

# Fernwärme direkt vor Ort

Gründung der Ecogen Euthal Genossenschaft

**Die Genossenschaft für die Realisierung eines Fernwärmenetzes in Euthal ist gegründet. Am 17. März findet in Euthal eine Informationsveranstaltung statt.**

Die Sägerei Kälin AG verwertet das Frisch- und Restholz zukünftig direkt vor Ort. Mit einer neuen Holzfeuerung kann das Holz in Form von Schnitzeln direkt verbrannt und für die Wärmeversorgung der Region genutzt werden. Die Fernwärme wird schliesslich über ein unterirdisches Leitungsnetz an die Haushalte und ans Gewerbe verteilt. Für die Finanzierung, den Aufbau und den Betrieb dieses Leitungsnetzes ist die neu gegründete Ecogen Euthal Genossenschaft verantwortlich.

**Das Restholz direkt vor Ort verwerten**

Die Sägerei Kälin AG hatte für die Planung einer Energiezentrale 2020 den Einsiedler Energie- und Umweltpreis gewonnen. Eine neue Holzfeuerung soll auf dem Areal der Sägerei entstehen, damit das vorhandene Restholz, welches bei der Sägerei anfällt, direkt vor Ort verwertet werden kann. So muss es nicht mehr abtransportiert und teuer entsorgt werden. Gleichzeitig kann das Restholz für die nachhaltige Wärmeversorgung des Dorfes Euthal genutzt werden. Für die Realisierung der neuen Holzfeuerung hat sie sich Unterstützung des Schwyzer Energieunternehmens ecoenergy systems AG geholt.

Sobald die Holzfeuerung in Euthal in Betrieb ist und Wärme erzeugt, soll diese genutzt und

verteilt werden. Durch ein unterirdisches Leitungsnetz wird die Fernwärme an die Haushalte in Euthal und angrenzendes Gewerbe gepumpt. Die angeschlossenen Liegenschaften können die Wärme für die Heizung, Lüftung und Warmwasseraufbereitung nutzen. Dies trägt wesentlich zur Reduktion von fossilen Brennstoffen bei.

**Genossenschaft auch in Euthal**

Die Finanzierung, der Aufbau und der Betrieb des Fernwärmeleitungsnetzes wird jedoch unabhängig von der Sägerei Kälin AG ausgerichtet. Die Wärmeversorgung gehört den Einwohnern von Euthal und soll gemeinschaftlich organisiert werden. Das bereits etablierte Genossenschaftsmodell der Ecogen wird nun auch in Euthal umgesetzt. Durch die Gründung der Ecogen Euthal Genossenschaft wurden die Struk-

turen für sogenannte Gemeinschaftsenergie bereits geschaffen. Die Einwohner werden bei der Umsetzung miteinbezogen und haben die Möglichkeit, als Mitglied mitzubestimmen, wie die Energiezukunft der Region gestaltet wird.

Dabei sind zwei Arten von Mitgliedschaften vorgesehen: Liegenschaftsbesitzer haben die Möglichkeit, einen Fernwärmeanschluss im Haus zu installieren und zukünftig nachhaltige Fernwärme zu beziehen. Mit den Anschlusskosten sichern sie sich Energieanteilscheine an der Genossenschaft. Jedoch können sich auch private oder juristische Personen ohne direkten Fernwärmebezug an der Genossenschaft beteiligen und das Projekt unterstützen. Mit dem Erwerb von Energieanteilscheinen erhalten auch sie ein Stimmrecht und können aktiv

bei den Versammlungen mitbestimmen.

**Erste Infoveranstaltung der Genossenschaft am 17. März**

Am Donnerstag, 17. März, findet um 19 Uhr eine erste Informationsveranstaltung zur Ecogen Euthal Genossenschaft statt. Im Schulhaus von Euthal sind die Einwohner herzlich willkommen, ihre Fragen und Anliegen zum Fernwärmeprojekt kundzutun. Sie erhalten detaillierte Informationen zur Fernwärmeversorgung und zur Beteiligung an der Genossenschaft. Ein gemeinsamer Apéro rundet den Abend ab und lädt zu persönlichen Gesprächen ein.

Eine Anmeldung bis zum Montagabend, 14. März, ist erwünscht. Bitte melden Sie sich direkt über die Website [ecogen-euthal.ch](http://ecogen-euthal.ch) oder telefonisch unter 041/811'41'43 an (Inserat folgt).

RATGEBER GESUNDHEIT

Dr. med.

Hans-Ulrich Kain

Chefarzt

Innere Medizin

und Kardiologie,

AMEOS Spital

Einsiedeln



## Sport nach einer Covid-Erkrankung: Geht das problemlos?

«Nach meiner Corona-Erkrankung möchte ich wieder langlaufen gehen, habe aber schnell Atemnot und hohen Puls: Was ist da los?»

