bedachung/Fassade, hat ein Photovoltaik-System auf dem eigenen Firmendach. Das modernisierte Firmengebäude ist somit beste Eigenwerbung und sichtbar für alle Anwohner und Kunden aus der Region.



Die umfassende Modernisierung des Firmengebäudes der Wülser Lostorf AG mit Photovoltaik-System sorgt für beste Eigenwerbung. (Bild: ZVG)

Die Idee zu einem Photovoltaik-Projekt auf der firmeneigenen Liegenschaft entstand im Sommer 2013. Der angehende «Projektleiter Solaranlage» konnte die PV-Anlage als Thema in seiner Abschlussarbeit für den Lehrgang «Projektleiter Solaranlage» verwenden und formulierte seine ersten Überlegungen von damals wie folgt: «Zu diesem Zeitpunkt war mir bewusst, dass bereits über ein Projekt für eine energetische Dachsanierung gesprochen wurde. Sollte es mir gelingen, meine Firma als Bauherrschaft von einem zusätzlichen Teilprojekt, also der zusätzlichen Installation eines Photovoltaiksystems überzeugen zu können, würden sich langfristig viele Vorteile und neue Chancen für unseren Betrieb ergeben. Ein PV-System auf dem eigenen Firmendach wird von einem breiten Publikum wahrgenommen und veranschaulicht unsere Kompetenz auf dem Gebiet der Photovoltaik. Wir können das System und alle Komponenten unserer Kundschaft vor Ort erläutern und somit auch Einbindungsmöglichkeiten in die Gebäudehülle aufzeigen. Dank der Solarenergie kann in Zukunft ein

Teil der Stromkosten gespart werden. Denn mit der geplanten Anlage kann der Standort Lostorf seinen Stromverbrauch zu fast zwei Drittel mit Solarstrom decken. Dies stärkt die Firmen-Philosophie für den Einsatz von regenerativen Energien und ist beste Eigenwerbung gegenüber Kunden und Anwohnern.»

#### Die Projekt-Ziele

Im Winter 2014/2015 wurde der Projektumfang erarbeitet und Projektziele festgehalten. Der Dachstuhl musste von einem Fachmann auf Zustand und Statik geprüft werden. Der Betrieb der PV-Anlage musste definiert werden, so strebte man das System Eigenverbrauch/Überschuss-einspeisung an. Sowohl die Leistungsdaten als auch die System-Komponente sollten möglichst gut zugänglich und ersichtlich sein. Natürlich wurde auch angestrebt, dass das System höchste Qualitätsanforderun-

gen erfüllt, ins Dach integriert wird und möglichst einfach zu warten ist.

#### Der Projekt-Umfang

Für die anstehende Modernisierung hatte die Sanierung der Dachfläche oberste Priorität. Ergänzt wurde das Photovoltaiksystem auf drei Dachflächen des Walmdachs. Etwas später hat die Geschäftsleitung nach Berücksichtigung diverser Synergieeffekte sowie montagetechnischer und wirtschaftlicher Aspekte entschieden, auch gleich die Nord- und die Westfassade zu erneuern. Die PV-Anlage war ein Teilprojekt der kompletten Gebäudehüllen-Sanierung, die 2018 fertiggestellt werden konnte. ZVG

**Wülser Lostorf AG**  
Hauptstrasse 14  
4654 Lostorf  
T 062 298 12 54  
E info@wuelser.net

[www.wuelser-haustechnik.ch](http://www.wuelser-haustechnik.ch)

# Startklar für 2020

## VEREIN AAREGÄUER NACHHILFE

Für das neue Jahr 2020 ist auch der Verein AareGäuer Nachhilfe wiederum mit über 60 Nachhilfelehrpersonen gut gerüstet.

