

Wie geht es dem Wald? Und wie schützen wir uns vor der Hitze?

Analysen und Aussichten von Experten

Gesundheitsprävention im Sommer auf einen Blick

Hallo Füße! Wohlfühl Tipps für das wichtige Duo

Älterwerden im Forst



EDITORIAL

Verantwortung übernehmen für die eigene Gesundheit

Liebe Leserinnen und Leser,

Gegenwärtig – d.h. zum Zeitpunkt, als diese Zeilen geschrieben wurden – bestimmt das Coronavirus unseren Alltag. Die Massnahmen des Bundes sind einschneidend und die Pandemie löst bei vielen Menschen auch Angst aus. Jetzt, wo Sie dies lesen, hat sich die Situation vielleicht wieder beruhigt. Oder das Abklingen der Pandemie ist erkennbar. Was lernen wir aus der Pandemie? Neben allen Massnahmen, die uns auferlegt wurden, ist vor allem die Selbstverantwortung entscheidend. Wir sind in grossem Masse selbst verantwortlich für unsere Gesundheit und können viel dafür tun, dass wir gesund bleiben. Das gilt auch für den kommenden Sommer, der möglicherweise wiederum sehr heiss und trocken wird, wie die letzten beiden Sommer. Sie können in dieser Ausgabe lesen, wie man sich vor der Hitze und auch vor der Sonne schützt. Ein paar besondere Tipps gelten unseren Füessen, von denen wir tagein, tagaus viel verlangen. Schenken Sie Ihren Füessen mal ein bisschen Aufmerksamkeit, sie haben es verdient.

Die Gesundheitsvorsorge ist in unserer Branche ein aktuelles Thema. Codoc hat dafür viele Materialien bereitgestellt, die nicht nur Lernenden dienen. → Als junger Forstwart oder junge Forstwartin spürt man vielleicht die Folgen der körperlichen Belastungen durch die Arbeit noch wenig. Das kann sich mit zunehmendem Alter ändern. Die Oda Wald Schweiz hat deshalb ein Projekt lanciert, das sich dem Älterwerden im Forst widmet. Lesen Sie dazu den Beitrag auf Seite 12.

Tragen Sie Sorge zu Ihrer Gesundheit, nicht nur in der Zeit der Pandemie, sondern auch danach.

Rolf Dürig, Co-Geschäftsleiter von Codoc

→ www.codoc.ch/hilfsmittel-lehre/gesundheitsfoerderung/

INHALT

2

EDITORIAL

Verantwortung übernehmen für die eigene Gesundheit

3

KURZ & GUT

4/5/6

KLIMAWANDEL UND HITZETAGE

Der Wald wird überleben!

7

INTERVIEW MIT ZWEI FÖRSTERN

«Wir sind andauernd im Feuerwehreinsatz»

8

TIPPS EINES FACHMANNS MIT EIGENER ERFAHRUNG

Richtiges Verhalten bei Hitze

9

INTERVIEW MIT EINEM FACHARZT FÜR DERMATOLOGIE

«Forstwerte/-innen sind durch ihre Ausrüstung teilweise vor der Sonne geschützt»

10

Hallo Füesse!

11

NEWS & KURZNACHRICHTEN

12

Das Älterwerden im Forst

Titelseite

Fotomontage ©Anex & Roth Visuelle Gestaltung

**ROBINIE
BAUM DES JAHRES**

2020



Bild ©Andreas Roloff

Die Scheinakazie gilt aufgrund ihrer Trockenheitstoleranz als klimawandel-taugliche Baumart, wird wegen ihres beachtlichen Ausbreitungspotenzials allerdings auch argwöhnisch beäugt.

→ www.baum-des-jahres.de

WALD-KNIGGE

Der Wald steht uns allen offen. Der Zutritt ist – mit wenigen Einschränkungen – frei. Was darf man im Wald und was nicht? 20 Trägerorganisationen mit ganz unterschiedlichen Interessen haben miteinander einen Wald-Knigge produziert. Der bunt gestaltete Wald-Knigge ist zu entdecken unter → waldknigge.ch, er kann bestellt oder heruntergeladen werden, und ist auch für die Schule geeignet.

→ waldschweiz.ch/schweizer-wald



Willkommen im Wald!
Ein Knigge für den respektvollen
Waldbesuch

**DAS SELFIE
AUS DEM WALD**

«Suche einen Baum
und lass dir von ihm
das Handwerk zeigen»

Grégoire Prongué, Forstwart und
Berufsbildner im Forstbetrieb
Le Landeron / Lignières (NE).



**SONDERBRIEFMARKE
ZUM INTERNATIONALEN JAHR
DER PFLANZENGESUNDHEIT**



Er wurde nach Europa eingeschleppt: der Japankäfer. Hierzulande kann er massive Schäden verursachen. Die Schweizerische Post hat zusammen mit dem Eidgenössischen Pflanzenschutzdienst (EPSD) eine Sonderbriefmarke herausgegeben, die den gefährlichen Käfer zeigt.

→ waldschweiz.ch

**ÜBUNG:
DEHNUNG DER GESÄSSMUSKULATUR**



Ausgangsstellung

- Rechtes Fussgelenk auf linken Oberschenkel legen.
- Oberkörper leicht nach vorne neigen.
- Gegebenenfalls mit einer Hand festhalten.

Ausführung

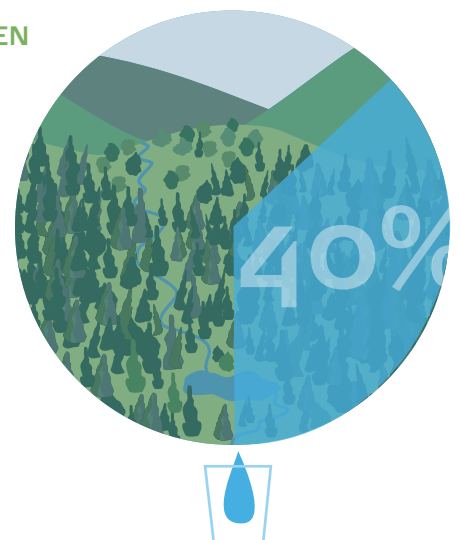
- Linkes Bein so weit beugen, bis ein leichter Zug in der Gesässmuskulatur spürbar wird. Position kurz halten und dann zurück in die Ausgangsstellung gehen.

