

Zeitschrift: Landtechnik Schweiz
Herausgeber: Landtechnik Schweiz
Band: 75 (2013)
Heft: 1

Artikel: Dem Forstwart den Puls fühlen
Autor: Hunger, Ruedi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1082845>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Dem Forstwirt den Puls fühlen

Forstwarte sind die eigentlichen Profis im Wald. Doch selbst gestandene Berufsleute werden durch die besondere Situation im Wald hohen körperlichen Belastungen ausgesetzt. Landwirte, die gelegentlich im Wald arbeiten, sollten sich dieser hohen Belastung bewusst sein.



Waldarbeit ist körperliche Schwerarbeit. Durch gute Ausbildung und Fitness können die Belastungen reduziert werden. Bewusste Regenerationsphasen ermöglichen dem Körper die notwendige Erholung.

(Bild: Ruedi Hunger)

Ruedi Hunger

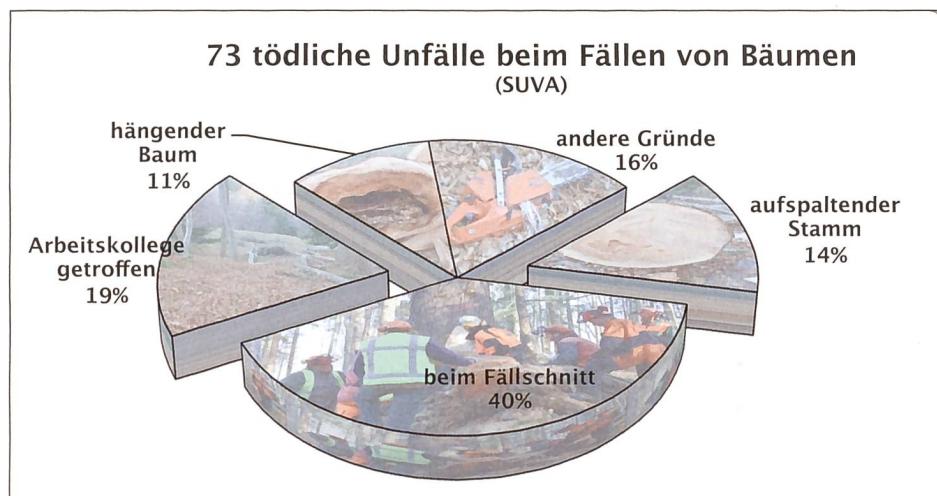
Die von der Medizin definierte Dauerleistungsgrenze von rund 130 Pulsschlägen in der Minute wird bei Arbeiten im Wald regelmäßig überschritten. Die Vermutung, dass Forstwarte sehr hohe körperliche Leistungen vollbringen, wurde durch entsprechende Untersuchungen bestätigt. In einzelnen Situationen wird bei diesen Arbeiten sogar die altersabhängige Leistungsgrenze von rund 160 bis 200 Pulsschlägen pro Minute erreicht. Vorwiegend hat die Berufsgruppe der regelmässigen «Forstarbeiter» eine gute Fitness. Dies wird durch den raschen Abfall der Pulsraten während Pausen und Arbeitsunterbrechung bestätigt.

Genauer Hinsehen

Das «Aufrüsten» scheint aufgrund einer Studie besonders anstrengend zu sein. Ein unsicherer Stand, herumliegende Äste, flinker Arbeitsablauf sowie die teils körperferne Arbeitsweise mit der Motorsäge sind Gründe für steigenden Puls. Aber auch eine besondere Anspannung und das Wissen um wiederkehrende gefährliche Umstände lassen das Herz höher schlagen.

Zwar ist die Anspannung während der Fällarbeiten gross. Dennoch werden die eigentlichen Pulsspitzenwerte beim Aufstieg in steilem, glitschigem Gelände erreicht. Motorsäge, Treibstoff, Fällkeil, Spalthammer und selbstverständlich das eigene Körpergewicht fordern entsprechenden Tribut. Wird bei der maschinenunterstützten Arbeit das Drahtseil von der Winde aufwärts ausgezogen, entspricht dies rasch einmal 30 und mehr Kilogramm. Kann das Seil nicht in gerader Linie gezogen werden oder verfängt es sich, muss noch mit viel höheren Werten gerechnet werden (siehe auch Seilarten in dieser Ausgabe).

