

# Mehr als ein wohltuendes Morgenritual

**Brigitt Hunziker Kempf** | Das BAFU hat das Pilotprojekt «Förderung physische Gesundheit von Forstwartlernenden» durchgeführt. Basierend darauf liegt nun ein durchdachtes Programm bereit. Im Forstbetrieb Wartau gehört – dank dem Pilotprogramm – das gemeinsame morgendliche Einturnen seit einem Jahr zum Tagesstart.

Florian Giger kreist seine Fussgelenke, dehnt seine Oberschenkel, seine Halsmuskulatur, macht gezielte Kraftübungen am Boden und erprobt sich im Einbeinstand als Flieger. Der 17-Jährige ist Forstwartlernender im Forstbetrieb der Ortsgemeinde Wartau. Die Übungen absolviert er zusammen mit seinen Forstteam-Kollegen im Werkhof. Es ist ein gut gelauntes, entspanntes Miteinander morgens um zehn Minuten nach sieben. Die Crew bereitet sich mit diesen Übungen auf den strengen Arbeitstag vor. Einturnt wird in Wartau bereits seit einem Jahr. «Anfänglich», so gibt Florian Giger schmunzelnd zu, «war das Ritual für mich noch etwas gewöhnungsbedürftig.» Aber nun gehören diese Aufwärmübungen für den jungen Forstmann zum Arbeitsstart. Er weiss genau, welche Übung ihm am besten tut: «Es ist die Katzenbuggel-Übung.»

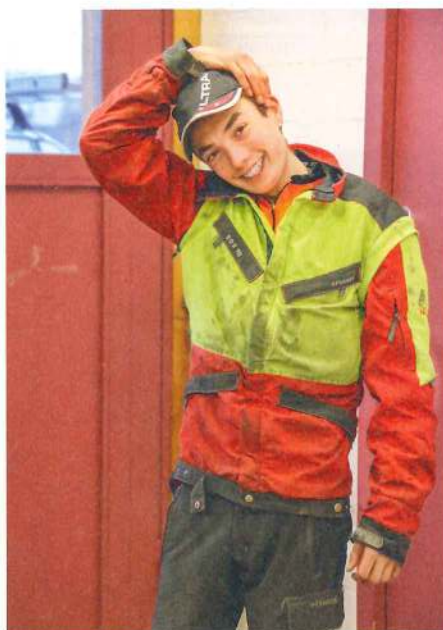


Florian Giger und sein Ausbilder, Christoph Spring, üben sich im Einbeinstand als Flieger. Eine gute Einwärmübung für verschiedenste Bereiche des Körpers.

Fotos: B. Hunziker

## Vorbeugen

Dass Florian Giger zusammen mit dem Forstteam im Werkhof einturnt, hat mit den Gesundheitsförderungsbemühungen des BAFU zu tun. Eines der Hauptziele der Bildungsstrategie Wald Schweiz ist es, durch Förderung von Fitness und Körperbewusstsein und Förderung von körperschonenden Arbeitsweisen Berufskrankheiten und Unfälle zu vermeiden. Hierzu hat die Abteilung Wald des Bundesamts für Umwelt in Zusammenarbeit mit der Oda Wald Schweiz ein Pilotprojekt ins Leben gerufen. Aufbauend auf bereits bestehenden gesundheitsfördernden Programmen in der Forstbranche oder verwandten Branchen wurde das Programm entwickelt, getestet und angepasst. Begleitet wurde das Ganze von einer Arbeitsgruppe mit Ausbildungsexperten aus den Waldabteilungen verschiedener Kantone, von WaldSchweiz und von Codoc. Mit der Ausarbeitung und Umsetzung wurde die



Für den Forstwartlernenden Florian Giger, 2. Lehrjahr, ist das morgendliche Einturnen ein guter Einstieg in den Arbeitstag.



Firma lifetime health GmbH aus Wetzikon beauftragt. Das gesundheitsfördernde Paket mit verschiedensten Aktionen wurde für die drei Lernorte (überbetriebliche Kurse, Berufsschulen und Betriebe) geschnürt.

