

Kampf den Pfunden

Feuwehrleute, gleichgültig ob Angehörige der Berufs-, Werk- oder Freiwilligen Feuerwehren, sind Menschen wie du und ich. Auch bei ihnen hat der heute in der Gesellschaft feststellbare Trend zu Bewegungsmangel und Übergewicht Einzug gehalten. Ein Trend, der im Einsatzgeschehen schwerwiegende Folgen haben kann. Die baden-württembergische Feuerwehr-Fit-Aktion war ein gefragtes Thema bei der „FireEngineering 2004“ in Köln.

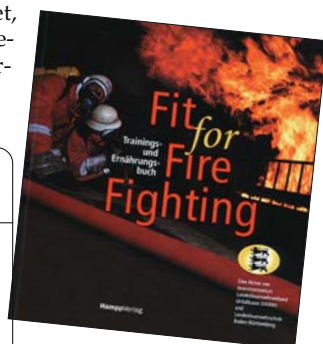
Bei der Brandbekämpfung und im Rettungseinsatz erbringen Feuerwehrangehörige körperliche Höchstleistungen. Verschiedene wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass Einsätze das Herz-Kreislauf-System extrem beanspruchen. Die Herzfrequenz und die Körpertemperatur steigen hierbei stark an. Gleichzeitig geht durch das Schwitzen unter der Einsatzkleidung sehr viel Flüssigkeit verloren. Die baden-württembergische STATT-Studie zum Thema „Stressbelastung von Atemschutzgeräteträgern“, an der im Jahr 2002 Berufs- und Freiwillige Feuerwehren teilnahmen, hat Folgendes gezeigt: Bei einem Großteil der Probanden ist ein erhöhter Trainingsbedarf erforderlich, um den Belastungen im Einsatz gerecht zu werden. Ärzte, die in die Studie eingebunden waren, haben anschließend darauf gedrungen, nur noch Feuerwehrleute im Einsatzdienst zu berücksichtigen, die aktiv Sport treiben und trainiert sind.

Feuerwehr-Fit-Aktion

Das Land Baden-Württemberg hat auf die Ergebnisse der Studie relativ schnell und konsequent reagiert. Anfang Oktober 2004 starteten das Innenministerium, die Landesfeuerweherschule, die Unfallkasse und der Landesfeuerwehrverband die Aktion „Fit for Fire Fighting“. Ein Trainingsprogramm, das auch interessierte Nicht-Sportler zum Mitmachen anleitet, ohne zu überfordern (siehe auch Besprechung des Begleitbuchs, Feuerwehr 11/2004, S. 50).

Infos zum Test

Dieter Schmidt,
Werkfeuerwehr Bosch, Stuttgart
mobil: 0177/3785197
E-Mail: dieter.schmidt3@de.bosch.com



Fit For Fire Fighting heißt das neue Sportprogramm für Feuerwehrleute. Der LFV Baden-Württemberg präsentierte es auf der „FireEngineering“.



www.fit-for-fire-fighting.de: Dieter Schmidt (roter Pullover), der Leiter der Werkfeuerwehr Bosch, Stuttgart, stellt das Test- und Trainingsprogramm vor, das inzwischen auch Berufsfeuerwehren nutzen.

Bemessungsgrundlage für die Kondition ist der so genannte Firefighter-Fitness-Index (FFI). Bereits in den 90er-Jahren hatte Dr. Loren Myhre (Alamo Physiological Research Institute, Portland, Oregon, USA) die Anforderungen an Feuerwehrleute in der Armee und bei der Luftwaffe untersucht. Der Arzt hatte ein Verfahren ausgearbeitet, das die Zusammenhänge zwischen der körperlichen Fitness und der in einem Einsatz erbrachten Leistung erfasste. Das auf der Grundlage der Untersuchungsergebnisse entstandene BCS-Test- und Trainingsprogramm für Feuerwehrangehörige hat die Werk-

feuerwehr (WF) Bosch, Stuttgart, weiterentwickelt. Sie ermittelt die Werte für die Ausdauer mit einem Fahrrad-Ergometer und einem Pulsmesser, die muskuläre Leistung durch Übungen mit Langhanteln. Beide ergeben den FFI, der sich aus zwei Dritteln Ausdauer- und einem Drittel Kraftleistung zusammensetzt. Er dokumentiert nicht nur die jeweilige körperliche Verfassung, sondern vermag auch die Einsatzfähigkeiten zu prognostizieren. Anhand der Testresultate



