

MARTIN LANGNER

## MIT »FIT FOR FIRE FIGHTING« IN DEN FRÜHLING

Nur trainierte Feuerwehrleute können erfolgreich »Retten, Löschen, Bergen, Schützen«! In Baden-Württemberg (D) rief man 2004 mit »Fit For Fire Fighting« eine erfolgreiche Sport-Aktion ins Leben, die nun ihre Fortsetzung findet. (Rückblick: Fast 4.000 Teilnehmer machten 2005 den »1. Baden-Württembergischen Feuerwehr-Duathlon« zum größten Duathlon der Welt!) Gedacht ist »Fit For Fire Fighting« für all' diejenigen, die ihre Kondition und Belastbarkeit für den Alltag und den Einsatz verbessern wollen. »Fett macht Fett – Bewegung macht Figur« lautet die einprägsame Botschaft. Dabei wendet sich die Feuerwehr-Fit-Aktion ebenso an langjährige Nichtsportler als auch an Personen, die bereits regelmäßig Sport treiben.

**Bild 1**

Seit 2004 bringt der agile »Fitti« die Feuerwehr in Bewegung. Er wurde von Nadine Faulhaber gezeichnet.

gerzonen der Städte werden auf Schritt und Tritt die verführerischsten Snacks angeboten. Und dabei essen wir »Bequemlichkeitsessen«, das nicht einmal mehr zubereitet werden muss – es wird einfach im Backofen oder in der Mikrowelle erhitzt.

Aber diese »Rundum-Bequemlichkeit« fordert ihren Preis. »Wer rastet, der rostet«, wie der Volksmund sagt. Jede Kalorie, die nicht unbedingt zum Leben gebraucht wird, legt der menschliche Organismus als Energiereserve in den Fettzellen an. Folge: Die Kondition lässt nach, und ernährungsbedingte Krankheiten drohen. Unsere Ernährung und Bewegung bestimmen wir, basta!

Wir Sitzmenschen verbrauchen heute längst nicht mehr 4.000 Kalorien am

»Die Europäer sind zu dick!« – Schon mehr als 14 Millionen Kinder in Europa sind übergewichtig, jährlich kommen 400.000 dazu. Die EU-Kommission ist alarmiert.

Die meisten Menschen gehen nicht mehr als zwei Kilometer in der Woche zu Fuß. Nur noch knapp zehn Prozent der Deutschen sind in ihrem Alltag körperlich gefordert. Aber auch in der Freizeit sind wir bequem geworden, sitzen vor dem Fernseher oder dem Computer, lassen uns in Bussen oder Bahnen fahren oder legen selbst kurze Strecken mit dem Auto zurück, benutzen Rolltreppen, anstatt zu Fuß zu gehen. Wer aber ständig sitzt, der setzt »laufend« an. Die Muskeln verkümmern und an ihrer Stelle bilden sich Fettpolster.

Und bei Tisch geht es üppiger zu als je zuvor. Unsere Supermärkte sind bis an den Rand gefüllt. In den Fußgän-

**Tabelle 1**  
Fettgehalt in Lebensmitteln. Sechzig Gramm Fett am Tag, das ist eine richtige Menge, die noch viel Geschmack bringt. Zum Nachdenken: Wir verbrauchen im Durchschnitt aber mehr als 130 Gramm Fett täglich! Der Fettgehalt (Gramm) bezieht sich bei der folgenden Tabelle auf eine Portion, ein Stück oder die in der Klammer angegebene Menge.