Urs B., 62 Jahre

**Hans-Ulrich Kain antwortet:**

Mittlerweile haben viele Menschen Corona durchgemacht, einige davon auch mit deutlichen Symptomen bis hin zur Spital-Bedürftigkeit. Und einige davon stellen jetzt fest, dass es nicht mehr so geht wie vorher, sie kommen schnell in Atemnot und der Puls geht schnell hoch. Und dann kommen noch die Berichte von Lungenbefall und Herzmuskelentzündungen – wie ist das einzuordnen?

Zum Glück kommt es nur bei einer geringen Anzahl Betroffener zu anhaltenden Schäden an Herz und Lunge, sehr verbreitet ist aber das Gefühl der ausgeprägten Müdigkeit und Kraftlosigkeit. Da aber in der Zeit nach Covid, ähnlich wie nach einer echten Grippe, der Organismus noch geschwächt und empfindlich für Erkrankungen der Lunge und des Kreislaufs ist, sollte man eine körperliche oder sportliche Belastung nur wieder schrittweise aufnehmen.

Nach völlig symptomfreiem Verlauf kann nach einer Woche wieder Sport betrieben werden, nach Erkrankung mit mässigen Symptomen wie Husten, Bronchitis oder Fieber sollte die Pause 2 bis 4 Wochen betragen, nach schwerem Verlauf mit Lungenentzündung oder gar Herzmuskelentzündung bis zu 3 Monaten Sport-Pause. Regelmässiges Spaziergehen an der frischen Luft und gesunde und vitaminreiche Ernährung ist aber für jeden Genesenen gut. Und bei der Wiederaufnahme von Sport sollte dieser idealerweise Puls-kontrolliert durchgeführt werden. Als Zielgrösse für einen Trainingspuls kann 180 minus Lebensalter herangezogen werden.

Je schwerer die Erkrankung jedoch war, umso eher sollte vor intensiver Belastung eine Untersuchung bei der Spezialistin oder beim Spezialisten erfolgen, hier werden dann die Lunge, das Herz und der Kreislauf und gegebenenfalls das Blut getestet und anschliessend entschieden, was möglich ist. Diese Untersuchungen können nach Absprache auch ambulant in der Sprechstunde am AMEOS Spital Einsiedeln erfolgen.

Haben Sie Fragen zu diesem oder anderen medizinischen Themen? Wenden Sie sich an die Spezialistinnen und Spezialisten des AMEOS Spitals Einsiedeln: [ratgeber@einsiedeln.ameos.ch](mailto:ratgeber@einsiedeln.ameos.ch)

Weitere interessante AMEOS Gesundheitsratgeber finden Sie unter [ameos.ch/ratgeber](http://ameos.ch/ratgeber)

AMEOS

AMEOS SPITAL EINSIEDELN

# Bewegung ist ihr Lebenselixier

Cleverfitness – in dem Namen widerspiegelt sich die Philosophie des Trainings von Olivera Kälin

**Es sind die Natur und der Sport, welche Olivera Kälin erden und ihr Kraft und Harmonie schenken. Diese positive persönliche Erfahrung möchte sie mit möglichst vielen Mitmenschen teilen, fern von jeglichem Stress und Leistungsdruck.**

Die Freude und die Begeisterung für ihr Angebot «Cleverfitness» sind in all den Aussagen von Olivera Kälin, ja in ihrer ganzen Ausstrahlung, förmlich zu spüren. Allein der Name bringt es schon auf den Punkt: Es ist eine intelligente Art von gesundheitsorientiertem, funktionellem Kraft- und Ausdauertraining, verbunden mit Koordinationsübungen und der Verbesserung der Beweglichkeit. Das Programm findet in der freien Natur statt und kommt ohne jeglichen Leistungsdruck aus, überzeugt dafür mit voller Lust und Motivation. Es hat ausserdem offiziell an einem ganz speziellen Datum, dem 22.2.22, gestartet, wenn auch etliche begeisterte Kundinnen und Kunden schon länger davon profitieren.

Sogleich beginnt die diplomierte Gesundheitsmasserain, Personal- und Fitnesstrainerin zu schwärmen: «Wir leben doch in einer der schönsten Regionen, die es gibt, mit herrlich frischer Luft und wunderbarer



«Es bereitet mega Spass, draussen an der frischen Luft und bei herrlichster Aussicht Cleverfitness mit der kompetenten und aufgestellten Leiterin Olivera Kälin zu geniessen», sind sich die beiden Schwestern Helene (dunkelhaarig) und Evelyne Kryenbühl (blond) einig. Foto: J. Kälin

Aussicht über den See oder in die Berge, sei es von der Roblosen oder von der Schwantenu, aber auch vom Raten aus. Diese einmalige Lage in unmittelbarer Nähe dürfen wir geniessen und Körper, Seele und Geist Gutes tun. Es gibt für mich persönlich kaum ein grösseres Geschenk als zu sehen, wie Leute, die noch

keinen Zugang zum Sport gefunden haben, aber auch Fortgeschrittene, welche sich fern von allem Stress jeweils auf dieses Training einlassen, nach einer Lektion zufrieden und ausgeglichener sind.»

