

## Gesundheit im Forst Teil 1: Rückenschonendes Arbeiten

Dass Waldarbeit mit großen körperlichen und geistigen Belastungen verbunden ist, steht außer Frage. Die Arbeit im Wald kann sogar mit Extremsport verglichen werden. Besonders belastend sind:

- Das Gewicht der Säge, der Werkzeuge und der persönlichen Schutzausrüstung die Sie ständig dabei haben
- Große Unfallgefahr
- Häufiges schweres Heben und Tragen
- Schwieriges Gelände, steile Hänge, unebener, rutschiger Boden etc.
- Witterungsbedingungen, denen man das ganze Jahr ausgesetzt ist, von Kälte über Nässe bis zu extremer Hitze
- Leistungsdruck

Diese Belastungen können wir Ihnen zwar nicht nehmen, jedoch ein paar Tipps geben, wie es Ihnen leichter fallen kann und wie Sie Ihre Gesundheit schonen.

In diesem Tipp vom Profi gehen wir näher auf die körperlichen Belastungen durch Heben und Tragen ein.

### ↓ Schonen von Muskulatur und Rücken

Bei Waldarbeit wird die Muskulatur stark beansprucht. Man unterscheidet zwischen dynamischer und statischer Arbeit. Dynamische Arbeit liegt vor, wenn sich bei der Arbeit Anspannung und Erschlaffung der Muskulatur abwechseln und man sich währenddessen bewegt. Dadurch wird die Sauerstoffzufuhr verbessert, was die Muskeln effizienter arbeiten und langsamer ermüden lässt.

Statische Arbeiten sind zum Beispiel Haltearbeiten. Diese belasten die Muskulatur am stärksten, da sie stark angespannt wird. Durch das Zusammendrücken der Blutgefäße kann weniger Sauerstoff transportiert werden, was zur Ermüdung führt. Auch Wirbelsäule und Bandscheiben werden so stärker beansprucht.

Daher sollten statische und einseitige Arbeiten weitgehend vermieden werden. Allerdings treten sie bei der Holzernte immer wieder auf.



## Gesundheit im Forst Teil 1: Rückenschonendes Arbeiten

Hier ein paar Gesundheitstipps:

- Achten Sie darauf Ihren Rücken möglichst gerade zu halten und nicht so sehr zu beugen
- Versuchen Sie alle Arbeiten möglichst locker auszuführen
- Nutzen Sie viele Muskeln um eine große Kraftwirkung zu erreichen, z. B. lieber beide Arme einsetzen
- Beugen Sie lieber Ihre Arme, anstatt sie in ausgestreckter Haltung zu lassen, dies würde zu schneller Ermüdung führen und Ihre Geschicklichkeit beeinträchtigen.
- Es gilt zwar, lieber in die Hocke zu gehen und so die Kraft der Beine zu nutzen, beugen Sie jedoch Ihre Knie nicht weiter als 90°. Sonst werden Sehnen, Bänder und Gelenke stark belastet.
- Wechseln Sie, wenn möglich, häufig die Arbeit um Ermüdungserscheinungen vorzubeugen



Bild 1

### ↓ Grundregeln beim Heben und Tragen:

Sorgen Sie zunächst für einen freien Weg ohne Hindernisse. Bewegen Sie die Last soweit wie möglich durch Wippen und Rollen. Ein [Fällheber](#) erleichtert Ihnen das Wenden von Baumstämmen ([Bild 1](#)).

Mit einem [Sappie](#) heben Sie Holz leichter an ([Bild 2](#)). Ein langer Stiel hilft dabei den Rücken gerade zu halten. Hebehaken und [Handpackzangen](#) sind praktische Hilfsmittel zum Tragen und Ziehen von Holzstücken ([Bild 3](#)).



Bild 2

Es sollte stets langsam mit gebeugten Knien und geradem Oberkörper angehoben werden. Achten Sie dabei auf Anspannung der Bauch- und Beinmuskulatur. Haltearbeiten können durch Abstützen erleichtert werden. Beim Entasten z.B. kann man die Motorsäge leicht auf dem Baumstamm auflegen.

### ↓ Gesundheitsrisiko durch Vibration

Auch die Schwingungen, die von der Motorsäge auf den Forstwirt übergehen, können Körperschäden verursachen. Diese machen sich allerdings erst nach und nach bemerkbar.



Bild 3

## Gesundheit im Forst Teil 1: Rückenschonendes Arbeiten

Eine Folge kann beispielsweise die Weißfingerkrankheit sein. Dabei bekommt man Durchblutungsstörungen, die sich durch blasse Hände, Blau- und Rotfärbung und Taubheitsgefühl äußern. Auch Reflexe, Geschicklichkeit, Konzentration und Sehschärfe können dadurch abnehmen.

Bei modernen Motorsägen hat diese Gefahr gegenüber den früheren Modellen bereits stark abgenommen. Trotzdem besteht noch ein Risiko für Dauernutzer. So können Sie dieses gering halten:

- Fahren Sie nur gut geschärfte Ketten
- Tragen Sie geeignete Handschuhe (z. B. der vibrationshemmende [Woody Comfort](#))
- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände warm und trocken bleiben. Hierzu gibt es extra [Winterhandschuhe](#) für die Waldarbeit und eine Griffheizung an den meisten Sägen
- Bei Verschleiß müssen die Schwingungsdämpfer der Sähengriffe gewechselt werden

### ↓ Pausen richtig Nutzen

---

Nutzen Sie Ihre Pausen neben Essen, Trinken und Entspannung auch für leichte Dehnungsübungen. Denn statische Arbeiten können zu einer Verkürzung der Muskeln führen, was wiederum zu Haltungsfehlern und dauerhaften Gelenkschäden führen kann.

Um dem entgegenzuwirken kann man seine Muskeln dehnen. Dabei sollte darauf geachtet werden, die Muskeln nicht zu überdehnen und währenddessen nicht anzuspannen.