

## Fit sein und bleiben!

Alle möchten es: fit sein, fit bleiben! In jungen Jahren läuft der Körpermotor meist noch reibungslos. Es zwickt und zwackt eher selten. Aber dass dies so bleibt – auch wenn man schon ein paar Jährchen älter ist – sollte Mann/Frau mit bewusster Nachhaltigkeit walten und schalten und dem Körper Sorge tragen.

Eine kleine Unterstützung sollen diese zwei Seiten dabei sein ... denn ergonomisch korrektes Handeln erfreut den Körper und Geist der Forstleute.

von Brigitt Hunziker Kempf, mit Gesundheitstipps von Ulli Krebs

Ergonomie? – Ja, in der Forstbranche längst kein Fremdwort mehr und bei «Alt und Jung» geläufig. Ergonomie ist die Wissenschaft von der menschlichen Arbeit und das Wort «Ergonomie» setzt sich aus den griechischen Wörtern «ergon» (Arbeit) und «nomos» (Gesetz, Regel) zusammen. Man versteht darunter die Anpassung der Arbeitsbedingungen an den Menschen. Diese Bedingungen sollen so gestaltet werden, dass möglichst eine geringe, gesundheitliche Belastung entsteht.

Exakt darum geht es im Tun von Ulli Krebs aus Winterthur. Die 41-jährige ist ausgebildete Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung in Ergonomie-Beratung. Sie begleitet seit rund fünf Jahren die Forstleute bei ihrer Arbeit. Und zwar dies direkt im Wald. Sie besucht Forstbetriebe des Staatswaldes und auch andere Reviere. «Bin ich vor Ort, beobachte ich die Fachleute bei ihrer Tätigkeit und schaue auf ihre Körperhaltung, auf Körperbelastungen, weise auf notwendige Entspannungsmomente hin und zeige ihnen sinnvolle Aufwärmübungen vor der Arbeit.» Vor allem Letzteres hat in der Branche Fuss gefasst und gehört in einigen Betrieben seit geraumer Zeit zum täglichen Arbeitsbeginn dazu.

Ulli Krebs hat für die Zürcher Wald Leserinnen und Leser ihre Erfahrungen der letzten Jahren nun auf den Punkt gebracht (siehe nebenstehende «Gesundheitstipps») und sich geeignete Übungen für den Forstmann/-frau überlegt.

### Gesundheitstipps von Ulli Krebs

- 👍 Die Rumpfmuskulatur, besonders die Bauchmuskeln, sind bei vielen ein «Schwachpunkt». Bitte beachtet diesen Körperbereich gut, trainiert Eure Muskeln und achtet auf eine korrekte Körperhaltung.
- 👍 Dehnungs-/Entlastungspausen während der Arbeit nicht vergessen, besonders bei sehr belastenden Tätigkeiten für den Rücken.
- 👍 Ausreichend Wasser trinken und auf eine gesunde Ernährung achten.
- 👍 Genügend Schlaf ist wichtig für Euren Körper.
- 👍 Regelmässiger Ausgleichssport betreiben, der Euch Spass macht: ist «Gold wert!»
- 👍 Betriebsleiter und Forstwart-Vorarbeiter: Für abwechselnde Arbeitstätigkeiten während des Alltags sorgen
- 👍 Auf die «gelebte Gesundheit im Betrieb» hat der Betriebsleiter grossen Einfluss und eine wichtige Vorbildfunktion.
- 👍 Im Sinne der Nachhaltigkeit sollte Mann/Frau auf die ganzheitliche Gesundheit schauen: «Einen gesunden und starken Baum haut so schnell nichts um!»

Mehr Informationen: siehe in Checkkarte «Fit im Forst» zu beziehen bei der Codoc



### «Waschbrettbauch»:

Bei dieser Übung darauf achten, dass der untere Rücken auf den Boden gedrückt wird. Abwechselnd mit den Händen den Fuss schräg gegenüber berühren.

ca.20-30 Wiederholungen und mehr....!



### «Ich bin fit-Schulterklopfen»:

In der Bretthaltung kein Hohlkreuz machen, Bauchmuskulatur anspannen. Abwechselnd mit der Hand auf die schräg gegenüberliegende Schulter klopfen. Darauf achten, dass sich das Becken nicht mitbewegt (Stabilisation).

ca. 20-30 Wiederholungen... und mehr!



### «Wespentaille»:

Beide Beine werden miteinander so weit wie möglich nach oben bewegt. Ohne Schwung arbeiten, die Kraft kommt aus den seitlichen Rumpfmuskeln.

ca. 15-20 Wiederholungen pro Seite ...und mehr!!!

### Dehn-Übung:

Mit dem Oberkörper weit nach vorne über das Bein lehnen, dabei auf einen gestreckten Rücken achten.

Dehnung der hinteren Oberschenkel mindestens 30 Sekunden so halten.

Diese Seiten an der Pin-Wand im Werkhof aufhängen oder ein Besuch von Ulli Krebs planen ...



Mehr Informationen bei:  
Christian Zollinger, 052 224 27 20 oder  
christian.zollinger@bd.zh.ch