

Die Feuerwehr-Fit-Aktions-Autoren



Hans Peter Schäfer

Hans Peter Schäfer war bis 2007 Landesjugendfeuerwehrwart und damit oberster Jugendleiter der fast 29.000 baden-württembergischen Mädchen und Jungen in den fast 900 Jugendfeuerwehren des Landes. Der Lehrer für Rechnungswesen und Betriebswirtschaft ist als engagierter Pädagoge und innovativer Ideengeber bekannt und auch über die Landesgrenzen hinweg geschätzt. Hans-Peter Schäfer ist seit 2006 Bundesjugendleiter der Deutschen Jugendfeuerwehr und übernimmt Verantwortung für ca. 240.000 Jugendliche. Die Integrationskampagne „Unsere Welt ist bunt“ der DJF ist ihm besonders wichtig, da es dabei um die Zukunftssicherung des Nachwuchses geht. Zudem engagiert sich der aktive Feuerwehrangehörige als Zugführer in seiner heimischen Feuerwehr.



Volker Pudel

Prof. Dr. Volker Pudel leitet die ernährungspsychologische Forschungsstelle der Universität Göttingen und beschäftigt sich seit mehr als 35 Jahren mit dem Essverhalten von Erwachsenen und Kindern und den Ursachen von Übergewicht, Magersucht

und anderen Ess-Störungen. In den Jahren 1989 bis 2005 hat er die Gesundheitsaktion PfundsKur wissenschaftlich geleitet. Jetzt ist Volker Pudel PfundsFit-Experte für alle Fragen rund ums Essen und Trinken. Viele Jahre war er Präsident und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Nationale und internationale Preise sowie zahlreiche Publikationen haben ihn und seine Arbeit bekannt gemacht.



Wolfgang Schlicht

Prof. Dr. Wolfgang Schlicht ist Direktor des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Stuttgart. Von ihm liegen zahlreiche Veröffentlichungen über den Zusammenhang von sportlicher Aktivität und körperlicher und seelischer Gesundheit

vor. Wolfgang Schlicht ist Mitglied nationaler und internationaler Vereinigungen der Sportwissenschaft und der Psychologie. Vor Beginn seiner wissenschaftlichen Laufbahn war er Leichtathletik-Trainer beim TV Wattenscheid und Trainer der deutschen 4x100-Meter-Staffel.



Ewald Braden

Der PfundsKur-Koch Ewald Braden ist bei einer großen Lebensversicherung in Stuttgart verantwortlich für die gesunde Ernährung von mehr als 2000 Beschäftigten und zahlreichen Gästen. Als erstem Koch gelang es ihm, so genannte Alltagsgerichte konsequent fettarm zu kochen.

Ewald Braden veröffentlichte zwei Bücher im Hampp Verlag: Das PfundsKur-Kochbuch sowie das Kochbuch „So kriegst du dein Fett weg.“



Alexander Seeger

Alexander Seeger ist ausgebildeter Diplomsportpädagoge und arbeitet in der Präventionsabteilung der Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW). Sein Aufgabenschwerpunkt liegt in den Bereichen betriebliche Gesundheitsförderung und Verhaltens-

prävention. Vor seiner beruflichen Laufbahn war er als aktiver Leichtathlet national erfolgreich. Seeger arbeitet heute nebenberuflich als Bundestrainer im Deutschen Leichtathletikverband.

Davor arbeitete er als Lehrreferent für den Württembergischen Leichtathletikverband und den Landessportbund an der Landessportschule Albstadt und unterrichtete auch im Bereich des Gesundheitssports.



Gereon Eytting

Gereon Eytting ist Diplomsportwissenschaftler. Er leitet seit 1989 den Lehrbereich Sport der Berufsfeuerwehr Köln. Er lehrte an der Deutschen Sporthochschule Köln und war für den Internationalen Leichtathletikverband (IAAF) im Rahmen der

Trainerzertifizierung in Asien und Afrika tätig.

Mit der LG Bayer 04 Leverkusen wurde der Leichtathlet mehrfacher Deutscher Mannschaftsmeister. Er ist 2. Vorsitzender der Deutschen Feuerwehr-Sportföderation und Vorstandsmitglied der Europäischen Feuerwehr-Sportföderation.



Thorsten Finteis

Dr. med. Thorsten Finteis ist am Institut für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin am Universitätsklinikum in Mannheim tätig und führt die Zusatzbezeichnungen „Notfallmedizin“ und „Leitender Notarzt“.

Er war einer der federführenden Mediziner bei der Erstellung der Studie über die Stressbelastung von Atemschutzgeräteträgern (STATT-Studie). Das Engagement für diese Aufgabe entspringt seinen jahrelangen persönlichen Erfahrungen als Notarzt und seinen Erlebnissen als Feuerwehrmann in seinem südhessischen Heimatort Zeilhard, Landkreis Darmstadt-Dieburg.



