

# Länger fit bleiben

**Zunehmend viele kletternde Baumpfleger müssen aufgrund körperlicher Probleme ihren Beruf aufgeben. Es wird Zeit für einen Appell an uns alle: Kurzfristig weniger zu arbeiten heißt langfristig im Beruf bleiben zu können.**

Im Netzwerk der kletternden Baumpfleger findet seit jeher ein reger Austausch statt. Somit erfahren wir auch unweigerlich, wenn es Kollegen und Freunden nicht so gut geht, sie körperlich und psychisch nicht auf der Höhe sind. Dabei zeigen

sich oft dieselben Symptome, nämlich massive Überarbeitungen. Die Seilkletterei erfordert ein hohes Maß an Kraft und Ausdauer. Diese Anstrengungen sollten nicht unterschätzt werden, wenn doch, manifestieren sie sich in Verschleißerscheinungen, die uns nachhaltig hemmen und die Ausübung unseres Berufs unmöglich machen können.

## Junge Kletterer schonen sich nur selten

Mir fällt immer wieder auf, dass gerade junge Kletterer sich selten schonen und ihre Arbeit mit Vollgas ausführen, sie sich selten zu schade sind, alles zu geben. Selbständige verdienen gutes Geld. Wenn sie fünf Tage pro Woche schaffen, füllt sich das Konto schnell und reichhaltig. Doch mit einem Mal stellen sich Beschwerden ein, die ein solches Arbeitspensum und damit den gewohnten überdurchschnittlichen Verdienst nicht mehr zulassen. Spätestens dann zeigt sich, dass sie eventuell etwas falsch gemacht haben.

Die Baumpflege mit Seilklettertechnik ist ein kräftezehrender Beruf. Auch wenn wir noch so fit zu sein scheinen, leidet unser Körper mehr, als wir uns eingestehen, und verlangt eine strenge Disziplin, was Essen, Trinken, Ruhephasen, Erholung, Party und Urlaub angeht. Wird diese nicht konsequent umgesetzt und ständig ohne Gnade weiter geklettert, melden sich bald schon unsere Handgelenke, Ellenbogen und Schultern mit akuten Schmerzen. Auch Verspannungen im Rücken sind keine Seltenheit. Dennoch arbeiten wir oft weiter, ignorie-



Foto: imago/Westend61

// Pausen für Körper und Geist sind gerade für Kletterer wichtig. //

ren sie, weil die momentane Auftragslage, der Kontostand oder die Jahreszeit keine Pausen zulassen. Dadurch manifestieren sich die Probleme, und es kommt zu chronischen Beschwerden. Diese wird man nicht mehr so schnell los.

## Körper sind oft verschlissen

Die Konsequenz ist der Gang zu Ärzten, die, da sie unseren Beruf oft nicht einschätzen können, uns einige wenige Physiotherapiestunden verschreiben. Bei diesen werden unsere schmerzenden Körperteile massiert und Muskeln gelockert. Schön und gut, aber unsere in Mitleidenschaft gezogenen Körper sind nicht verhärtet, sondern oft schon verschlissen.

Es tut mir immer wieder leid, Kollegen zu treffen, die sich eingestehen müssen, aufgrund von massivem Verschleiß nicht mehr klettern zu können. Daher möchte ich an alle appellieren: Pflügt euren Körper, denn er ist

euer wichtigstes Arbeitsgerät. Zum einen brauchen wir regelmäßig ausreichend lange Pausen, in denen sich unsere Muskeln und Gelenke erholen können. Vielleicht sollten wir nur maximal vier Tage pro Woche im Baum arbeiten, optimal wären Montag und Dienstag, Donnerstag und Freitag. An den freien Tagen sollten wir uns nicht mit Baumarbeiten auseinandersetzen, sondern ruhen, uns pflegen und entspannen. Zum anderen sind längerfristige Pausen immens wichtig. Regelmäßiger Urlaub erlaubt nicht nur unserem Körper Erholung, sondern auch unserem Geist. Nach zwei Wochen Ruhe und Abwechslung haben wir wieder viel mehr Elan, unser Körpergewicht den ganzen Tag an Seilen hochzuziehen.