**Initialzündung!**

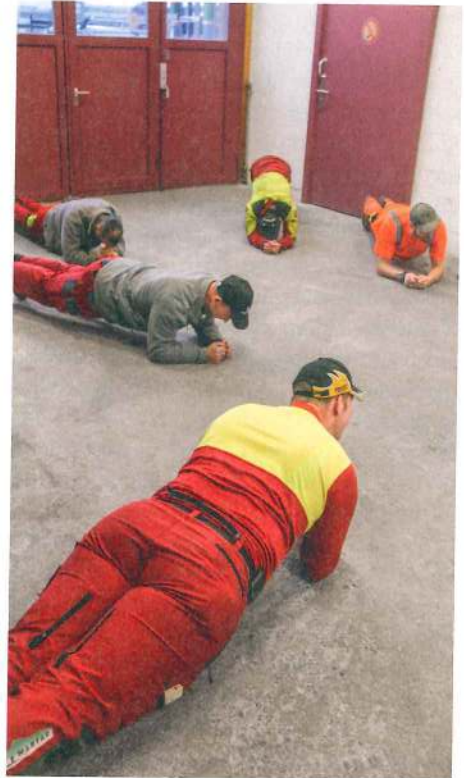
Die erste Phase des Pilotprogramms wurde in den Kantonen St. Gallen und Appenzell Ausserrhoden getestet. Dies zur Freude des Ausbildungsverantwortlichen des Kantons St. Gallen, Felice Crottogini: «Als für das Pilotvorhaben Kantone und Betriebe gesucht wurden, habe ich mich sofort gemeldet. Mir war klar, dass dies eine grosse Chance ist, unsere Forstleute für Gesundheitsförderung zu sensibilisieren.» Er suchte und fand fünf Betriebe, die sich als Testbetriebe zur Verfügung stellten.

Einer davon war der Forstbetrieb in Wartau. Im Februar 2017 besuchte eine versierte Fachperson der Firma lifetime health die Forsttruppe. Den Mitarbeitern wurden mögliche Übungen demonstriert und die gesundheitsförderlichen Aspekte und Reaktionen im Körper genau erläutert. Dieser Besuch war für den Betriebsleiter in Wartau, Ernst Vetsch, entscheidend: «Es war für uns eine wichtige Initialzündung. Dank den klaren Ausführungen haben wir alle den Nutzen der Übungen und die regelmässige Durchführung des Programms verstanden. Das war für uns entscheidend. Ich bin vom morgendlichen Einwärmen sehr überzeugt.» Der Forstwart-Vorarbeiter, Christoph Spring, doppelt nach: «Ja, es ist ein sehr guter Start in den Arbeitstag. Während des Einwärmens, Dehnens und Kräftigens kommt das Gesellige hinzu. Wir sind alle beisammen, sprechen über das Bevorstehende, es werden Witze erzählt und man lacht zusammen.»

Nebst den Übungen am Morgen fliesst das körperliche Bewusstsein auch bei der Arbeit im Wald ein. «Spüre ich meinen Rücken, mache ich Dehnungsübungen und lehne zur Entspannung an einen Baum», erklärt der Forstmann Spring. Er ist auch als Instruktor in überbetrieblichen Kursen unterwegs. Auch in den Kursen finden die Übungen nach dem 5-Säulen-Prinzip (Mobilisieren, Aktivieren, Koordinieren, Dehnen und Entlasten) statt. Die Instrukturen wurden über das lancierte Programm-Paket während ihrer Weiterbildungen, die von WaldSchweiz durchgeführt werden, informiert und geschult.

**Auch in der Berufsschule**

Und am dritten Ausbildungsort, der Be-



7.10 Uhr: Morgendliches Einturnen im Werkhof in Wartau

Fotos: B. Hunziker

rufsschule? Während des Pilotprogramms wurde in der Ausbildungsklasse des ersten Lehrjahres ein halbtägiger Gesundheitstag durchgeführt. Dabei kamen Ergonomie, Ernährung, Kleidung/Thermoregulation und Lebenshaltung zur Sprache. Die Reaktionen darauf waren gemäss Ausbildungsverantwortlichen Crottogini des Kantons St. Gallen sehr gut: «Wir bieten diese Lektionen auch in den kommenden Lehrgängen an.»

Im Programm erhielten und erhalten auch die Sportlehrer der Berufsfachschulen einen Part. Man entwickelte für sie und ihre Schülerinnen und Schüler einen Fitness-Test und Übungen für die Turnstunden. Florian Giger erlebt – wie vom BAUFU geplant – das gesundheitsfördernde Programm an allen drei Ausbildungsorten. Für Felice Crottogini wäre es toll, wenn viele weitere

Betriebe im Kanton St. Gallen und Appenzell Ausserrhoden die Aktivierungs- und Trainingsübungen gemäss dem ausgearbeiteten Programm in ihren Arbeitsalltag integrieren würden. Und in den Worten von Betriebsleiter Ernst Vetsch: «Die Übungen sollten wie das Znüni-Essen und das Tragen von Schnittschutzhosen einfach dazugehören.»