Wiederholung

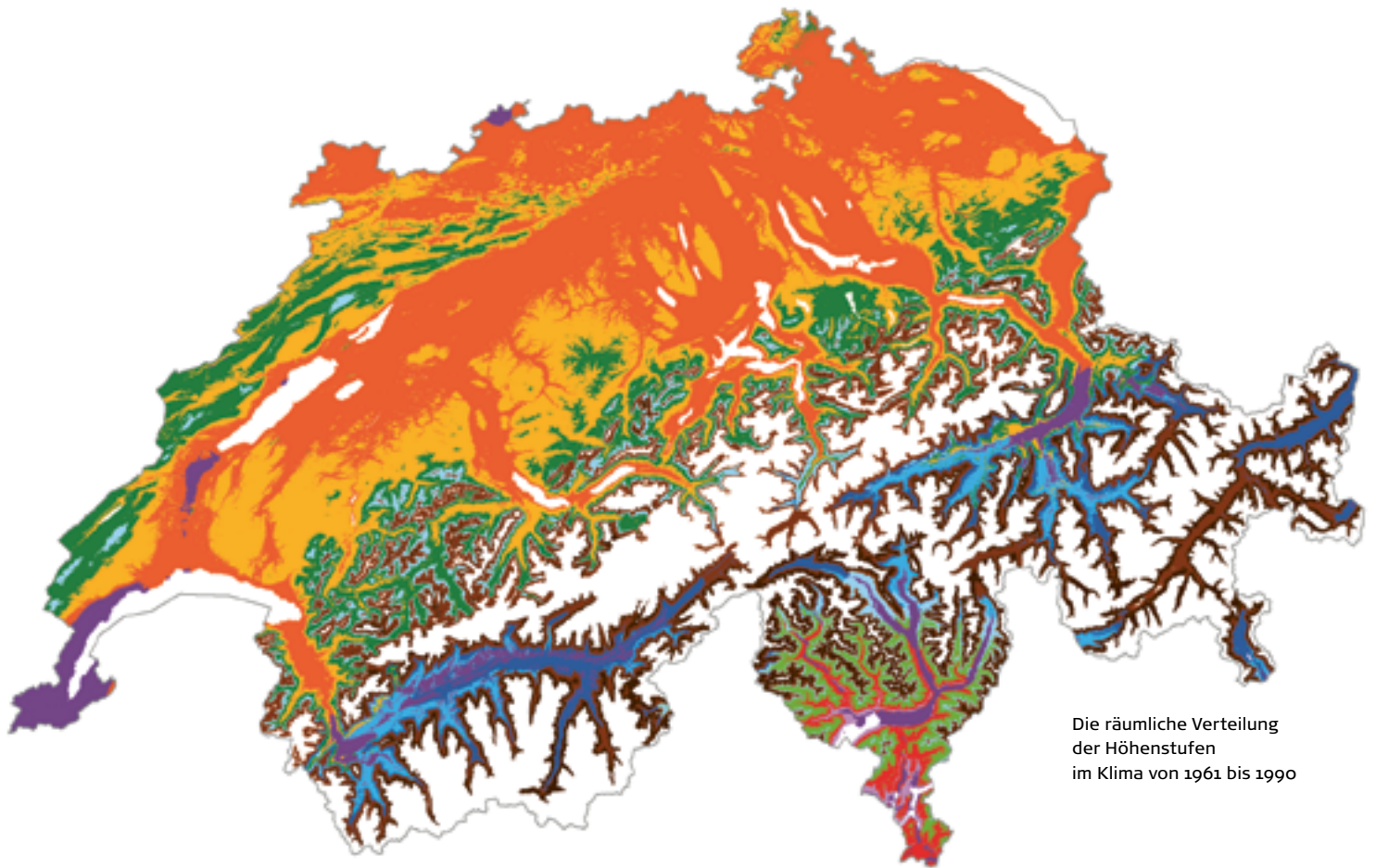
- 12-15-mal pro Seite.

**RUND 40% UNSERES
TRINKWASSERS STAMMEN
AUS DEM WALD ...**

Der Wald speichert und filtert einen grossen Teil des Trinkwassers, das in Quellen oder aus dem Grundwasser gewonnen wird. Das Ökosystem Wald ist so gesund und stabil, dass das gefilterte Wasser kaum noch weiter gereinigt werden muss.



Quelle: → waldschweiz.ch



Die räumliche Verteilung der Höhenstufen im Klima von 1961 bis 1990

KLIMAWANDEL UND HITZETAGE

Der Wald wird überleben!

Der Klimawandel ist in aller Munde, er bewegt uns und ist spürbar, auch im Wald. Die Trockenheit, der Befall von Schädlingen, Standortveränderungen – all dies setzt ihm zu und verändert die Waldbilder, die Arbeit der Forstleute, die Bewirtschaftungsformen. Wie soll und kann es weitergehen?

Viele Fragen stehen im Raum. ampuls hat mit zwei Persönlichkeiten gesprochen, die an vorderster Front in die Forschung rund um den Klimawandel und die Zukunft des Waldes involviert sind. Dies sind Dr. Peter Brang von der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL) und Dr. Mathieu Lévesque von der ETH Zürich.

Peter Brang, Forstingenieur ETH, ist seit 1996 Mitarbeiter bei der WSL und hat bis 2018 neun Jahre lang das Forschungsprogramm «Wald und Klimawandel» geleitet. Heute arbeitet er als Senior Scientist in der Forschungseinheit Waldressourcen und Waldmanagement. Zurzeit liegt unter anderem die Planung des gross angelegten Forschungsprojektes «Testpflanzungen zukunftsfähiger Baumarten» in seinen Händen. 57 Flächen in 20 Kantonen

Waldhöhenstufen CLM

- hyperinsubrisch
- collin
- collin mit Buche
- submontan
- untermontan
- obermontan
- unter-/obermontan
- hochmontan im Tannen-Hauptareal
- hochmontan im Tannen-Nebenareal
- hochmontan im Tannen-Reliktareal
- subalpin
- obersubalpin



Die Karte zeigt die Waldhöhenstufen 2070–2099, in einer trocken-warmen Klimazukunft, bei der die mittlere Temperatur in der Schweiz um 4,3°C zunimmt, die mittlere Niederschlags-summe um 19% abnimmt (April bis September). Man sieht v.a., dass die colline Stufe sich ausbreitet; in ihr gedeihen v.a. Eichenwälder, während dort die Umweltbedingungen für die heute verbreiteten Baumarten wie Buchen, Fichten und Tannen schlechter werden.

werden mit 18 Baumarten (wie z.B. Weisstanne, Atlaszeder, Traubeneiche, Elsbeere, usw.) bepflanzt. Die ersten Bepflanzungen finden im Herbst 2020 statt. Während einer langen Zeitspanne von 30 bis 50 Jahren werden die Flächen beobachtet und erlauben so Aussagen über die Eignung von Baumarten bei ganz unterschiedlichen Umweltbedingungen, von trocken bis nass und von warm bis kalt.