Fastfood/Fertiggerichte	Hamburger Royal	27 g
	Big Mac	26 g
	Pommes Frites (150 g)	17 g
	Ravioli (800-Gramm-Dose)	16 g
Wurst	Bratwurst (150 g)	43 g
	Salami	33 g
	Fleischwurst	28 g
	Schinken ohne Fettrand	3 g
Nüsse	Walnüsse	62 g
	Erdnüsse geröstet	49 g
Gebäck/Brot	Chips (50 g)	20 g
	Erdnussflips (50 g)	18 g
	Salzstangen (50 g)	2 g
	Croissant mit Schokolade	18 g
	Brötchen	1 g
Süßigkeiten	Fruchtgummi	0 g
	Russischbrot, ABC	0 g
	Eiscreme (1 Kugel á 75 g)	8 g
Getränke	Tee (Tasse)	0 g
	Eisschokolade 0,2 l	32 g
	Weizenbier/Weißbier 0,5 l	14 g
	Diät-Pils 0,33 l	12 g
	Bier (durchschnittlich) 0,2 l	9 g
	Alkoholfreies Bier 0,25 l	1 g
	Weiß- oder Rotwein (durchschnittlich) 0,25 l	18 g
	Weinschorle 0,25 l	8 g
	Sekt 0,1 l	7 g
	Federweißer 0,2 l	0 g

## WIE FIT MÜSSEN FEUERWEHRLEUTE SEIN?

Dass Feuerwehrangehörige bei der Brandbekämpfung und bei Rettungseinsätzen extrem hohen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind, wurde durch die baden-württembergische »Studie über die Stressbelastung von Atemschutzgeräteträgern« (STATT-Studie, 2002) untermauert. Die an der Studie beteiligten Ärzte fordern, dass nur sportlich aktive und gut trainierte Feuerwehrangehörige zum Einsatzdienst zugelassen werden, um kritisch hohe Herzfrequenzen bei den Einsatzkräften zu vermeiden. In Baden-Württemberg zog man aufgrund dieser Ergebnisse rasch Konsequenzen und startete Anfang Oktober 2004 mit »Fit For Fire Fighting« eine organisatorisch gut vorbereitete Aktion. Diese wird vom baden-württembergischen Innenministerium, der Landesfeuerwehrschule, der Unfallkasse (UKBW) und dem Landesfeuerwehrverband getragen.



Insbesondere das Herz-Kreislauf-System unserer Feuerwehrangehörigen muss während des Einsatzes Leistungen erbringen, die denen von Spitzensportlern entsprechen. (Bild: LFS BW)

Tag, aber manche essen noch so, als seien sie körperliche Schwerstarbeiter. Die 4.000 Kalorien sind schnell gegessen und nur durch sehr große Anstrengung mit körperlicher Bewegung wieder zu verbrauchen!

Wer auf Fett achtet, kann viel leichter viele Kalorien einsparen. Deshalb geht es bei der Feuerwehr-Fit-Aktion zunächst um das Fett im Essen ...

... und dann aber auch um die Bewegung! Die unterstützt nämlich die Gewichtsabnahme und ist unentbehrlich, wenn es anschließend darum geht, das Gewicht zu halten.

drängelnden »Sprinter« mit hängender Zunge auf halber Höhe stecken geblieben sind.

Also beginnen wir das Bewegungstraining auch ganz langsam und in kleinen Schritten?!

Bewegungsaktivitäten sollten so ausgewählt werden, dass sie Spaß machen.

Denn die Wirkung des Trainings steigert sich, wenn die Belastung über einen längeren Zeitraum kontinuierlich aufrechterhalten und nicht immer wieder durch längere Pausen unterbrochen wird.

### Bild 2

**Beginnen soll der Sport mit einer gemäßigten Belastungsintensität, die sich alle zutrauen können. Und er soll Spaß bereiten: Angehörige der Berufsfeuerwehr und Freiwilligen Feuerwehr Heidelberg beim Trainingsauftakt (Bild: P. Rothe)**

### **FIT FOR FIRE FIGHTING 2006: NOCH MEHR TEILNEHMER UND NOCH MEHR ANGEBOTE**

Fast 4.000 begeisterte Teilnehmer konnte der Feuerwehr-Duathlon im

### **SICH FORDERN, ABER NICHT ÜBERFORDERN**

Erfolgreiche Veränderungen brauchen Zeit, aber auch ein Trainingssystem, das Schritt für Schritt zum Erfolg führt. Überforderung und Ungeduld sind die häufigsten Faktoren, die Misserfolge verursachen.

