

14. September 2016, 07:28 Uhr

Lieber Rüebli und Gurken



Kursleiterin Marlene Bellu und Chauffeure beobachten Nicole Maurer beim Herausklappen der Stützbeine. (Bild: Andrea Stalder)

Langes Sitzen, unregelmässiges Essen und Nachtschichten: LKW-Chauffeure von Hugelshofer lernen, wie sie mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung ihre Gesundheit fördern.

CHRISTINE LULEY

FRAUENFELD. «Was habt ihr gestern gegessen und getrunken?» Bei den meisten LKW-Chauffeuren fällt das Ernährungsprotokoll dürftig aus. «Keine Zeit gehabt, um richtig zu essen», lautet die Begründung. Bettina Gasser hört das nicht zum ersten Mal. Gemeinsam mit Marlene Bellu leitet sie «optima balance Weiterbildungen» und bietet auch regelmässig Weiterbildungskurse für die Chauffeurzulassungsverordnung (CZV) an. Berufsfahrer benötigen nebst dem Führerschein einen gültigen CZV-Fähigkeitsausweis und müssen bis zum Ablaufdatum nach fünf Jahren für die Erneuerung jeweils fünf Kurstage besuchen.

Unter den zehn CZV-Kursteilnehmern «Hauptsache Gesundheit» sind auch zwei Frauen. Nicole Maurer arbeitet seit sieben Jahren bei der Hugelshofer Transport AG und hilft mit, dass die vielen Pakete, die jede Nacht durch die Schweiz reisen, am nächsten Morgen beim Empfänger ankommen.

Ihre Routen sind je nach Tour unterschiedlich und können bis ins Paketzentrum Daillens bei Lausanne führen.

Der Kampf gegen die innere Uhr

Bei Dienstbeginn um Mitternacht erfährt die Fahrerin, welche zwei Wechselbrücken sie beim Paketzentrum Frauenfeld aufnehmen soll. Sie nennt diese Container mit den vier einschieb- und umklappbaren Stützbeinen «WB», das Rangieren des LKW unter den Container «Brücken». Dabei fährt sie das Fahrgestell rückwärts in die unterhalb des Containers angebrachten Führungsschienen, klappt die Stützbeine ein, sichert und verriegelt den WB. Das verlangt Präzision und Konzentration.

«Ich fahre gerne in der Nacht», verrät Nicole Maurer. Obwohl der körperliche Energielevel eigentlich auf dem Tiefpunkt ist, erbringen Chauffeure auch nachts eine volle Leistung. Um sie dabei zu unterstützen, bewertet und analysiert die Kursleiterin mit einem «Snack Check» die gängigen Zwischenverpflegungen. Das Resultat hat es in sich: Viele Produkte liefern Fett und Zucker, lassen den Blutzucker hochschnellen und machen die Chauffeure weder satt noch fit.

Pause – genug der Theorie, statt Bürli mit Fleischkäse gibt's etwas Gesundes. Die Teilnehmer schälen Rüeblis und Gurken, zerkleinern Peperoni und Kohlrabi, und bestreichen Vollkornbrot mit Frischkäse. Dabei werden sie animiert, auch im Alltag fingerfertige, gesunde Häppchen auf die Arbeit mitzunehmen, damit sie zwischendurch, wenn sie mal Zeit haben, essen können. Das verhindert das Absinken des Blutzuckerspiegels und fördert die Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Balancetraining für richtige Körperhaltung

Am Nachmittag steht Ergonomie und Bewegungsschulung auf dem Programm. Alle wissen aus Erfahrung, dass langes Sitzen, schlechte Haltung und Bewegungsmangel sich auf die Dauer schmerzhaft bemerkbar machen. Kursleiterin Marlene Bellu übt mit den Chauffeuren unter anderem das bewusste Heben, denn für verschiedene Arbeitsabläufe braucht es Kraft. Die Teilnehmer lernen, wie man mit Balancetraining und kontrollierten Bewegungsabläufen die Rumpfstabilität und den Bewegungsapparat stärkt.

Beim Absenken der Stützbeine eines WB auf dem Parkplatz, wird einigen bewusst: «Eiliges Lösen mit viel Schwung geht zwar leichter, tut aber dem Körper nicht gut.» Ein Fahrer macht die Milchrechnung: «Je nach Tour wiederholen wir diesen Vorgang pro Nacht 64mal, dabei ist ein Stützbein 17 Kilogramm schwer.» Eine Diskussionsrunde zeigt: Die CZV-Kursteilnehmer sind motiviert, das Gelernte auch in ihrem Alltag umzusetzen.

Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/thurgau/frauenfeld/tz-fs/Lieber-Rueebli-und-Gurken;art347111,4752748>

COPYRIGHT © ST.GALLER TAGBLATT AG

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. EINE WEITERVERARBEITUNG,
WIEDERVERÖFFENTLICHUNG ODER DAUERHAFTE SPEICHERUNG ZU
GEWERBLICHEN ODER ANDEREN ZWECKEN OHNE VORHERIGE

AUSDRÜCKLICHE ERLAUBNIS VON ST.GALLER TAGBLATT ONLINE IST
NICHT GESTATTET.