**«WIR KENNEN DEN WALD DER VERGANGENHEIT,
ABER NICHT DAS WALDBILD DER ZUKUNFT.
WIR MÜSSEN OFFEN SEIN UND VERSUCHEN,
UNS DAS NOCH NIE DAGEWESENE VORZUSTELLEN.»**

Peter Brang begleitet parallel diverse Projekte – so zum Beispiel auch die Entwicklung der Tree App (s. Box S. 6) und führt seit 2006 Monitoring von Naturwaldreservaten durch. Sein umfangreiches Wissen fließt auf verschiedensten Ebenen in die Forstbranche ein. Er ist gut vernetzt mit Fachleuten, hält Vorträge und führt Kurse durch. Für ihn ist klar: Die Waldleistungen, wie wir sie bis anhin kennen, sind langfristig gefährdet. Die Hauptprobleme sind Trockenheit und Schädlinge. Durch einen gesunden Mischwald und die Förderung oder Pflanzung von zukunftsfähigen Baumarten können die Risiken vermindert werden.

Wie geht es seiner Meinung nach dem Wald heute? «Es geht ihm eigentlich noch recht gut. Trotz der Absterbeerscheinungen. Ich fürchte aber, dass die Situation sich verschärfen wird. Extreme Trockenperioden können einschneidende Auswirkungen haben.» Dies, so führt er weiter aus, vor allem in den Alpenwäldern. Die Bewirtschaftung ist dort nicht so intensiv; grossflächige Fichtenreinbestände sind gefährdet und die Eingriffe kostspielig. «Wir müssen uns damit auseinandersetzen, dass wir an die Grenze unserer Erfahrungen kommen. Die Situation rund um den Klimawandel haben wir in dieser Dimension noch nie erlebt. Wir kennen den Wald der Vergangenheit, aber nicht das Waldbild der Zukunft. →

**Klimawandel?
Offizieller Wortlaut des BAFU:**

Die globale Temperatur hat in den letzten 135 Jahren (1880–2017) bereits um 1°C zugenommen. Insbesondere die starke Erwärmung seit 1950 um ungefähr 0,65°C ist mit natürlichen Klimaschwankungen nicht mehr erklärbar. Verantwortlich dafür sind mit grösster Wahrscheinlichkeit Treibhausgase. Sie werden verursacht durch die Verbrennung fossiler Energieträger wie Kohle, Erdöl und Erdgas sowie durch grossflächige Landnutzungsänderungen, etwa bei der Abholzung tropischer Regenwälder.

- Die Erwärmung in der Schweiz ist eindeutig nachweisbar und beträgt vom Beginn der Industrialisierung (1864) bis 2012 ca. 2°C, damit übertrifft sie den globalen Wert von 1°C deutlich.
- Beim mittleren Niederschlag sind aufgrund der seit jeher grossen jährlichen Schwankungen bisher kaum Veränderungen feststellbar.
- Insbesondere im Mittelland nimmt die Anzahl der Sommer- und Hitzetage stark zu. In Zürich zum Beispiel zeigt sich seit 1960 eine Zunahme um ein bis zwei Hitzetage pro Dekade.
- Die Anzahl Frosttage hat seit den 1960er-Jahren deutlich abgenommen. Der Rückgang in Zürich beträgt sechs Tage pro Dekade.
- Die Nullgradgrenze im Winter ist seit den 1960er-Jahren um ca. 300 m gestiegen.

Wir müssen offen sein und versuchen, uns das noch nie Dagewesene vorzustellen.» Er erlebe eine unwahrscheinlich grosse Kraft des Waldes, mit den Gefährdungen umzugehen. Er ist zuversichtlich, dass der Wald das schaffen wird. «Unser Wald wird so oder so überleben. Er wird aber anders aussehen, als heute.»

«DER KLIMAWANDEL IST FÜR UNS ALLE AUCH EINE CHANCE. WIR KÖNNEN DIE VERÄNDERUNG ZUR FÖRDERUNG DER BIODIVERSITÄT NUTZEN.»

Davon ist auch Mathieu Lévesque überzeugt. Er hat in seiner Heimat Kanada die Forstwartausbildung absolviert, hat danach an der Universität Laval Forstwesen studiert und eine Doktorarbeit an der WSL geschrieben. Seit 2018 ist er an der ETH Zürich Gruppenleiter des Bereichs Waldmanagement-Waldbau und führt ein Team von fünf Personen. «Ja, der Wald wird überleben. Vielleicht einfach nicht in dieser Form, wie wir ihn heute kennen.» Mathieu Lévesque begleitet zurzeit mehrere Doktorandinnen. Zwei der Arbeiten beschäftigen sich konkret mit dem Klimawandel und dessen Auswirkung



Peter Brang
von der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL): «Extreme Trockenperioden können einschneidende Auswirkungen haben.»



Mathieu Lévesque
von der ETH Zürich: Er ist überzeugt, dass die Forstleute zurzeit eine grosse Unsicherheit erleben, wie sie mit ihrem Wald umgehen sollen.

auf das Baumwachstum, die Wirkung von Artenzusammensetzung in Mischwäldern, die Trockenheitstoleranz der verschiedenen Baumarten wie z.B. Fichte, Douglasie, Lärche und Weisstanne. Ihm ist bewusst, dass die Forstleute zurzeit eine grosse Unsicherheit erleben, wie sie mit ihrem Wald umzugehen haben, welches Waldbild sie fördern, welche Bäume sie pflanzen sollen. «Der Klimawandel ist aber für uns alle auch eine Chance. Wir können die Veränderung zur Förderung der Biodiversität nutzen.»