**Offen und neugierig sein**

Die Idee Cleverfitness ist denn

auch schon vor längerer Zeit im Kopf von Olivera, die über rund 20 Jahre Berufs- und drei Jahrzehnte Trainingserfahrung und entsprechend über ein fundiertes Wissen und Können in diesen Bereichen verfügt, gereift. Gerade während der Coronazeit haben sich bei etlichen Personen die Prioritä-

ten verschoben, und so wollten oder konnten sich zahlreiche von ihnen, egal ob jung oder älter, für ihr persönliches Wohlbefinden nicht mehr nur ins Fitnesszentrum begeben. Insofern bot sich denn diese Krise auch als Chance an, und der Natur wurde und wird wieder mehr Wertschätzung entgegengebracht.

Diese Liebe und Dankbarkeit lebt auch die ebenfalls als bildende Künstlerin bekannte und erfolgreiche Olivera Kälin mit Herzblut, und sie möchte diese positive und bereichernde Erfahrung, die Kraft und die Harmonie, welche ihr die Natur schenkt, auch den Mitmenschen weitergeben. Was nicht heisst, dass sie nicht offen ist gegenüber weiterer Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kunden, im Gegenteil. Ob individuelles oder Gruppen-Training, in privater Umgebung oder auch in der Factory Fitness mit modernster und professioneller Infrastruktur, Physiotherapie-Angebot bei gesundheitlichen Beschwerdebildern, gezielte Leistungstests oder Ernährungsberatung – es ist alles möglich. Hauptsache, die Kunden fühlen sich rundum wohl, geniessen Cleverfitness mit der engagierten Leiterin, welche diese Philosophie mit Leidenschaft vorlebt und andere daran teilhaben lässt, sodass diese die positiven Trainingseffekte innert kurzer Zeit spüren dürfen (siehe Inserat).

— [www.cleverfitness.ch](http://www.cleverfitness.ch)

# Waldwege wegen Holzschlag gesperrt

**Am Mittwoch, 2. März, beginnt die OAK Schwyz mit einem Holzschlag im Klosterwald, weshalb der stark frequentierte Weg zur Bergweid für zirka zwei Wochen gesperrt werden muss.**

Mit. Der Schweizer Wald ist schon lange kein reines Naturprodukt mehr. Er wurde grösstenteils seit Jahrhunderten nach den Ansprüchen der Menschen kultiviert und ist somit

Bestandteil unserer Kulturlandschaft. Um den Anforderungen der Menschen nachhaltig und optimal gerecht zu werden, benötigt der Wald regelmässig gut geplante Eingriffe. Wegen seiner Funktion als Lebens- und Naherholungsraum dient er auch der Holzproduktion und der Schutzwaldfunktion. Wie die Bezeichnung Waldstatt Einsiedeln bereits verrät, war der Wald seit jeher von grosser Bedeutung für

unsere Region. Gerade in den letzten Jahren begannen sich immer mehr Menschen wieder für den Wald zu interessieren.

**Zwei stark begangene Wege**

Ab dem Mittwoch, 2. März, soll wieder ein Teil des Klosterwaldes behandelt werden. Weil der Holzschlag unmittelbar zwischen zwei stark begangenen Wegen liegt, müssen die Wege zur Bergweid für zirka zwei Wochen während den Arbeitszeiten von 7 bis 18 Uhr gesperrt werden (Verzögerungen bei schlechtem Wetter möglich). Bei Miss-

achtung kann grosse Unfallgefahr durch umfallende Bäume oder schwere Forstmaschinen bestehen. Geplant ist, dass dem Klosterwald 195 Kubikmeter Holz auf einer Fläche von 0.7 Hektaren entnommen werden. Dies entspricht hier 85 Bäumen auf einer Fläche eines Fussballfeldes. Es handelt sich dabei um die Waldfläche oberhalb des Holzhofes.

Die Waldungen des Klosters Einsiedeln, darunter auch der Klosterwald, werden seit 2013 von der Oberallmeindkorporation Schwyz bewirtschaftet.

Auch der diesjährige Holzschlag zum Zweck der Verjüngung wird von den Forstwarten der OAK durchgeführt.

Der Klosterwald am Friherrenberg ist eines der beliebtesten Naherholungsgebiete in der Region. Das Gebiet wird von Spaziergängern, Wanderern, Bikern und Naturliebhabern massenhaft besucht und geschätzt. Der Klosterwald ist in guter Verfassung und verfügt somit über nachhaltige und gesunde Bestände. Dies ist kein Zufall, sondern das Resultat einer langjährigen, nachhaltigen forstlichen Arbeit.