Fahrrad-Ergometer: Gemeinsam mit einem Pulsmesser liefert das zehninütige Fahren mit dem Rad Ausdauerwerte.



lende Übungseinheiten zu entdecken, lassen sich die Gründe für entsprechendes Verhalten im persönlichen Gespräch mit dem Trainer klären. Folgendes hat die Werkfeuerwehr feststellen können: Kollegen, die lange Zeit keinen Sport betrieben haben, seien froh, sich endlich auch körperlich zu betätigen. Gleichzeitig könne die Zielgruppe der Übergewichtigen zu einer Umstellung der Ernährung angeregt werden. Ist zudem die Familie oder das Umfeld eingebunden, erscheinen gemeinsame Aktivitäten interessant.

Die sportlichen Leistungen der einzelnen Kollegen sind nur dem Trainer bekannt. Die Leitung der Werkfeuerwehr erhält die Daten ausschließlich anonymisiert, um Veränderungen der Fitness auswerten zu können.

Leistungsfähigkeit unerlässlich

In den letzten Jahren stehen den Einsatzkräften neue und immer „unangreifbarere“ Systeme der persönlichen Schutzausrüstung zur Verfügung. Unterschiedlichste technische Hilfsmittel tragen dazu bei, Arbeiten zu vereinfachen. Trotzdem ist es nach wie vor nahezu unmöglich, auf das Einsatzgeschehen Einfluss zu nehmen. Ein angemessener Umgang mit ihm erfordert jedoch entsprechende körperliche Ressourcen.

Den Werkfeuerwehrlern von Bosch ist es in Köln gelungen, zahlreiche Messebesucher zu einer Fitness-Diagnose einzuladen. Für das Test- und Trainingsverfahren interessierten sich insbesondere deutsche und niederländische Berufsfeuerwehren. Die Mannheimer Feuerwehr arbeitet bereits mit diesem System. Erfurt und Halle haben es ebenfalls beschafft und bereiten derzeit die Einführung vor.

Anne Schneider

wird per Computer ein individuelles Trainingsprogramm vorgeschlagen, um Ausdauer- und Kraftwerte zu erhöhen.

Gelebte Fitness

Bei der WF Bosch beteiligen sich rund 85 Prozent der Feuerwehrlere freiwillig am Sport. Eine große Anzahl, die vor allem darauf zurückzuführen ist, dass die Sportbeauftragten die „Befindlichkeiten“ der Männer,

äußere Einflüsse und Umgebung ernst nehmen. Niemand zwingt ihnen ein Trainingsprogramm auf: Sie motivieren sich vielmehr gegenseitig in dem Sinne, dass die sportlichen Aktivitäten die Gesundheit fördern.

Um mit dem Training eine nachhaltige Wirkung erzielen zu können, ist insbesondere die individuelle Betreuung der Teilnehmer wichtig. Jeden Monat erfolgt eine Auswertung, die Unregelmäßigkeiten im Trainingsablauf aufzeigt. Sind Auffälligkeiten wie feh-



Langhantel: Das mehrmalige Stemmen der Langhantel dient dazu, die muskuläre Leistungsfähigkeit zu prüfen.



Kraftfähigkeit: Eine Langhantel, jeweils mit zusätzlichen Gewichtsscheiben bestückt, ist von Bauchhöhe an die Oberarme zu ziehen.