

Fit for Fire Fighting

Von Hermann Schröder (Hrsg.)

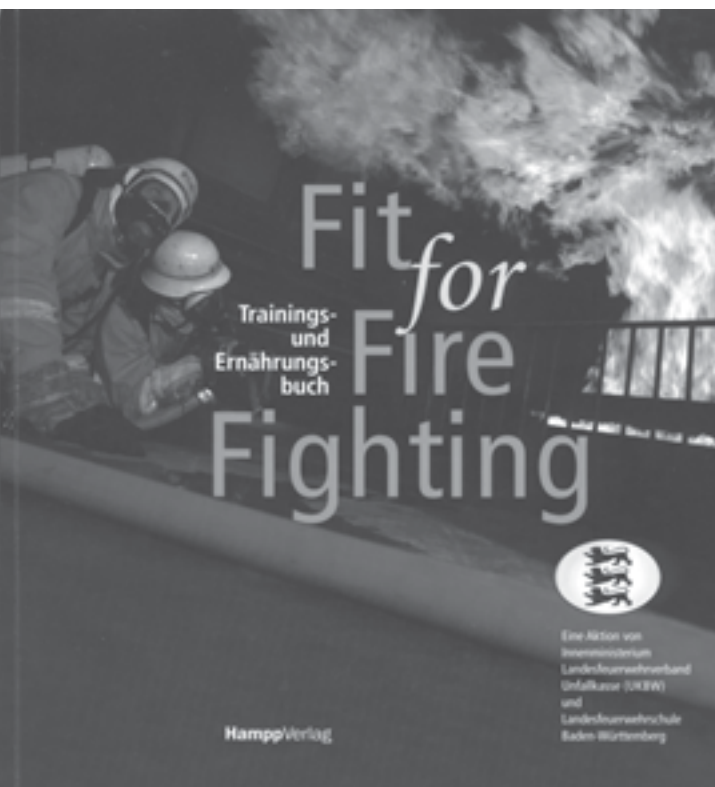
Hampp Media GmbH

Stuttgart, 2004

176 Seiten, mit zahlreichen farbigen Abb., € 9,90

ISBN 3-936682-00-3

Mitte des 19. Jahrhunderts haben die Mitglieder der Turnerfeuerwehren durch den Einsatz ihrer Steiger große Löscherfolge erzielt. Das änderte sich schließlich, als sich Turner und Feuerwehrleute aufgrund der Überbeanspruchung jeweils nur noch einer „Profession“ widmeten.



Wie belastbar Feuerwehrleute heute sind, hat die in Baden-Württemberg durchgeführte STATT-Studie geprüft. Sie hat die Stressfaktoren erfasst, die bei Trägern von Atemschutzgeräten auftreten. Die Untersuchung hat gezeigt, dass die hohe Herz-Kreislauf-Belastung im Brandeinsatz für nicht oder wenig trainierte Feuerwehrangehörige ein gesundheitliches Risiko darstellt. Genau genommen sind wahrschein-

lich sehr viele Feuerwehrleute den bestehenden Anforderungen nicht gewachsen. Grund genug für das Innenministerium, den Landesfeuerwehrverband, die Unfallkasse und die Landesfeuerweherschule in Baden-Württemberg, eine gemeinsame Feuerwehr-Fit-Aktion zu starten. Diese ist ein ganzheitlicher, umfassender Ansatz, der Fitness, aber auch dauerhafte Gewichtsabnahme, gewährleistet.

„Fit for Fire Fighting“, das inzwischen erschienene Begleitbuch, nimmt all jene an die Hand, die sich das Trainingsprogramm erschließen wollen. Vordergründiges Ziel ist es, zum Mitmachen anzuregen, ohne die Teilnehmer zu überfordern: Im Bewegungsteil bestimmt jeder zunächst seinen individuellen Bewegungsstatus anhand der täglichen Bewegungsabläufe. Mit geeigneten Sportarten wie Laufen, Walking, Nordic Walking und Radfahren können Nichtsportler ebenso wie Fortgeschrittene fortlaufende Trainingseinheiten absolvieren. Wertvolle Tipps für die Ausrüstung, Technik und Übungen unterstützen dabei, den „inneren Schweinehund“, sollte er sich melden, in die Schranken zu weisen. Kombiniert mit bewusster Ernährung, die durch ausgewogene, fettreduzierte Kost sättigt, ohne hungern zu müssen, sind durchdacht Erfolge zu erreichen.

Eine gelungene Publikation, die nicht nur Leser aus dem Feuerwehrbereich, sondern auch Angehörige und Helfer anderer Organisationen anspricht. Unbeweglichkeit und Gewichtsprobleme sind allgegenwärtig. Lassen Sie sich einfühlsam und locker Impulse geben, etwas für Ihre körperliche Verfassung zu tun. Weitere Informationen sind auf der Homepage „www.fit-for-fire-fighting.de“ zu finden.

Irene Kölbl