Text und Fotos Brigitt Hunziker Kempf, Karten: abenis AG, Chur

Auf den Websites der ETH (→ www.wm.ethz.ch) und der WSL (→ www.wsl.ch) entdecken Interessierte einen grossen, lehrreichen Fundus an Wissenswerten sowie Betrachtungsweisen, Studien, Fakten und Daten rund um die Klimawandel-Thematik.

Tree App: ein Tool für Standortbestimmung und Baumartenempfehlung

Die Tree App erlaubt einen Blick in die Zukunft. Die App wurde basierend auf wissenschaftlichen Ergebnissen aus dem Projekt «Adaptierte Ökogramme» entwickelt. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass sich die Vegetationshöhenstufen nach oben verschieben. Die Forstleute können wahlweise auf einer Karte oder einem Luftbild den Ort auswählen, für den sie eine Baumartenempfehlung wünschen. Nach Angabe des Waldstandorts zeigt die App die heute und die zu Ende des 21. Jahrhunderts empfohlenen Baumarten. Letzteres basiert auf Klimamodellen. Es werden jeweils Baumarten aufgelistet, die empfohlen, bedingt empfohlen oder gefährdet sind sowie mögliche Problempflanzen (Neophyten). Die heute bereits online verfügbare App ist ein Prototyp und wird noch weiterentwickelt.

→ www.tree-app.ch



INTERVIEW MIT ZWEI FÖRSTERN

«Wir sind andauernd im Feuerwehreinsatz»

ampuls wollte wissen, ob und wie der Klimawandel bei der Arbeit im Wald spürbar ist. Zwei Förster berichten im folgenden Interview über ihre Erfahrungen. Diese sind teils besorgniserregend und stellen die Fachleute vor grosse Herausforderungen.

Ist der Klimawandel im Revier spürbar?

Martin Blattner (31), seit 2014 Förster im Forstbetrieb Jura, Erlinsbach (AG), Fläche: 1709 Hektaren. Ja, auf jeden Fall. Dies seit mehreren Jahren. Wir haben bei uns sehr viele Jura-Standorte. Das heisst, kalkhaltiger Boden ohne Humusschicht und Wasserspeicherungsmöglichkeit. Die Buchen leiden an den trockensten Standorten. Die Kronenteile sterben ab und werden dürr. Es sind viele grössere Flächen entstanden, auf denen Dutzende Laubbäume

«DIE JAHRESPLANUNG IST IN DEN HINTERGRUND GERÜCKT. WIR SIND DAS GANZE JAHR HINDURCH AN HOLZEREIARBEITEN.»

abgestorben sind. Dies zu sehen, tut schon weh, aber wir müssen es akzeptieren. Wir versuchen, mit Naturverjüngung darauf zu reagieren, und fördern wärmeliebende Bäume wie Linde, Spitzahorn und Els- und Mehlbeere. Früher war die Waldbewirtschaftung viel statischer; heute müssen wir uns Monat für Monat immer wieder anpassen.



Alexander Plaschy (45), seit 2009 Förster im Forstbetrieb am Säntis, Urnäsch, Fläche: 4200 Hektaren (3400 Hektaren Privatwald). Wir haben deutlich weniger Niederschläge als in früheren Jahren, entsprechend auch weniger Schnee. Es ist trockener in unserer Region. Seit rund vier Jahren nehmen Sturm- und Orkanereignisse zu. Bäume an exponierten Lagen leiden unter der Trockenheit. Sie werden dürr. Unser Baumbestand besteht zu rund 70 Prozent aus Nadelhölzern, zu rund 30 Prozent aus Laubbäumen. Der Buche geht es in unserem Gebiet, im Gegensatz zum Mittelland, noch relativ gut. Wir haben trotzdem noch verhältnismässig häufige und regelmässige Niederschläge, dies dank der regionalen Situation rund um den Säntis. Die Wolken bleiben in den Hanglagen hängen. Dank der Regenmengen sind unsere Bäume gesund und leiden daher nicht so stark unter dem Borkenkäferbefall. Aber auch in unserem Gebiet liegt deutlich weniger Schnee. Vor einem Jahr war die Schneedecke auf dem Säntis acht Meter hoch. In diesem Jahr liegen nur drei Meter. Der Grundwasserspiegel ist eigentlich seit dem Hitzesommer 2003 unter Druck.



Wie hat sich die Arbeit durch den Klimawandel verändert?

Martin Blattner. Wir sind andauernd als «Feuerwehreute» in Aktion. Das heisst, wir reagieren auf Ereignisse wie Sturmschäden, abgestorbene Bäume, Borkenkäferbefall usw. Die Jahresplanung ist in den Hintergrund gerückt. Wir sind eigentlich das ganze Jahr hindurch an Holzhauereiarbeiten. Dies auch in den heissen Sommermonaten. Wir passen unsere Arbeitszeit in den Hitzetagen den hohen Temperaturen an und starten morgens früher und beenden den Tag zum Teil am frühen Nachmittag. Im Winter sind die Böden nicht mehr gefroren, die Befahrbarkeit wird schwierig. Dies war vor ein paar Jahren noch kein Thema bei uns.

Alexander Plaschy. Wir sind ständig im «Feuerwehreinsatz» und beheben Sturmschäden und bekämpfen Borkenkäferester. Seit rund drei Jahren arbeiten wir nicht mehr nach Planung, sondern müssen auf die Situationen reagieren. Wir holzen das ganze Jahr hindurch. Die Sicherheitsrisiken nehmen zu, dies durch die Eschenwelke, die Borkenkäferbäume, die Sturmholzflächen. Unsere Leute bilden wir regelmässig weiter. Bei der Aufforstung der Flächen setzen wir auf Naturverjüngung. Ich hoffe, dass die Bäume, die ihren Standort selber wählen, auf die zukünftige Situation besser reagieren können und robuster sind.

Interviews und Fotos
Brigitte Hunziker Kempf

TIPPS EINES FACHMANNS MIT EIGENER ERFAHRUNG

Richtiges Verhalten bei Hitze

Der gelernte Forstwart und heutige Coach Martin Hefti weiss Bescheid über das richtige Verhalten bei der Waldarbeit an Hitzetagen.

2019 hielt er anlässlich einer Tagung des Verbands Schweizer Forstpersonal einen Vortrag darüber. Hier seine Erfahrung sowie die wichtigsten Tipps.



