

Gesundheits-Momente für zu Hause!

Nach getaner Arbeit: Entspann deine Füesse zu Hause!



Täglich tragen sie uns durch die Welt und durch den Wald... Die Füesse! Faszinierend, komplex sind sie aufgebaut und funktionieren sie. Das Fuss-Skelett besteht aus insgesamt 28 Einzelknochen und gibt dem Fuss die nötige Festigkeit. Damit alle Fussbewegungen im nötigen Ausmass möglich sind, besitzt der Fuss 107 Sehnen und Bänder! Ihnen soll Sorge getragen werden – sie haben es verdient. Dazu eine einfach nachzuahmende Übung. Der Fuss bleibt dadurch beweglich und die Blutzirkulation wird angeregt.

Viel Spass und Entspannung!

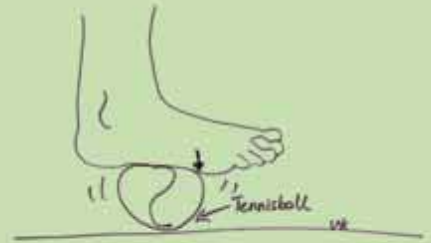
Eure Ulli Krebs

Ulli Krebs

Gerne besuche ich euch bei euren arbeiten im Wald und gebe euch Tipps und Tricks für einen gesunden Arbeitsalltag.

Weitere Informationen zu Ergonomie-Lektionen in eurem Wald erhält ihr bei Christian Zollinger, 052 224 27 20 christian.zollinger@bd.zh.ch

Massage mit dem Tennisball



Kann im Sitzen oder Stehen gemacht werden. Druck auf Ball geben und massieren.

Dauer der Übung: muss jeder selber für sich bestimmen. Hauptsache, es ist angenehm!

Noch ein Tipp: *Nach getaner Arbeit für «Frischluft» an den Füessen sorgen und viel barfuss laufen. Dies fördert auch die Durchblutung. Auch über eine regelmässige Fusspflege freuen sich die Füesse (eincremen und Hornhaut entfernen, usw.).*

Einflüsse der Wölfe auf die Waldverjüngung

In einer ersten Phase der Wiederbesiedlung mit wenigen Wölfen dürften die indirekten Effekte wie veränderte Raum- und Ressourcennutzung dominieren ...

In der *Schweizerischen Zeitschrift für Forstwesen* ist ein interessanter Artikel zum Einfluss des Wolfs auf die Waldverjüngung erschienen. Er fasst die Resultate von Studien aus Europa und Nordamerika zusammen, welche die Beziehungen zwischen Wolf, wildlebenden Huftieren und dem Wald beschrieben haben, und leitet Folgerungen für die Schweiz ab. Die Resultate zeigen, dass die Wechselwirkungen zwischen Grossraubtieren, grossen Pflanzenfressern und dem Wald komplex und vielschichtig sind.

Direkte und indirekte Einflüsse

Der Wolf kehrt zurzeit in sein angestammtes Verbreitungsgebiet in Mitteleuropa zurück. Als Grossraubtier wird er dort die

Wechselwirkungen zwischen den Organismen verändern. Einerseits haben Wölfe als Beutegreifer einen direkten Einfluss auf den Bestand und die Populationsentwicklung ihrer Beutetiere (wie Gämse, Reh und Rothirsch), andererseits sind auch indirekte Einflüsse nachgewiesen, die von Verhaltensänderungen der Huftiere herrühren.

In einer ersten Phase der Wiederbesiedlung mit wenigen Wölfen dürften die indirekten Effekte wie veränderte Raum- und Ressourcennutzung dominieren, weil die Huftiere versuchen, ihren Räubern zu entkommen. Später, in Phasen mit grösseren Wolfsdichten, dürften auch direkte Effekte, die zu einer Reduktion der Huftierdichten führen, an Bedeutung zunehmen. Diese Wechselwir-