**Über den Schatten springen**

Was im Kanton St. Gallen und Appenzell Ausserrhoden während der ersten Phase des Pilotprojekts erlebt wurde, floss in die zweite Phase ein, welche in den Kantonen Solothurn, Baselland und -Stadt sowie Tessin durchgeführt wurde. Das Pilotprojekt wurde Ende 2017 abgeschlossen, und aus den Erkenntnissen wurde ein langfristiges Programm unter Federführung der Codoc



entwickelt. Auf der Website von Codoc (<http://www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/>) sind die verschiedenen Elemente des Programms (siehe Auflistung rechts) und der Abschlussbericht des Pilotprojektes aufgeschaltet. Für den Co-Leiter von Codoc und Verantwortlichen der gesundheitsfördernden Massnahmen, Stefan Flury, ist klar: «Wir befinden uns in einer Übergangsphase. Es heisst nun, die Forstleute zu motivieren, das Programm in ihren Alltag zu integrieren.» Er hofft, dass die Branche dafür offen ist. «Wir sind davon überzeugt, dass durch die Durchführung des Programms und das dadurch bewusste körperliche Verhalten im Arbeitsalltag Unfälle verhindert werden können.» Die jungen Forstleute, die heute zu ihrer Gesundheit Sorge tragen, werden im Alter die positiven Auswirkungen bestimmt spüren können. Braucht ein Betrieb eine Initialzündung, wie sie in Wartau geschehen ist? Stefan Flury weiss Rat: «Die Betriebe habe die Möglichkeit, eine Fachperson für die Instruktion beizuziehen. Codoc beteiligt sich an den Kosten.» ■

**Kontaktperson**

Stefan Flury, Co-Leiter Codoc:  
stefan.flury@codoc.ch, 032 386 12 45

**Weitere Infos**

«ampuls» 1/2018, siehe auch [www.codoc.ch/info-service/ampuls-bulletin-fuer-forstliche-bildung/](http://www.codoc.ch/info-service/ampuls-bulletin-fuer-forstliche-bildung/)

**Die Elemente des Programms**  
auf einen Blick

Verwendung in Lehrbetrieben oder in überbetrieblichen Kursen	erhältlich über
<b>Umfassende Übungssammlung</b> , welche Aktivierungs- und Trainingsübungen beinhaltet, geordnet nach Übungszielen	<a href="http://www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms">www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms</a>
<b>3 Sets von Übungsprogrammen</b> von 10 bis 15 Min. Dauer zum täglichen Aktivieren des Körpers und Fördern der Koordination	<a href="http://www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms">www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms</a>
<b>Informationsfilm</b> : 5-minütiger Film, insbesondere für Lehrbetriebe, zu Sinn und Zweck der täglichen Übungen	<a href="http://www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms">www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms</a>
<b>Expertenbesuche in Lehrbetrieben</b> zur Einführung der Übungen mit dem ganzen Forstteam sowie zur Einführung ergonomischer Arbeitsabläufe	Kostenbeteiligung durch Codoc kann beantragt werden: stefan.flury@codoc.ch
Verwendung in der Berufsfachschule	erhältlich über
<b>Videos mit Trainingsübungen</b> (Übersetzung von bereits früher ausgearbeiteten Videos der Firma Cardiopuls)	<a href="http://www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms">www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms</a>
<b>Sporttests</b> zum Ermitteln des individuellen Fitnessstands und entsprechende Trainingsempfehlungen	<a href="http://www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms">www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms</a>
<b>Handbuch</b> mit Ablaufplan, Unterrichtseinheiten und Materialien zur Durchführung von Modulen zum Thema Gesundheit an der Berufsschule	<a href="http://www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms">www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms</a>
<b>Expertenbesuche in Berufsschulen</b> zur Einführung der Übungen mit den Lernenden und Lehrpersonen	Kostenbeteiligung durch Codoc kann beantragt werden: stefan.flury@codoc.ch
<b>Referate von Experten</b> an Berufsschulen in den Bereichen Ergonomie, Bewegungswissenschaft oder Ernährung	Kostenbeteiligung durch Codoc kann beantragt werden: stefan.flury@codoc.ch

Die theoretischen Grundlagen für die Übungssammlung «Bereit für die Forstarbeit» finden sich unter [www.codoc.ch/Hilfsmittel-Lehre/Gesundheitsfoerderung](http://www.codoc.ch/Hilfsmittel-Lehre/Gesundheitsfoerderung) und sind ab 2019 auch in französischer und italienischer Sprache verfügbar.



**Unsere Lösungen für Sie.**

Für Sie haben wir unser Produktsortiment mit einer Serie an Dienstleistungen ergänzt, die Sie auch wirtschaftlich entlasten.

[www.wackerneuson.ch](http://www.wackerneuson.ch)  
[verkauf-ch@wackerneuson.com](mailto:verkauf-ch@wackerneuson.com)



**WACKER NEUSON**

*all it takes!*