Mit Gymnasiasten, Studenten verschiedenster Studienrichtungen, Berufsleuten sowie pensionierten Lehrkräften aller Stufen sind zahlreiche Fähigkeiten und Kompetenzen in der Gruppe der Nachhilfelehrerinnen und Nachhilfelehrer vertreten. So können praktisch alle Nachhilfebedürfnisse abgedeckt werden. Besonders freut sich der Verein «AareGäuer Nachhilfe» über das Engagement von Studenten/innen der Pädagogischen Hochschulen. Sie können so erste schulische Erfahrungen sammeln und bringen gleichzeitig auch pädagogische Kenntnisse in den Verein. Wichtig für Silvia Stettler, Präsidentin des Vereins, ist die Feststellung, dass das Angebot von Aaregäuer Nachhilfe ein schulgängendes Angebot ist: «Die Lehrer an unseren Schulen machen

einen tollen Job in einem zunehmend schwierigeren Umfeld. Der Nachhilfeunterricht soll Kinder und Jugendliche einzig dabei unterstützen, den berühmten Knopf zu lösen. Manchmal braucht es einen zusätzlichen Input, um ein schwierig zugängliches Thema zu verstehen oder um die eigene Motivation wieder zu finden.»

#### Umfangreiches Angebot

Auch in diesem Jahr ist der Verein wieder sehr aktiv. Im Frühjahr findet die regelmässige Weiterbildung für die Nachhilfelehrer/innen statt und in den Sommerferien werden wieder Kurse in Französisch und Mathematik für Schülerinnen und Schüler des 6. Schuljahres und der 1. SEK B, E und P organisiert. Im Herbst nimmt der Verein an der Berufsinfo-Messe in Olten teil. ZVG

#### Verein «AareGäuer Nachhilfe»

Silvia Stettler  
T 062 926 36 39  
E info@aaregaeuer.ch

[www.aaregaeuer.ch](http://www.aaregaeuer.ch)



Treff der Nachhilfe-Lehrpersonen (v.l.) Robert Brunner, Bruno Wirth und Arlette von Rohr des Vereins «AareGäuer Nachhilfe». (Bild: ZVG)

# Im Winter die Selbstheilungskräfte stärken

## ZENTRUM FÜR CHINESISCHE MEDIZIN HÄRKINGEN

Am Sonntag, 16. Februar von 10 bis 16 Uhr findet im Zentrum für Chinesische Medizin Härkingen der TCM-Informationstag statt.

Erkältungskrankheiten, auch grip-pale Infekte genannt, gehören in unseren Breitengraden zu den häufigsten Erkrankungen. Statistiken zeigen, dass sich Erwachsene bis zu fünfmal jährlich erkälten. Bei Kleinkindern liegt die Erkältungsrate sogar noch höher. Jetzt in der Winterzeit treten diese Atemwegsinfektionen mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit oft nach Kälteeinwirkungen auf. Ob harmlose Erkältung oder bedrohende Grippeinfektion, die Gründe liegen meistens beim geschwächten Immunsystem.

#### Genau hier setzt TCM an

Konkret sprechen die TCM-Spezialisten aus Härkingen vom Wei Qi, dem Schutz- oder Abwehr-Qi, und vom Zheng Qi, dem aufrecht oder gesund erhaltende Qi, die durch krankmachende Faktoren wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit so geschwächt sind, dass der Körper anfällig auf Erkältungskrankheiten und andere Störungen des Immunsystems wird. Die Stärkung und Erhaltung des Wei Qi und des Zeng Qi sind denn auch die Ziele bei der Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Zentrum für Chinesische Medizin werden zur Behandlung in erster Linie AN-MO-Körpertherapie und -Akupunktur eingesetzt. Gut zu wissen: Ausreichend Schlaf und viel Bewegung wirken in jedem Fall unterstützend.



Seit 1997 in Härkingen ansässig, setzt die Geschäftsinhaberin Pei Wang auch heute noch konsequent auf blinde AN-MO-Spezialisten aus China, die mit ihrem besonderen Sensorium immer wieder für erstaunliche Behandlungserfolge sorgen. (Bild: ZVG)

#### Seit 1997 TCM in Härkingen

Pei Wang und ihr Team gelten in der Schweiz als Pioniere bei der «Markteinführung» der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seit 1997 in Härkingen ansässig, setzt die Geschäftsinhaberin auch heute noch konsequent auf blinde AN-MO-Spezialisten aus China, die mit ihrem besonderen Sensorium immer wieder für erstaunliche Behandlungserfolge sorgen. Mit der Schwesterfirma AN-MO-Klinik Grosshöchstetten sind die «Ärzte mit den heilenden Händen», wie sie in China gerne genannt werden, seit zwanzig Jahren auch im Raum Bern vertreten.