## Hohe psychische Belastung

Auch die psychische Belastung ist nicht zu unterschätzen. Dies fällt mir zunehmend bei jungen angestellten Kletterern auf, die



### Präsident

Jan von Hofmann  
Tel.: 0173-2507689  
janvonhofmann@hotmail.com

### Vize-Präsident

Daniel Baur  
Tel.: 0761-3181942  
daniel@baumpflegetreeo.de

### Geschäftsführer

Frank Rinn  
Tel.: 06221-71405-0  
frank.rinn@rinntech.com

### Schatzmeister

Jörn Benk  
Tel.: 0208-740400-0  
joern.benk@benk-gmbh.de

### ISA Germany e.V. Geschäftsstelle

Hardtstraße 20-22  
69124 Heidelberg  
Tel.: 06221-71405-221  
www.isa-arbor.de  
baum@isa-arbor.de



ihren Beruf mit Herzblut ausführen. Fünf Tage lang arbeiten sie mindestens acht bis neun Stunden pro Tag, am sechsten Tag reinigen und schärfen sie Motorsägen, pflegen Arbeitsgeräte oder bereiten sie für die kommende Woche vor. Von allzu vielen Freunden hörte ich bereits den Spruch: „Ich bin nur noch für die Firma unterwegs, wenn ich frei habe, schlafe ich. Mein Lebensgefährte hält mir die Pistole auf die Brust, weil ich zu wenig für unsere Beziehung tue.“

Was nützt uns unser wunderbarer Beruf, wenn wir für ihn unser privates Leben, unsere Beziehung und Familie aufs Spiel

setzen? Was nützt es uns, dass wir den schönsten Beruf auf Erden haben, aber mit 40 oder 45 so zerschissen sind, dass wir ihn nicht mehr ausüben können? Ob selbstständig oder angestellt, jeder, der sich zum Baumpfleger berufen fühlt, möchte seine Arbeit doch bis ins Alter noch ausführen, seine Passion bis zur Rente ausleben können. Deswegen müssen wir unseren Körper konsequent pflegen und schonen, so gut es geht.

Wir müssen uns und unseren Angestellten ausreichende Ruhepausen gönnen und dafür sorgen, dass die Arbeit so einfach wie möglich gemacht wird. Wir

müssen lernen, auf den hohen Gewinn teilweise zu verzichten, indem wir mehr Maschinen zur Erledigung der harten Arbeiten einsetzen oder einfach weniger schnell arbeiten. Insbesondere bei Großbaumfällungen und Aufräumarbeiten sollten wir Verfahren nutzen, die uns die Arbeit erleichtern.

Für Arbeitgeber und Selbstständige sollte gelten: Vielleicht ist es gar nicht so schlimm, im Jahresmittel weniger zu arbeiten und zu verdienen, wenn wir das auf lange Sicht ausgleichen können, weil unser Körper oder die Körper unserer Angestellten länger durchhalten. // – JvH –

## TERMINE

**Deutsche Baumklettermeisterschaften:**

2. bis 5. Juni in Oschatz.

**Europäische Klettermeisterschaften:**

2. und 3. Juli in Prag.

**2. Ostdeutsche Meisterschaft:**


2. bis 4. September im Schlosspark von Putbus.

**2. Europäische Veteranenmeisterschaft:**

auf Mallorca, voraussichtlich vom 15. bis 16. Oktober 2016.

– JvH –

## ISA-Mitglieder empfehlen sich



**ISA Germany e.V.**  
German Chapter of the  
International Society of Arboriculture  
Deutsche Sektion der Internationalen  
Baumpflege-Gesellschaft

### BAUM AUSSTELLUNG

#### BAUM TRIFFT MENSCH

Baumbüro<sup>®</sup> Klaus Schöpe • Tel. 0 44 09/92 03 16  
www.baumausstellung.de

Hier könnte Ihre Stichworteintragung stehen!

**Kontakt: Robert Schlimme**  
Tel. 0531 38004-44 • Fax 0531 38004-43  
E-Mail: robert.schlimme@haymarket.de

haymarket

### BAUMKONTROLLE

#### ARBUS – PETER KLUG

SEMINARE - BAUMKATASTER

Bad Boll · Steinen · Rheinstetten  
info@arbus.de · Tel. 0 71 64/8 16 00 03  
www.arbus.de · www.baumpflegetechnik.de

### BAUMPFLIGE

#### BAUMPFLIGE BOLLMANN GMBH

Moorwiete 74-78 • 25479 Ellerau  
Tel. 0 41 06/80909-0  
Fax 0 41 06/80909-60  
info@baumpflege-bollmann.de

### BÜTER BODENSANIERUNG

Belüften, Düngen, Impfen  
Vermarktung von Mykorrhiza und Wasserspeicher;  
sehr preiswert  
Eichendorffstraße 17 • 48683 Ahaus  
www.bueter-bodensanierung.de



## Spezielles Angebot für ISA-Mitglieder:

Ein Eintrag mit 6 Zeilen  
(Firmenname in Fettdruck)  
kostet pro Einschaltung  
€ 39,60 statt € 47,10.

Zeilenlänge:  
38 Anschläge  
(Leerräume bitte mitzählen)  
Die Veröffentlichung läuft  
– bis auf Widerruf –  
mindestens ein Jahr.

Jede weitere Druckzeile  
(3 mm Höhe) kostet  
€ 6,60 statt € 7,85.