

**Gt-info elektronisch  
Druckausgabe Nr. 21/04  
vom 6. Dezember 2004**

INFO	Fit For Fire Fighting - Aktion des Innenministeriums, des Landesfeuerwehrverbands und der Unfallkasse Baden-Württemberg
AZ	131.27
Versandtag	29.11.2004
Info-Nr.	899/04

Nur trainierte Feuerwehrleute können erfolgreich "Retten, Löschen, Bergen, Schützen" - so das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie über die körperliche Belastung von Feuerwehrangehörigen im Einsatz. Insbesondere das Herz-Kreislauf-System unserer Feuerwehrangehörigen muss während des Einsatzes Leistungen erbringen, die denen von Spitzensportlern entsprechen.

Daher starteten das Innenministerium, der Landesfeuerwehrverband und die Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW) im Oktober die Aktion "Fit For Fire Fighting".

Gedacht ist "Fit For Fire Fighting" für all diejenigen, die ihre Kondition und Belastbarkeit für den Alltag und den Einsatz verbessern wollen. Dabei wenden sich die Aktions-Homepage [www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de) und das Buch ebenso an langjährige Nichtsportler wie auch an Personen, die bereits regelmäßig Sporttreiben - beide Gruppen finden praktische Tipps und wertvolle Hinweise für ein zielorientiertes Bewegungstraining und eine fitnessförderliche Ernährung.

"Mit Ausdauersport und einer gesundheitsbewussten Ernährung wollen wir die Sicherheit unserer 150.000 Feuerwehrangehörigen im Einsatz erhöhen.", so formuliert es Innenminister Heribert Rech in seinem Geleitwort zu dem die Aktion begleitenden **Trainings- und Ernährungsbuch**. Quadratisch, praktisch und voll gepackt mit Informationen, das ist das "Fit For Fire Fighting"-Begleitbuch.

Alles Wichtige rund um Fitness und Sport bietet der erste Teil des Begleitbuches, der "Bewegungsteil", an dem unter anderem Professor Wolfgang Schlicht mitgearbeitet hat, der Direktor des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Stuttgart ist. Im anschließenden "Ernährungsteil" erklärt der renommierte und bekannte Ernährungswissenschaftler Professor Volker Pudiel, wie man sich satt essen und trotzdem abnehmen kann. Und so funktioniert das Programm konkret:

Herausgeber Gt-info:

Gemeindeflag Baden-Württemberg  
Panoramastr. 33, 70174 Stuttgart  
Telefon 0711 / 2 25 72 - 0, Telefax 0711 / 2 25 72 - 47  
Internet: <http://www.gemeindeflag-bw.de>  
E-Mail: [zentrale@gemeindeflag-bw.de](mailto:zentrale@gemeindeflag-bw.de)

**Gt-info - vorab elektronisch**  
**Druckausgabe Nr. 21/04**  
**vom 6. Dezember 2004**

Seite - 2 -

Zu Beginn der Check

Wer ein Ziel anstrebt, der muss wissen, wo er startet. Daher werden zu Beginn der Aktion eine individuelle Bestandsaufnahme und ehrliche Selbsteinschätzung vorgenommen. Die wissenschaftlich fundierte Feuerwehr-Fit-Aktions-Fitnessdiagnose bestimmt den individuellen sportlichen Ausgangspunkt und garantiert, dass jeder Teilnehmer im anschließenden Training das für ihn richtige Maß an Bewegung findet.

Mit "Fitti" trainieren

Zur Verwirklichung des sportlichen Ziels enthält das Buch erprobte und realistische Trainingspläne für zehn Wochen. Begleitet werden die Leser durch die einzelnen Buchkapitel und Trainingswoche von zwei liebevoll gezeichneten Illustrationen: dem agilen "Fitti" und dem trägen "Fetti".

Fettauge sei wachsam! Mit Ernährung fit werden

Sich satt essen und abnehmen - das ist kein Widerspruch! Durch das Buch lernt der Leser viel über das Fett als Energiereserve, über das Fett als Geschmacksverstärker und über die verschiedenen Arten von Fett und ihre Wirkungsweisen. Auf der Basis dieses Wissens kann der Leser dann als frischgebackener "Fettdetektiv" seine individuellen "Fettmacher" entlarven, bekämpfen und sich trotzdem satt essen. Wie das geht? Ganz einfach mit den praktischen Wochenplänen.

Die Feuerwehr-Fit-Aktions-Ernährung

Die Feuerwehr-Fit-Aktions-Wochenpläne liefern für die ersten 14 Tage komplette Speisepläne für fünf Mahlzeiten am Tag sowie schmackhafte, aber fettreduzierte Rezepte. Insgesamt enthält das Buch 34 Rezepte, darunter sogar sechs Rezepte für die Einsatzverpflegung aus der Feldküche. Detaillierte Einkaufs-, Vorrats- und Zutatenlisten machen die Ernährungsumstellung einfach und im Alltag ohne großen Aufwand umsetzbar.

Unterstützung durch die Aktions-Homepage

Alle Buchkäufer erhalten über die Aktions-Homepage [www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de) einen zusätzlichen Nutzen. Unter Verwendung der im Buch abgedruckten Kennnummer können sie sich in den Log-in-Bereich der Seite einwählen und zusätzliche Dienste nutzen, beispielsweise eine Vorlage für den persönlichen Trainingsplan downloaden oder ausführliche Lebensmitteltabellen ausdrucken.

Leseproben aus dem Buch finden Sie ebenfalls auf der Aktions-Homepage [www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de). Gehen Sie dazu auf den "Shop" und klicken sie beim Buchtitel auf den entsprechenden Link.

Herausgeber Gt-info:

Gemeindeflag Baden-Württemberg  
Panoramastr. 33, 70174 Stuttgart  
Telefon 0711 / 2 25 72 - 0, Telefax 0711 / 2 25 72 - 47  
Internet: <http://www.gemeindeflag-bw.de>  
E-Mail: [zentrale@gemeindeflag-bw.de](mailto:zentrale@gemeindeflag-bw.de)

**Gt-info - vorab elektronisch**  
**Druckausgabe Nr. 21/04**  
**vom 6. Dezember 2004**

Seite - 3 -

Mal was anderes zum Schenken und Wünschen

"Fit For Fire Fighting" ist auch ein originelles Geschenk zum Geburtstag, zum Dienstjubiläum oder vielleicht sogar schon zu Weihnachten. Hermann Schröder (Hrsg.): Fit For Fire Fighting. So punkten Feuerwehrleute bei Bewegung und Ernährung, 176 Seiten, farbig, broschiert, Format 19,0 x 21,0 cm, HamppVerlag, ISBN 3-936682-00-3, 9,90 EUR

**Weitere Informationen:**

[www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de)

Herausgeber Gt-info:

Gemeindefest Baden-Württemberg  
Panoramastr. 33, 70174 Stuttgart  
Telefon 0711 / 2 25 72 - 0, Telefax 0711 / 2 25 72 - 47  
Internet: <http://www.gemeindefest-bw.de>  
E-Mail: [zentrale@gemeindefest-bw.de](mailto:zentrale@gemeindefest-bw.de)