Insbesondere Fällarbeiten erfordern immer wieder körperliche Zwangshaltungen. Auch wenn sie nicht andauernd sind und durch ständig wechselnde Arbeitshaltungen abgelöst werden, belasten sie den Bewegungsapparat besonders stark. Zusätzlich wirkt auch hier die körperferne



Die Unfallzahlen der SUVA bringen es an den Tag: Die Arbeit im Wald ist risikoreich. Inwiefern die hohe körperliche «Vorbelastung» indirekt eine Rolle spielt, ist schwierig zu sagen.

Arbeitsweise mit der Motorsäge erschwert. Weitere Belastungsfaktoren sind der ständige Lärm, die Vibrationen und die mehr oder weniger schwere Schutzausrüstung. Bewusste oder unbewusste Angst im Zusammenhang mit unsicheren Situationen wird mit einzelnen hohen Ausschlägen der Herzfrequenz in Verbindung gebracht.

Bekannte Risikofaktoren

Vergleichbar mit Landwirten, werden Forstwarte mit zunehmendem Alter häufig durch auftretende Beschwerden am Bewegungsapparat geplagt. Die Ursachen und Folgen unterscheiden sich zur Landwirtschaft. Beiden gemeinsam ist aber, dass die Auswirkungen entscheidend von Intensität und Dauer der schädlichen Einwirkungen abhängen. Als schützende «Elemente» kommen die individuelle Fitness, genügende Regenerationsphasen, abwechselnde Tätigkeiten, genügend Handlungsspielraum und persönliche Motivation zum Tragen.

In den vergangenen Jahren wurden wesentliche Verbesserungen bezüglich Arbeitsbedingungen bei der Waldarbeit erreicht. Nebst der Arbeitstechnik verbesserten sich die Arbeitsmittel und die Schutzausrüstung, ebenso die Kommunikationsmittel. Dennoch konnte die Schwere der Arbeit noch nicht so weit reduziert werden, dass Überbeanspruchungen des Körpers als Ausnahme gelten.

Die TOP drei

Zu den konkreten Ansatzpunkten im Bereich der Arbeitssicherheit und des Ge-

sundheitsschutzes hat sich die TOP-Strategie bewährt. Mit anderen Worten, die technischen (T) Möglichkeiten sind auszuschöpfen, die organisatorischen (O) Voraussetzungen sind zu optimieren und durch personenbezogene (P) Massnahmen zu unterstützen.

- In technischer Hinsicht nimmt die Mechanisierung eine besondere Position zur Reduktion der körperlichen Belastungen ein. Nebst anderen Massnahmen fallen leichtere Motorsägen, hydraulische Keile, Forstseilwinden mit Seil-Ausstosshilfen oder Kunststoffseile anstelle der üblichen Drahtseile ins Gewicht.
- Die organisatorischen Voraussetzungen schliessen die Arbeitsplanung als Ganzes ein. Damit die Dauer der Belastungen für die Mitarbeiter reduziert bzw. kurz gehalten wird, ist eine Wochenplanung bis hin zu den kleinen Details der Arbeitsvorbereitung notwendig. Bewusste Regenerationsphasen bekommen mit zunehmendem Alter eine wachsende Bedeutung. Damit eventuelle Beschwerden früh erkannt werden, sind regelmässige Gespräche mit den Mitarbeitern notwendig.
- Bei den personenbezogenen Massnahmen stehen körperschonende Arbeitstechniken im Vordergrund. Eine stetige Sensibilisierung trägt zur Einsicht bei, dass die verfügbaren Hilfsmittel auch verwendet werden.

Fazit: Forstwarte leisten oft körperliche Schwerarbeit. Landwirte, die Forstarbeiten erledigen, sind in besonderem Mass davon betroffen, weil ihr übliches Arbeitsprofil bereits hohe körperliche Belastungen hervorruft.

(Quelle: Zeitschrift Wald und Holz)