6/19

Schwerpunkt:
Fit in die Pension

Kurier ZÜRCHER

Gesundheitsförderung im Forst

von Christoph Möhl, lifetime health GmbH

«Fit in die Pension» ist das Produkt verschiedener Aspekte unseres gesamten Lebens.

Die Jugend von heute setzt sich stark mit ihrer Zukunft auseinander wie beispielsweise die Klimastreik-Bewegung zeigt. Um die eigene Pension geniessen zu können, braucht es aber nicht nur einen nachhaltigen Umgang mit der Umwelt, sondern auch mit dem eigenen Körper und dies schon in jungen Jahren.

«Fit in die Pension» ist das Produkt verschiedener Aspekte unseres gesamten Lebens. Zum einen spielen die Umwelt und die eigenen Verhaltensweisen eine zentrale Rolle, zum anderen braucht es sicherlich auch etwas Glück.

Der Alltag wird über Jahrzehnte von unserer Arbeit geprägt und gerade körperlich anspruchsvolle Tätigkeiten im Forst können Beschwerden nach sich ziehen. So leiden jeweils über 40% der Personen, welche im land- und forstwirtschaftlichen Sektor tätig sind, an Rücken- oder Kreuzschmerzen oder an Schmerzen in den Schultern, im Nackenbereich und/oder in den Armen. Zudem ereignen sich in diesem Bereich jährlich knapp 5'000 Berufsunfälle.

Es existieren verschiedene Ansätze über die gesetzlichen Vorgaben hinaus, um Berufsunfällen und -erkrankungen vorzubeugen. Unter anderem eignen sich Bewegungsprogramme am Arbeitsplatz, regelmässiges Training in der Freizeit sowie Weiterbildungen in den Bereichen Ergonomie und Gesundheit. Im Idealfall wird gesundheitsbezogenes Wissen bereits während der Ausbildung in der Berufsschule, in den überbetrieblichen Kursen und in den Lehrbetrieben vermittelt und angewendet.

Zum Thema «Gesund bleiben in der Forstwartlehre» durften wir in Zusammenarbeit

Aktivierung — **Schultermuskulatur** (Partner) — **15**

Ausgangsstellung
- Dem Partner gegenüber stehen. Knie leicht gebeugt halten
- Arme anwinkeln, den Oberarm am Oberkörper fixieren, Unterarme parallel zum Boden halten

Übungszweck
Aktivierung der Schultermuskulatur

Ausführung
- Gleichmässig gegen die Hand des Partners drücken
- Gleichmässig atmen
- Wechselseitig ausführen

Wiederholungen
12–15 Mal pro Richtung

© Codoc 2018

Beispiel aus der umfassenden Übungssammlung, welche die Aktivierungs- und Trainingsübungen beinhaltet - Download und bestellbar unter: www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/elemente-des-programms/

mit verschiedenen Fachpersonen ein Projekt umsetzen, wobei verschiedene gesundheitsförderliche Massnahmen entwickelt und ausgearbeitet wurden. Diese umfassen unter anderem auf Stufe Berufsschule einen Sporttest zur Standortbestimmung und zur Ableitung von Trainingsempfehlungen sowie einen Projekthalbtag zum Thema Gesundheit. Zudem wurde für die tägliche Arbeit im Lehrbetrieb und in den überbetrieblichen Kursen das Vorbereitungs- und Trainingsprogramm «Bereit für die Forstarbeit» entwickelt.

Gerne beraten wir Sie bei Ihren Fragestellungen rund um das Thema Gesundheit vor Ort bei Ihnen im Betrieb, an der Schule oder in entsprechenden Kursen. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Kontakt:
Christoph Möhl. lifetime health GmbH,
christoph.moehl@lifetimehealth.ch
www.lifetimehealth.ch

Weiterführende Informationen

Gesund bleiben in der Forstwartlehre
www.codoc.ch

Angeobte lifetime health GmbH
www.lifetimehealth.ch

Kontaktanfrage
per Mail

Es existieren verschiedene Ansätze über die gesetzlichen Vorgaben hinaus, um Berufsunfällen und -erkrankungen vorzubeugen.

Silvanas spitze Feder

Silvana Wölfle