**Offene Türen am Sonntag, 16. Februar**  
Traditionellerweise öffnet das Zentrum für Chinesische Medizin

jeweils im Frühjahr seine Türen für die interessierte Bevölkerung. AN-MO-Probetherapien, Zungendiagnose, Pulsdiagnose und TCM-Beratungen stehen auf dem Programm. Besucherinnen und Besucher können den Spezialisten bei der Arbeit über die Schulter blicken und sich rund um das Schwerpunkt-Thema «Stärkung der Selbstheilungskräfte» informieren. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. ZVG

**Informationstag TCM**  
Sonntag, 16. Februar, 10 bis 16 Uhr  
Zentrum für Chinesische Medizin,  
Altgraben 29, 4624 Härkingen  
T 062 398 17 27  
E mail@an-mo.ch

[www.an-mo.ch](http://www.an-mo.ch)

# Gesunde Lungen – leistungsfähige Mitarbeitende

## LUNGENLIGA

Das neue Gesundheitsangebot «PulMotion» der Lungenliga vermittelt allen Mitarbeitenden wertvolle Tipps zur Lungengesundheit. In den «PulMotion»-Workshops erleben die Mitarbeitenden am eigenen Körper positive Effekte und erhalten messbare Feedbacks.

Bewusstes Atmen steigert die Gehirnleistung, beruhigt bei Stress und stärkt das Selbstbewusstsein. Richtiges Lüften fördert die Konzentration. Und mit einem guten Schlaf sind die Mitarbeitenden motivierter und leistungsfähiger. Die Beispiele zeigen: Mit einfachen Massnahmen im Bereich Lungengesundheit steigt die Produktivität am Arbeitsplatz. Gesündere Mitarbeitende, bessere Leistungen sowie weniger krankheits- und unfallbedingte Ausfälle sind das Ergebnis.

#### Praxisnah und einfach umsetzbar

Die «PulMotion»-Workshops vermitteln praxisnahe und einfach umsetzbare Tipps für den Arbeitsalltag. Sie basieren auf dem Prinzip der Eigenerfahrung: Die Mitarbeitenden erleben am eigenen Körper erste positive Effekte und erhalten dank Messgeräten handfeste Feedbacks. Zudem bekommen sie von erfahrenen Fachpersonen persönliche Tipps, wie sie ihre Lungengesundheit steigern können. Das neue Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung widmet sich in vier Modulen den Themen Luftqualität im Betrieb, Atmung und Regeneration, Schlaf und Wohlbefinden sowie Rauchfreiheit. Die Module können einzeln gebucht oder zu

einem Gesundheitstag kombiniert werden. Für enger definierte Zielgruppen wie Kader oder Lernende bietet «PulMotion» spezielle Workshops an.

#### Löst «Unternehmen rauchfrei» ab

«PulMotion» eignet sich für Betriebe ab 30 Mitarbeitende. Getragen wird das Programm von der Lungenliga, der gemeinnützigen Organisation mit Kernkompetenz Lungengesundheit. «PulMotion» wird momentan in zehn Kantonen angeboten: Aargau, Bern, Baselland, Basel-Stadt, Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schwyz, Solothurn und Zug. «PulMotion» löst ab Montag, 10. Februar das Angebot «Unternehmen rauchfrei» ab. Im Rahmen des Programms hat die Lungenliga in den vergangenen 13 Jahren in 220 Schweizer Unternehmen rund 400 erfolgreiche Rauchstopp-Gruppentrainings durchgeführt.

#### Volkskrankheit Schlafapnoe

Schlafstörungen sind in der Schweizer Bevölkerung weit verbreitet. In vielen Fällen liegt gar eine mittlere bis schwere Form von Schlafapnoe vor: Lausanner Forscher nennen Zahlen von 50% bei Männern und 23% bei Frauen zwischen 40 und 85 Jahren. Menschen, die unter Schlafapnoe leiden, sind oft so müde, dass sie am Tag leicht einschlafen. Das reduziert die Leistung und kann am Steuer oder beim Bedienen von Maschinen zu Unfällen führen. Im Workshop von «PulMotion» testen Mitarbeitende das Schlafapnoe-Risiko und erhalten ein professionelles Feedback. ZVG

[www.pulmotion.ch](http://www.pulmotion.ch)