Wer sich vornimmt, ab morgen täglich 20 Kilometer Rad zu fahren, hat spätestens am dritten Tag Muskelkater und muss pausieren. Viel und intensiv hilft viel? – Das ist ein verhängnisvoller Irrtum! Nur Schritt für Schritt in einem langsamen Tempo und mit der notwendigen Rast erklimmt man steile Berge. Und irgendwann steht man dann auf dem Gipfel, während die



**SCHON »EWIG« NICHT MEHR GELAUFEN?**

Zunächst sollten Sie sich 10 bis 15 Minuten am Stück gleichmäßig belasten. Lassen Sie es ganz langsam und gemütlich angehen! Laufen Sie einfach los. Beginnen Sie eine Minute ohne Unterbrechung zu laufen, gehen dann eine Minute, um wieder eine Minute zu laufen und zu gehen, und wechseln in diesem Rhythmus.

Wenn Sie dieses Programm für Einsteiger dreimal pro Woche mit gleichmäßigen Pausen wiederholen und ganz langsam steigern, werden Sie immer längere Phasen ohne Unterbrechung laufen können ...

**Trainingsregeln:** Zur Vermeidung von Verletzungen vor und nach jeder körperlichen Betätigung – wie übrigens auch vor Feuerwehrrübungen oder Wettkämpfen – sind Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Stabilisation wichtig. Im zweiten Schritt muss die Belastungsdauer schrittweise erhöht (bis 30 Minuten) und dann erst die Trainingintensität gesteigert werden. Länger und langsamer Laufen ist besser als kurz und schnell.

Beim Training soll auf ein ruhiges, gleichmäßiges Lauftempo geachtet werden: »Laufen, ohne zu schnaufen!« So laufen, dass eine Unterhaltung in zusammenhängenden Sätzen bequem möglich ist.



»Dehnen« nicht vergessen! (Bild: W. Jendsch)

vergangenen Jahr bewegen. Hierbei handelte es sich jedoch nicht um eine Veranstaltung des Spitzensports, bei der man um jede Zehntelsekunde ringen muss. Ziel war es, im Rahmen der landesweiten Aktion »Fit For Fire Fighting« möglichst viele Feuerwehrleute und deren Familienangehörige dazu anzuregen, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Man verzichtete ganz bewusst auf die Zeitmessung. Sieger wurde die Feuerwehr, die, bezogen auf ihre Mitgliederzahl, die meisten erfolgreichen Teilnehmer stellte.

Dieses Jahr sollen es noch mehr sein. Weil Sport mit anderen einfach Spaß macht und zur Feuerwehrfamilie auch Partnerinnen, Partner, Kinder und Freunde gehören, lockt das Feuerwehr-Großereignis in diesem Jahr mit einem noch größeren Angebot: Au-

ßer dem »klassischen« Feuerwehr-Duathlon (Fünf-Kilometer-Laufen und 20-Kilometer-Radfahren) wird am 30. Juli 2006 zusätzlich ein Rundlauf zum Nordic Walken und zum Joggen angeboten, zu dem besonders die Gesundheitssportler eingeladen sind.

**Bild 3**  
Durch das Gelenk schonende Nordic Walking wird nicht nur die Gesundheit unterstützt, sondern auch das Natur- und Gruppenerlebnis. (Bild: C. C. Kircher)

**NORDIC WALKING – »TOP« FÜR DIE GESUNDHEIT**

Nordic Walking soll zu einem weiteren Höhepunkt der »Fit For Fire Fighting«-Aktion werden. Denn der Trendsport aus Skandinavien ist ein schierer Trainings-Tausendsassa: Er macht Spaß, ist gut für die Figur und rasch erlernbar. Nordic Walking trainiert das Herz-Kreislauf-System, bringt den Stoffwechsel in Schwung und formt den Oberkörper. In dieser Hinsicht toppt Nordic Walking sogar die Ausdauersportarten Laufen oder Radfahren! Mehr als 90 Prozent aller Muskelgruppen werden beim Gehen mit Stöcken beansprucht, mit einem kräftigen Stockeinsatz bringt man außer der Bein- und Gesäßmuskulatur auch die Arm-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur in Form – und beugt somit Rückenschmerzen vor.



