

Forstleute lernen Haltung bewahren

KYBURG. Wer im Zürcher Staatswald arbeitet, soll gesund bleiben – und dies bis zur Pensionierung. Die Forstcrew des Reviers Kyburg ist im Rahmen einer Pilotphase in den Genuss eines Kurses über Ergonomie beim Holzfällen gekommen.

BRIGITT HUNZIKER KEMPF

Im Staatswald Kyburg ist die Holzauereisaison seit wenigen Tagen zu Ende. Nun stehen sogenannte Schlagpflege-Arbeiten an. Dabei werden verletzte und krumme Bäumchen aus den Holzschlagflächen herausgesägt. «Eine körperlich strenge Arbeit», erklärt Forstwart Michael Wagner. Während seines Tuns mit der Motorsäge wird er am Kurs im Kyburger Wald nicht nur von den neugierigen Kohlmeisen beobachtet, sondern auch von einer Fachfrau für die sogenannte Alexander-Technik. Claudia Garbani kontrolliert nicht, ob der Motorsägeschnitt korrekt ausgefallen ist, sondern ob die Körperhaltung des 26-jährigen Mannes stimmt. Sie ist zufrieden. Michael Wagners Schultern und Arme scheinen locker zu sein und mit der Säge hantiert er rückschonend.

Gesund bis zur Pensionierung

Mittels der Körpertherapiemethode Alexander-Technik erlernen die Forstleute in Kyburg, ihr Verhalten am Arbeitsplatz zu beobachten und ihren Körper bewusst einzusetzen. Diese Möglichkeit haben Michael Wagner und seine Kollegen im Rahmen eines Pilotprojektes des Staatswaldes des Kantons Zürichs, für das sie sich als Testbetrieb gemeldet haben. «Wir haben bereits vieles verwirklicht, um die Sicherheit der Forstleute bei der täglichen Arbeiten im Wald zu verbessern. Nun ist die ganzheitliche Gesundheitsförderung des einzelnen Mitarbeiters an der Reihe», erklärt der Sicherheitsbeauftragte des Staatswaldes, Christian Zollinger.

Die Pilotteams aus den Forstrevieren Kyburg und Turbenthal haben vor einem Jahr einen Fitnesscheck durchgeführt, wurden von Ergonomiefachleuten am Arbeitsplatz studiert und haben die ideale Ernährung thematisiert. «Den Verantwortlichen des Staatswaldes liegt die Gesundheit der Forstleute am Herzen. Die Arbeit im Wald ist sehr anstrengend, und wir möchten, dass die Mitarbeiter ihre Arbeit gesund und fit bis zur Pensionierung ausführen können», so Christian Zollinger.



Claudia Garbani zeigt den Forstangestellten, wie sie Rückenbeschwerden vermeiden können, und zwar vor und während der Arbeit. Bilder: Heinz Diener

Die Testphase ist nun zu Ende – bald wird das Programm allen Forstmitarbeitern des Staatswaldes offen stehen. Michael Wagner rät seinen Berufskollegen mitzumachen: «Es bringt

wirklich etwas.» Der junge Forstmann hat nach den anstrengenden Wintermonaten ab und zu seinen Rücken gespürt. Heute weiss er dank der Sensibilisierung, wie er damit umgehen muss.



«Ich mache die Dehnungsübungen für den Rumpf und in der Mittagspause entlaste ich meinen Rücken beim bewussten Liegen.»

Der Rücken, so weiss Fachfrau Claudia Garbani aus ihren Beobachtungen, ist die Schwachstelle bei vielen Forstleuten. «Ihre Muskulatur im Rücken ist nicht ganz so stark ausgebildet wie in den Oberarmen und Beinen. Für die tägliche Arbeit mit der neun Kilo schweren Motorsäge sollte aber der ganze Körper ausgewogen und bewusst eingesetzt werden können.»

Start mit Dehnungsübungen

Markus Henggeler hat schon viele Saisons im Wald erlebt und ist nach wie vor von dieser Arbeit fasziniert. Auch er ist Teilnehmer des Versuchsprogramms. Er ist Vorarbeiter des Kyburger-Teams und schon seit 1984

im Wald tätig. Der 43-Jährige war am Anfang gegenüber den gesundheitsfördernden Massnahmen eher skeptisch eingestellt. «Zuerst dachte ich, dass wir nun in eine Phase des gemeinsamen Spürens und Fühlens kämen», kann er sich gut erinnern. Seine Befürchtungen sind verflogen. Den Fitnesscheck fand er nützlich, und er integriert die Alexander-Methodik in seine Arbeit und führt am Morgen gemeinsam mit seinem Team die Dehnungsübungen durch, die den Körper gut auf den Arbeitstag vorbereiten.

Henggeler liebt seinen Beruf und möchte bis zu seiner Pensionierung dabei bleiben. Ihm ist bewusst, dass es dazu einen gesunden Körper braucht. «Es ist schön zu wissen, dass sich der Arbeitgeber um unsere Gesundheit kümmert», sagt Henggeler.

Kanton besitzt 3500 Hektaren

Der Kanton Zürich ist Eigentümer von 3500 Hektaren Wald. Das sind acht Prozent der gesamten Waldfläche. Die einzelnen Staatswaldbetriebe sind Partner für die Gemeinden bei der Bildung von sinnvollen Forstrevieren.

Die Staatswälder Andelfingen-Rheinau, Thurauen, Teufen-Eglisau, Watt-Zürichberg, Buchenegg-Reppischtal, Embrach, Hegi-Töss,

Turbenthal, Kyburg, Uster, Grünigen, Tössstock-Rüti, Linkes Seeufer und Guldenen werden von 14 Gemeinde- oder Staatsförstern betreut.

Die Bewirtschaftung des Staatswaldes erfolgt durch 20 Forstwardte, 6 Teilzeitangestellte und durch spezialisierte Unternehmen. Derzeit werden 12 Forstwardtlernende ausgebildet. (bhk)