Dietmar Cronauge

Dietmar Cronauge ist Diplomingenieur der Sicherheitstechnik und arbeitet in der Präventionsabteilung der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen. Gemeinsam mit Gereon Eytting bildet er in speziellen Seminaren Sportmoderatoren am Institut der Feuer-

wehr in Münster aus. Er ist aktives Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr und hat viele Jahre schwerpunktmäßig Erfahrungen im Rettungsdienst gesammelt. Als begeisterter Triathlet weiß er das Thema Fitness in der Feuerwehr aus verschiedensten Blickwinkeln zu bewerten.

Fitness und Sport – selbstverständlich für Feuerwehrangehörige?

Wenn es sie nicht schon gäbe, müsste man sie erfinden – die Feuerwehren natürlich! Aber es gibt sie glücklicherweise schon lange – und zwar seit mehr als 160 Jahren. Nehmen wir aber dennoch mal an, eine Organisation zur Brandbekämpfung und zur Technischen Hilfeleistung müsste heute neu geschaffen werden, was würden Sie tun?

Richtig – Sie würden versuchen, Menschen zur Mitarbeit zu motivieren, die körperlich und geistig den hohen Anforderungen gewachsen sind, um Brände zu löschen oder Verletzte aus verunfallten Fahrzeugen zu retten.

Na also, Sie würden es genauso machen, wie es vor etwa 160 Jahren schon unsere Vorgänger getan haben. Damals, zur Mitte des 19. Jahrhunderts, suchten unsere Vor-

fahren körperlich gestählte Menschen. Sie suchten und fanden diese Menschen in den Turnvereinen. Die neuartigen Turnerfeuerwehren errangen durch den Einsatz ihrer Steiger große Löscherfolge.

Und heute? – Klar, heute würde man versuchen, die Mitglieder von Sportvereinen und die Besucher von Fitness-Studios für die Sache zu begeistern.

Zurück zu den Wurzeln

Also alles gar kein Problem – könnte man meinen? Leider doch! Denn wir leben heute in einer anderen Zeit. Die damals von Turnern gebildeten Feuerwehren gibt es zwar heute noch, aber die dort aktiven Mitbürger standen irgendwann mal vor der Frage: „Machen wir nun Sport oder engagieren wir uns in der Feuerwehr? – Beides zugleich ist einfach zu viel“. Also blieben die „Sportlichen“ im Sportverein und die weniger Sportlichen fanden sich in der Feuerwehr wieder. Eigentlich eine ganz logische und konsequente Entwicklung, vielleicht etwas vereinfacht dargestellt, aber im Kern ist dies sehr wohl zutreffend.

Diese Entwicklung hat sich bis heute fortgesetzt und die Ursache für das Problem hat sich durch berufliche Zwänge sowie durch die Angst um den Arbeitsplatz gerade in den letzten Jahren leider noch verschärft. Ohne Zweifel gibt es unter den

Mitte des 19. Jahrhunderts tauchten die neuartigen Turnerfeuerwehren an den Brandstellen auf, die durch ihre Löscherfolge Aufsehen erregten.



Feuerwehrangehörigen auch hervorragende Sportler mit hohem Leistungspotenzial und wir haben viele „top-fitte“ Freizeitsportler in unseren Reihen.

Aber insgesamt entsprechen Fitness und körperliche Belastbarkeit nicht dem Anforderungsprofil eines leistungsfähigen Feuerwehrangehörigen. Aus diesem Grund entstanden Mitte der 90er-Jahre die ersten Feuerwehr-Fit-Aktionen in den Ländern. So zum Beispiel in Baden-Württemberg die Aktion „Fit for Fire Fighting“, in Niedersachsen oder in Nordrhein-Westfalen „Fit For Fire“. Mit den Programmen wurde das Ziel, die Leistungsfähigkeit und die Sicherheit der Feuerwehrangehörigen im Einsatz zu erhöhen, konsequent verfolgt.

Dazu trugen auch die Erkenntnisse der baden-württembergischen STATT-Studie (Stressbelastung von Atemschutzgeräteträgern) bei, die zeigte, dass die Herz-Kreislauf-Belastungen im Brandeinsatz so intensiv sind, dass Untrainierte bzw. wenig Trainierte ein gesundheitliches Risiko eingehen.

Da die STATT-Studie darüber hinaus gezeigt hat, dass die körperliche Belastung im Einsatz von den meisten Betroffenen falsch eingeschätzt wird, ist es wichtig, dass die Maßnahmen der zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit aller Konsequenz umgesetzt werden. Die hier vorgestellte Feuerwehr-Fit-Aktion ist ein Angebot an die Feuerwehren, Sport und gesundheitsbewusste Ernährung zu einer Selbstverständlichkeit werden zu lassen, um auf diesem Weg die Sicherheit im Einsatz zu

erhöhen, die eigene Gesundheit zu fördern und das Lebensgefühl allgemein zu verbessern.

Schnell an der Leistungsgrenze

Die Aktion spricht vor allem Feuerwehrangehörige an, die seit Jahren für sich und ihren Körper nichts mehr oder nur unregelmäßig etwas getan haben.