Martin Hefti (47)

aus Reichenbach im Kandertal ist gelernter Forstwart und war 13 Jahre in diesem Beruf tätig. Er hat sich zum Dipl. Mental Trainer, Dipl. Sport Mental Coach und Dipl. Ernährungsberater weitergebildet und bietet seit 2015 in seinem eigenen Unternehmen Mental Training für Sportler und Unternehmen an, sowie auch Ernährungsberatung und Lauftraining und Unterstützung bei jeglichen Verhaltensumstellungen.

(Foto zVg)

→ martinhefti.ch

Sie waren früher selber als Forstwart tätig. Welche Erinnerungen haben Sie an besonders heisse Tage bei der Arbeit im Wald?

Besonders in Erinnerung geblieben ist sicher der Hitzestau bei der Arbeit, weil bei der Waldarbeit immer die Schutzausrüstung getragen werden muss. Aber auch das «Ausgelaugtsein» am Abend. Heute ist mir bewusst, dass durch das viele Schwitzen ein Mineraliendefizit entstehen kann.

Welche ohnehin anspruchsvollen Aufgaben können für Forstleute unter Einwirkung starker Sonneneinstrahlung und Hitze besonders belastend sein?

Es ist in erster Linie die strenge körperliche Arbeit, die durch die Hitze noch belastender für den Körper wird.

Was wird aus Ihrer Sicht am meisten vernachlässigt oder vergessen?

Das regelmässige und genügende Trinken.

Welche Präventionen im Hinblick auf einen Hitzetag kann man schon zuvor – also daheim oder in der Freizeit – vorkehren?

Dass man sich abwechslungsreich ernährt und sich dabei mit genügend Mineralien versorgt. Genussmittel wie Tabak, Kaffee, Alkohol und Energiedrinks sollen reduziert werden. Ganz wichtig sind genügend Schlaf und regelmässig eine «mentale» Auszeit.

Was gehört zwingend mit in die Arbeits- oder Kleidertaschen, wenn ein heisser Tag bevorsteht?

Genügend zu trinken, Sonnenschutz wie Sonnencreme, Kopfbedeckung und Sonnenbrille.

Interview Eva Holz

INTERVIEW MIT EINEM FACHARZT FÜR DERMATOLOGIE

«Forstwerte/-innen sind durch ihre Ausrüstung teilweise vor der Sonne geschützt»

Die Haut von Menschen, die im Wald arbeiten, ist regelmässig ultravioletter Strahlung ausgesetzt. Welche Risiken sind damit verbunden? Olivier Gaide, Leitender Arzt in der dermatologisch- onkologischen Abteilung des Universitätsspital-Zentrums des Kantons Waadt (CHUV), hat Antworten.

Herr Gaide, würden Sie sagen, dass Forstwerte/-innen besonderen Hautrisiken ausgesetzt sind?

Wer im Freien arbeitet, wie beispielsweise Forstwerte/-innen, ist ultravioletter Strahlung und damit ganz allgemein einem höheren Risiko ausgesetzt, an Hautkrebs zu erkranken. Dessen ungeachtet weisen die wenigen aus Skandinavien stammenden Studien, die diesen Personenkreis untersuchen, auf eine eher geringe Gefährdung hin. Ein wichtigerer Faktor ist die Herbizidbelastung, die mit Krebserkrankungen des Blutes und der Nieren in Verbindung gebracht wird. Im Zuge der gleichen Untersuchungen ergab sich für Forstwerte/-innen ausserdem ein deutlich erhöhtes Risiko für Traumata aufgrund von Stürzen.

Wie ist dieses begrenzte Hautkrebsrisiko zu erklären?

Die wahrscheinlichste Erklärung ist die berufsbedingte Ausrüstung, die diese Personen tragen (Schutzkleidung, Hemd, Hose, Sicherheitsschuhe und Helm). Allerdings ist zu beachten, dass die Sonneneinstrahlung in der Schweiz gefährlicher ist als in Skandinavien. Dies liegt an der geografischen Breite und Höhe, die eine stärkere UV-Belastung am Boden mit sich bringen.

Welchen Rat können Sie also geben?

Die betreffenden Personen sollten ihre Mittagspause nicht in der prallen Sonne verbringen und eher in den Schatten gehen. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, in der Sonne zu sein, ist es ratsam, Sonnenschutz aufzutragen.

Welche Anzeichen für einen beginnenden Hautkrebs gibt es?

In den meisten Fällen verursacht Hautkrebs keine Schmerzen und kündigt sich nicht durch Warnzeichen an. Allerdings verhalten sich die betreffenden Hautstellen nicht wie die übrige Oberhaut. Solche Veränderungen sind von zentraler Bedeutung. Daher sollte jeder seine Haut genau beobachten und Veränderungen im Auge behalten. Verschwindet eine seltsam erscheinende Stelle oder eine Hautveränderung auch nach mehreren Wochen nicht wieder von alleine, ist ein Besuch beim Hausarzt angezeigt.

Sind mehrere aufeinanderfolgende Sonnenbrände ein Grund für einen Arztbesuch?

Diese gilt es zu vermeiden. Es bedeutet, dass sich die oder der Betroffene nicht richtig schützt. Ein oder zwei Sonnenbrände

im Jahr sind jedoch weder für Forstwerte/-innen noch für die übrige Bevölkerung ein Grund zur Panik.

Kann das Arbeiten im Freien noch andere Hautprobleme mit sich bringen, die in Zusammenhang mit dem Klimawandel stehen?

An sich sind um ein bis zwei Grad höhere Durchschnittstemperaturen kein Problem für den menschlichen Körper. Anders sieht es bei den damit einhergehenden klimatischen Extremereignissen wie Hitzewellen aus. Hier erhöht sich die Gefahr von Hitzschlägen. Man sollte sich nicht überanstrengen und nicht in Versuchung geraten, auf die Schutzkleidung zu verzichten. Auch wenn es im Wald grundsätzlich kühler bleibt, handelt es sich doch um schwere körperliche Arbeit. Daher ist es wichtig, Pausen zu machen, für ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen und kühle Stellen aufzusuchen.

Ein weiteres Problem ist die Ausbreitung neuer Arten...