Deutsches Walking Institut (DWI)

»» kontakt: [www.walking.de](http://www.walking.de)



**Bild 4**

Ohne die richtige Technik entfaltet Nordic Walking nicht seine Vorteile. Schulung der baden-württembergischen Sportbeauftragten der Kreise und Städte an der Landesfeuerwehrschule im Februar 2006 (Bild: C. C. Kircher)

**Bild 5**

Anja Fichtel hat sich seit ihrem Rückzug vom Leistungssport sehr erfolgreich dem Nordic Walking verschrieben (Bild: Klaus Mellenthin/HamppMedia)

### DIE KORREKTE TECHNIK IST ENTSCHEIDEND

Weil das Gehen mit Stöcken gerade für Sportanfänger und Sportwiedereinsteiger ideal ist, begegnet man Nordic Walkern inzwischen häufig – im Park, am See oder Fluss laufen Menschen mit ihren Stöcken entlang. Trotzdem sieht man selten die richtige Nordic-Walking-Technik – das ist problematisch, denn die Beherrschung des korrekten Bewegungsablaufs ist entscheidend, wenn Nordic Walking tatsächlich seine optimale Wirkung für Gesundheit und Figur zeigen soll.

### MIT ANJA FICTEL ZUM NORDIC WALKER WERDEN

Damit alle Teilnehmer der »Fit For Fire Fighting«-Aktion mit der richtigen Nordic-Walking-Technik unterwegs sind, werden zur Vorbereitung Kurse bei geschulten Trainern angeboten. Und besser noch: Wer Lust hat, kann sich an der Übungsanlage der Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg so-



gar zum Nordic-Walking-Spezialisten ausbilden lassen. Unter Anleitung von Anja Fichtel – einer der erfolgreichsten Sportlerinnen Deutschlands – können aus jedem Stadt- oder Landkreis Ba-

den-Württembergs bis zu zwölf Teilnehmer die Technik erlernen und alles zum Thema Nordic Walking erfahren. Termin ist der 8. April in Bruchsal: nähere Informationen und Anmeldeformulare gibt es auf der Aktions-Homepage oder bei den Sportbeauftragten der baden-württembergischen Kreisfeuerwehrverbände.

### MEHR ALS BLOSSE STARTHILFE: DIE AKTIONS-HOMEPAGE

Alle Termine rund um die »Fit For Fire Fighting«-Aktion 2006, praktische Tipps und wertvolle Hinweise für ein zielorientiertes Bewegungstraining und eine fitnessförderliche Ernährung findet man auf der Aktions-Homepage [www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de).

Die Website stellt alle für die Feuerwehr besonders geeigneten Sportarten vor: Laufen, Walking, Nordic Walking und Radfahren. Außerdem gibt es dort Tipps für ein fitnessorientiertes Krafttraining sowie wichtige Hinweise für funktionelle Sportbekleidung.

HIGH-QUALITY BILDMATERIAL AUS DEM  
FEUERWEHR + RETTUNGSWESEN FÜR  
WERBUNG, PRESSE, ILLUSTRATION  
**RESCUEPRESS.DE**  
WWW.RESCUEPRESS.DE Fon 0179 229 2195

[www.FEUERWEHR-FANSHOP.de](http://www.FEUERWEHR-FANSHOP.de)  
Feuerwehr-Fanartikel auf **Veranstaltungen**  
und im **Online-Shop**  
Buchen Sie uns jetzt für Ihre  
nächste Feuerwehr-Veranstaltung !

HIGH-QUALITY BILDMATERIAL AUS DEM  
FEUERWEHR + RETTUNGSWESEN FÜR  
WERBUNG, PRESSE, ILLUSTRATION  
**RESCUEPRESS.DE**  
WWW.RESCUEPRESS.DE Fon 0179 229 2195