Wenn Sie sich zu träge fühlen, wenn Ihnen Treppensteigen Probleme bereitet, wenn Sie Ihr Übergewicht stört, wenn Sie bei Ihrer Atemschutzübung feststellen, dass Sie immer mehr Atemluft in immer weniger Zeit verbrauchen, wenn Sie im Einsatz nach körperlicher Anstrengung nur noch hechelnd im Sprechfunk zu hören sind – genau dann wird es Zeit für Sie, endlich wieder etwas für Ihren Körper und für Ihre Gesundheit zu tun.

Lassen Sie sich von uns doch einfach mal „an die Hand nehmen“, lassen Sie sich motivieren und nutzen Sie die Chance, Ihr Leben im wahrsten Sinne des Wortes nochmals zu „bewegen“. Und das mit dem „an die Hand nehmen“ ist wörtlich gemeint. Denn wer in sportlicher und körperlicher Hinsicht „von null“ wieder anfängt, überfordert sich schnell und verliert dann jede Lust zu weiteren Aktivitäten. Wir wollen Sie mit diesem Buch hingegen ganz behutsam und ohne Anstrengung über mehrere Wochen hinweg begleiten – Ihnen „die Hand reichen“ beim Laufen, Radfahren oder beim Walking –, und wir wollen Ihnen Tipps und Wege zu einer gesundheitsbewussten Ernährung geben.



Nutzen Sie das kameradschaftliche Miteinander in der Feuerwehr für die Teilnahme an der Feuerwehr-Fit-Aktion.

Die Feuerwehr-Fit-Aktion



Wenn Sie beim Einsatz schnell an Ihre körperliche Leistungsgrenze stoßen, sollten Sie aktiv werden.

Sie gewinnen nur!

Egal, welcher Altersgruppe Sie angehören, es ist eigentlich nie zu spät für einen Neubeginn. Viele fangen damit erst an, wenn die körperlichen Beschwerden ihnen schon Schmerzen bereiten. Einige besinnen sich erst, wenn sie ihren ersten Herzinfarkt überlebt haben. Aber letztendlich gilt: „Überhaupt erst mal anfangen, solange Sie es noch können – je früher, desto besser“!

Sie sind immer noch nicht überzeugt? Nun denn, als Feuerwehrangehörige(r) mögen Sie es ja vielleicht etwas technischer? Dann vergleichen Sie doch einfach mal Ihr Herz mit einer Kolbenpumpe. Und so, wie jede Kolbenpumpe nach einer bestimmten Anzahl von Hüben aufgrund der Materialabnutzung kaputt geht, so nutzt sich auch Ihr Herz nach einer bestimmten Anzahl von Herzschlägen zusehends ab. Die Anzahl dieser Herzschläge liegt „material- und konstruktionsbedingt“ fest – auch wenn letztendlich niemand von uns genau weiß, wie viele Schläge es tatsächlich für ihn oder für sie persönlich sein werden.

Wenn Sie nun aber wissen, dass Sie durch Ausdauersport Ihre Herzfrequenz bei vergleichbarer Belastung verringern können, dann wissen Sie auch, wie Sie damit Ihre Lebenserwartung erhöhen können: Sie müssen einfach ein wenig Sport treiben!

Nun wollen Sie sicher noch wissen, wie viele Lebensjahre das Ganze dann ausmacht? Rechnen wir einfach mal nach: Nehmen wir an, Sie sind 40 Jahre alt und Sie haben als Nichtsportler und „Büro-

mensch“ einen durchschnittlichen Puls von 80 Schlägen pro Minute. Also: $80 \times 60 \times 24 \times 365$ – das ergibt 42.048.000 Herzschläge pro Jahr!

Nehmen wir weiter an, dass der Herrgott Ihr Herz so gebaut hat, dass Sie bei dieser Anzahl von Herzschlägen mit 70 Jahren Ihr Maximum erreicht haben, dann bedeutet das, dass Sie ab Ihrem 40. Lebensjahr noch $42.048.000 \times 30$ Schläge zur Verfügung haben – insgesamt also 1.261.440.000 Herzschläge. Nehmen wir nun weiter an, dass Sie wöchentlich zwei Stunden laufen, Rad fahren, walken oder schwimmen – dann ist es durchaus realistisch, dass Sie die Anzahl Ihrer Herzschläge – also Ihre Herzfrequenz – um durchschnittlich zehn Schläge pro Minute verringern können. Jährlich verbrauchen Sie somit nur $70 \times 60 \times 24 \times 365$ (36.792.000) Herzschläge. Und nun wissen wir auch gleich, wie viele Jahre Ihre „Pumpe“ bei dieser Frequenz noch funktioniert: nämlich 1.261.440.000 Herzschläge geteilt durch 36.792.000 – danach bleiben Ihnen noch 34,29 Jahre – herzlichen Glückwunsch!

Mehr Lust auf Leben

Fazit dieser „mathematischen Glanzleistung“: Mit ein wenig Ausdauersport könnten Sie Ihr noch verbleibendes Leben um vier Jahre und dreieinhalb Monate verlängern. Wenn Sie dann das Ganze noch auf die Lebenszeit nach Ihrem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben beziehen, so bleiben Ihnen nach dem 65. noch fast zehn Jahre. Also fast doppelt so viel Zeit wie ohne