Tatsächlich sind Forstwerte/-innen giftigen Pflanzen – wie beispielsweise Doldenblütler und Sumach – sowie auch Spinnentieren und Insekten wie Zecken und Nagekäfern ausgesetzt, die Viren, Bakterien oder Milben verbreiten können. Sie übertragen Krankheiten wie die Hirnhautentzündung FSME, Borreliose oder Wiesenpflanzendermatitis. Für die fast schweizweite Ausbreitung dieser unerwünschten Arten ist wahrscheinlich der Klimawandel verantwortlich. Forstwerte/-innen sollten gegen FSME geimpft sein und ihren Körper täglich auf Zecken untersuchen.

Frédéric Rein

**Zertifikatslehrgang
Forstliche
Waldpädagogik**

silviva.ch/forst

**Start
13. August
2020**

Lernen mit der Natur

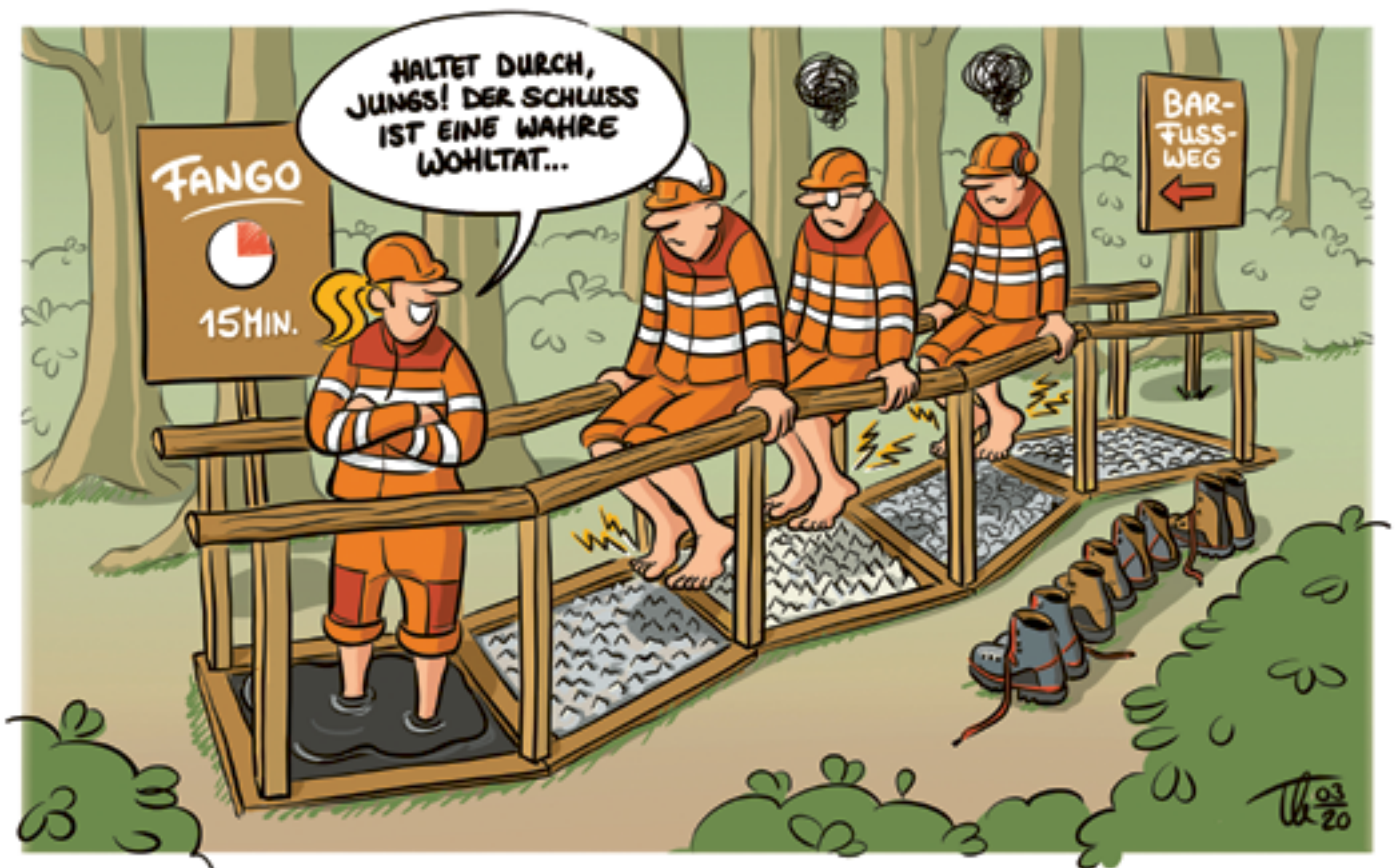
Hallo Füsse!

Ehrlich, wann hast du das letzte Mal bewusst an sie gedacht? Sie stecken tagsüber meist in deinen Sicherheitsschuhen... und leisten – ohne gross von dir beachtet zu werden – Grossartiges!

Sie halten dich im Gleichgewicht, stützen dich und tragen dich rund fünf Millionen Schritte pro Jahr (dies auch, wenn du nicht zu den Marathonläufern zählst); das bedeutet rund 160'000 Kilometer weit während des ganzen Lebens. Deine Füsse sind ausgeklügelte Meisterwerke: In ihnen befinden sich mehr Sinneszellen als im Gesicht; sie enthalten fast 30 Knochen, beinahe 30 Gelenke, 60 Muskeln, mehr als 100 Bänder und über 200 Sehnen. Am gesamten Fuss sind über 90'000 Schweisdrüsen verteilt, über die täglich mehr als ein halber Liter Feuchtigkeit ausgeschieden wird. Ja, deine Füsse sind wahre Alltagshelden. Tue ihnen Gutes! Sie haben es verdient!

- Barfusslaufen schenkt deinen Füssen ein Glücksgefühl.
- Vermeide zu enge Socken oder Schuhe.
- Baumwollsocken halten den Schweiß am Fuss, moderne Funktionssocken hingegen leiten ihn nach aussen.
- 2 Paar Schuhe zum Abwechseln wären ideal. Bei jedem Schuhwechsel die Schuhe reinigen, die Socken wechseln, für die Schuhreinigung Desinfektionsspray benutzen.
- Schuhe mit austauschbaren Sohlen bevorzugen – diese separat reinigen, trocknen und bei Bedarf erneuern.
- Schuhe und Socken nach der Arbeit baldmöglichst ausziehen (zum Beispiel auch in der Mittagspause – wenn möglich).
- Joggen und Spazieren tun Körper, Geist und auch deinen Füssen gut.
- Fussgymnastik: Dehnen der Füsse – bis hin zu den Zehen, Massage mit Ball, Gegenstände mit den Zehen aufheben, auf Zehenspitzen gehen ...
- Füsse nach dem Waschen immer gut trocknen und eincremen.
- Und zu guter Letzt ein ganz besonderes Fuss- und Körpererlebnis: die Kneippanlage!

Text Brigitt Hunziker Kempf
Cartoon Tom Künzli



CODOC

Änderungen der Codoc-Öffnungszeiten

Codoc hat im März 2020 aufgrund der Pandemie die Öffnungs- und Telefonzeiten eingeschränkt. Es wurde festgelegt, dass das Telefon von Montag bis Freitag, von 08.15 bis 11.45 Uhr bedient ist. Die Einschränkungen haben teilweise auch die Geschäftsstellen des Berufsbildungsfonds Wald und der OdA Wald Schweiz tangiert. Bitte informieren Sie sich auf der Webseite über die aktuellen Öffnungszeiten, die sich je nach Situation geändert haben.

Wechsel im Codoc-Sekretariat

Donia Rosat hat Codoc per Ende Februar 2020 verlassen. Codoc konnte vor allem von ihren französischen und italienischen Sprachkenntnissen profitieren. Codoc dankt Donia Rosat für ihre wertvolle Unterstützung und ihr Engagement.

Am 1. Februar ist **Daniela Enkerli** neu zum Team des Codoc-Sekretariates gestossen. Sie arbeitet mit einem 50%-Pensum für Codoc. Daniela Enkerli hat u.a. für das Bundesamt für Bauten und Logistik als Sekretärin und Sachbearbeiterin gearbeitet. Sie war auch für verschiedene Ärzte als Sprechstundenassistentin und Arztsekretärin tätig. Sie arbeitet auch weiterhin einen Tag pro Woche für einen Hausarzt.



Daniela Enkerli
(Foto zVg)

Lehrmittel Berufskunde Forstwart/-in

Aufgrund der Revision der Bildungsverordnung und des Bildungsplanes Forstwart/-in müssen mehrere Kapitel des Lehrmittels angepasst werden. Im Moment befinden sich die Kapitel 3 «Holzernte und Holzmassen», Kapitel 6 «Waldbau» und Kapitel 7 «Ökologie und Naturschutz» in Revision. Die Kapitel 3 und 6 werden voraussichtlich bis Mitte Jahr fertiggestellt und den Berufsfachschulen nach den Sommerferien nachgeliefert. Das Kapitel 7 wird Ende September zur Verfügung stehen. Aufgrund der Pandemie kann es zu Verzögerungen kommen.

Aktuelle Kurse und Module

Wer sich weiterbildet, kommt weiter! Aktuelle Kurse für forstliche Berufsleute finden Sie auf unserer Webseite: www.codoc.ch

→ [Kurzlink https://kurzlink.de/codoc-1](https://kurzlink.de/codoc-1)

ODA WALD SCHWEIZ

Revision Bildungsverordnung und Bildungsplan Forstwart/-in

Die neue Bildungsverordnung Forstwart/-in und der dazugehörige Bildungsplan sind seit 1.1.2020 in Kraft. Im August startet die Ausbildung der Forstwartlernenden nach der neuen Bildungsverordnung. Bis im Mai 2020 werden nach Möglichkeit alle Ausbildungsdokumente überarbeitet. Die Rahmenprogramme für die überbetrieblichen Kurse liegen bereits im Entwurf vor. Auch der betriebliche Ausbildungsplan wird von einer Arbeitsgruppe überarbeitet. Die Ausbildungsdokumente werden am 8.5.2020 der Kommission Berufsentwicklung und Qualität (K B+Q) sowie der Aufsichtskommission üK (AküK) zur Genehmigung vorgelegt. Im Juni ist vorgesehen, dass der Vorstand der OdA Wald Schweiz die Dokumente verabschiedet. Diese werden dann auf der Website von Codoc aufgeschaltet. Im Moment (Stand: Ende März 2020) kann nicht ausgeschlossen werden, dass es zu Verzögerungen kommt.

Revision Rahmenlehrplan der Försterausbildung

Grundlage der Försterausbildung ist der Rahmenlehrplan Waldwirtschaft. Er legt die Zulassungsbedingungen, das Berufsprofil sowie die zu erreichenden Kompetenzen fest. Am 16.12.2019 startete die Revision des Rahmenlehrplans mit einer Kick-off-Sitzung beim Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI). Am 7.2.2020 wählte der Vorstand der OdA Wald Schweiz Jürg Walder, Direktor des BZW Lyss, zum Projektleiter des Revisionsprojektes. In Vorbereitung ist die Überprüfung des Berufsprofils Förster/-in. Anlässlich einer Grossgruppenveranstaltung wird voraussichtlich im November 2020 zusammen mit wichtigen Partnern der Branche unter anderem diskutiert werden, welche Kompetenzen in der Ausbildung in Zukunft vermittelt werden sollen. Die OdA Wald Schweiz wird dabei vom Büro für Bildungsfragen unterstützt.

VERSCHIEDENES

Neues WSL-Merkblatt: Habitatbäume kennen, schützen und fördern

Die Biodiversität ist für das Funktionieren des Waldökosystems von grosser Bedeutung. Habitatbäume haben dabei eine Schlüsselrolle. Fachleute aus Europa erarbeiteten eine Typologie der Lebensräume – so genannte Baum-mikrohabitate –, die auf Bäumen vorkommen und für Tausende von spezialisierten Lebewesen unentbehrlich sind. Zum Merkblatt gehört auch ein Taschenführer, der Baum-mikrohabitate beschreibt, und den man leicht mitnehmen kann.

Informationen und Download

→ [Kurzlink https://kurzlink.de/codoc-2](https://kurzlink.de/codoc-2)

Wie leben Reh und Hirsch?

Wie verbringen sie den Winter? Und wie sieht es mit der Rückkehr des Rothirschs ins Mittelland aus? Antworten auf diese Fragen und viel Spannendes mehr zu den beiden beliebten Huftierarten sind im Fachheftpaket des «Wildtier-Schweiz-Shops» zu finden. Als Frühlingsaktion ist es zu einem ermässigten Preis erhältlich. → [Kurzlink zum Shop https://kurzlink.de/codoc-5](https://kurzlink.de/codoc-5)

Bauarbeitenverordnung: Leitfaden zur Umsetzung bei forstlichen Bauarbeiten

Die Verordnung über die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bei Bauarbeiten (Bauarbeitenverordnung) hat auch auf forstlichen Baustellen Gültigkeit. Mit Unterstützung von Codoc und der OdA Wald Schweiz hat die Fachstelle für forstliche Bautechnik (fobatec) den erwähnten Leitfaden erarbeitet. Er enthält Lösungsvorschläge zur Umsetzung bestehender Sicherheitsvorschriften. Die Vorschläge wurden gemeinsam mit Baupraktikern, Gerüstherstellern, Geotechnikern und Vertretern der SUVA entwickelt und getestet. Das Dokument liegt nur elektronisch vor.

Download → <https://kurzlink.de/codoc-3>

fobatec bietet auch Kurse zu verschiedenen Themen an: → www.fobatec.ch



IMPRESSUM
Herausgeberin:
Codoc Koordination und
Dokumentation Bildung Wald
Hardernstrasse 20
Postfach 339, CH-3250 Lyss
Telefon 032 386 12 45
info@codoc.ch, www.codoc.ch
Redaktion:
Eva Holz, Brigitt Hunziker Kempf
und Rolf Dürig
Gestaltung:
Anex & Roth Visuelle Gestaltung, Basel
Die nächste Nummer von ampuls
erscheint im Oktober 2020.
Redaktionsschluss: 31.8.2020

Sind Sie umgezogen oder ist Ihre Adresse falsch geschrieben?
Bitte teilen Sie uns Adressänderungen oder Korrekturen umgehend mit.
(Codoc: Telefon +41 32 386 12 45, info@codoc.ch)

Auch Neuabonnenten sind willkommen.
ampuls – das Fachorgan für die forstliche Berufsbildung – erscheint
zweimal jährlich und wird allen Interessierten gratis zugestellt.

Das Älterwerden im Forst

Alles auf dieser Welt ist dem Alterungsprozess ausgesetzt. Sei es ein Buch, eine Batterie, eine Schraube, eine Wühlmaus, ein Mensch. Was bedeutet das Älterwerden für unsere Forstleute? Wie gehen sie damit um? Was hält sie gesund?

Die OdA Wald Schweiz beschäftigt sich in einem Projekt mit diesen Fragen.

Der Homo sapiens kennt drei verschiedene Altersformen: das kalendarische, das biologische und das psychische Alter. Wie wir altern, hängt zu 30 Prozent mit unseren Genen zusammen, die übrigen 70 Prozent gehen auf das Konto der Umwelt, unserer Lebensgestaltung und der Ernährung. Jede Frau, jeder Mann wird auf seine eigene Art und Weise reifer und älter. Bis anhin wurde der sagenumwobene Jungbrunnen noch nicht entdeckt und somit müssen wir uns alle diesem Alterungsprozess stellen. Die gute Nachricht: Wir sind selbstbestimmte Schöpfer unseres Älterwerdens. Ein guter, gesunder Alterungsprozess hat mit Eigenverantwortung, Eigenliebe und Bewusstsein zu tun und zu guter Letzt auch mit einer vom Schicksal geschenkten Portion Glück.

«ABER ICH WEISS JA NICHT WIRKLICH, WIE ICH ALS ÄLTERE PERSON DANN SEIN WERDE, DENKE UND HANDLE.»

Matthias Erb

Rund 300 Forstwartlernende schliessen jährlich ihre Ausbildung in der Schweiz ab. Rund 50 Prozent von ihnen entscheiden sich nach der Ausbildung für einen Berufsweg ausserhalb des Forstes. Die andere Hälfte bleibt dem Wald erhalten.

Sie bleiben aus Liebe zur Arbeit, zum Forstwartberuf. Sie sind voller Tatendrang, körperlicher Kraft, Energie und Ausdauer. Das Altwerden liegt für die jungen Forstleute noch in weiter Ferne – kaum einen Gedanken verschwenden sie daran. Trotzdem würde es sich für sie lohnen. Denn: das gute Älterwerden als Forstmann oder -frau wird bereits in jungen Jahren mitgestaltet und ist ein nie endender Prozess. Im Forst geht es vor allem darum, seinem wichtigsten Arbeitsinstrument, dem Körper, Sorge zu tragen, ihm zuzuhören, ihn wahrzunehmen, seine Signale ernst zu nehmen und dementsprechend zu handeln – dies eigenverantwortlich und das ganze Arbeitsleben lang!

Die OdA Wald Schweiz betrachtet das Thema «Älterwerden im Forst» aus der Vogelperspektive und es geht dabei um



Matthias Erb, 34 Jahre alt, Forstwart im Betrieb Freienstein/Teufen. «Vor allem im Herbst und in der Winterzeit wärme ich mich zu Hause mit Übungen auf. Das tut mir sehr gut!» Für sein gesundes Älterwerden ist er guten Mutes.



Hans Schmucki, 61 Jahre alt, Forstwart Revier Elgg
Wie wird man gesund älter?
«Und wichtig ist, dass man Eigenliebe verspürt und sich selber auch Sorge tragen will.»

«NICHT STEHEN BLEIBEN, SICH NEBST DER ARBEIT ZEIT FÜR VERSCHIEDENE AKTIVITÄTEN NEHMEN, POSITIV DENKEN.»

Hans Schmucki

junge und ältere Forstleute. «Wir planen zusammen mit dem Forstpersonalverband einen Leitfaden zum Thema «Alter im Forst», welcher für Mitarbeitende und Betriebsleiter/-innen hilfreich sein wird und diese unterstützen und begleiten soll», erklärt Erwin Schmid, Präsident von OdA Wald Schweiz. Die langjährigen Forstleute sind wertvoll für die Branche und für den Wald. Ihr grosser Wissensfundus und ihre Liebe zum Wald sind wichtig, um die bevorstehenden Herausforderungen, die unter anderem der Klimawandel mit sich bringt, zu meistern.

Text und Fotos Brigitte Hunziker Kempf