

## FIT FOR FIRE FIGHTING

for-fire-fighting.de. Gehen Sie dazu auf den "Shop" und klicken sie beim Buchtitel auf den entsprechenden Link.

### Mal was anderes zum Schenken und Wünschen

"Fit For Fire Fighting" ist auch ein originelles Geschenk zum Geburtstag, zur Kommunion oder Konfirmation, oder vielleicht sogar zu Ostern. Und wer Spaß an der Aktion gefunden hat, findet auf der Aktionsseite auch noch weitere Präsente, wie beispielsweise "Fit For Fire Fighting"-T-Shirts oder Pulsuhren.

Brandmeister Martin Langner, Heidelberg

### Zum Nachdenken!

Der Fettgehalt bezieht sich bei der folgenden Tabelle auf eine Portion, ein Stück oder die in der Klammer angegebene Menge. Der Tagesbedarf beträgt 60 Gramm. Das entspricht 20 Fettsäuren!

### Fastfood/Fertiggerichte

Big Mac	26 g Fett
Hamburger Royal	27 g Fett
Pommes frites (150 g)	17 g Fett
Ravioli (800-g-Dose)	16 g Fett

### Wurst

Bratwurst (150 g)	43 g Fett
Fleischwurst	28 g Fett
Salami	33 g Fett
Schinken ohne Fettrand	3 g Fett

### Nüsse (100 g)

Erdnüsse geröstet	49 g Fett
Walnüsse	62 g Fett

### Gebäck/Brot

Erdnussflips (50 g)	18 g Fett
Chips (50 g)	20 g Fett
Salzstangen (50 g)	2 g Fett
Croissant mit Schokolade	18 g Fett
Brötchen	1 g Fett

### Süßigkeiten

Fruchtgummi	0 g Fett
Russischbrot, ABC	0 g Fett
Eiscreme (1 Kugel a 75 g)	8 g Fett

### Getränke

Tee (Tasse)	0 g Fett
Eisschokolade 0,2 l	32 g Fett

### Sport und Gesundheitsbewusstsein - (k)ein Problem bei der Jugendfeuerwehr?!

Eine Jugendorganisation ist nicht selten ein Spiegelbild der Gesellschaft einschließlich ihrer aktuellen Probleme - auch die Jugendfeuerwehr macht hier keine Ausnahme.

Deutliche Hinweise zur gesundheitlichen Situation deutscher Jugendlicher liefert eine aktuellen Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation (WHO): 15 Prozent aller Kinder sind übergewichtig, weitere fünf Prozent fett-süchtig, 25 Prozent der 15-jährigen Jungen und 27 Prozent der gleichaltrigen Mädchen greifen täglich zu Zigaretten, 15 Prozent der 13-jährigen und 46 Prozent der 15-jährigen konsumieren mindestens einmal wöchentlich Alkohol. Nach einer Vergleichsstudie der Jahre 1995 und 2002 verfügten zehnjährige Kinder sportlich nur noch über rund 70 Prozent ihrer Leistungsfähigkeit - innerhalb von nur acht Jahren ein Rückgang um 30 Prozent!

Sport und Gesundheitsbewusstsein sollten danach auch ein Thema bei deutschen Jugendfeuerwehren sein. Auch hier achten die meisten Jugendlichen offensichtlich viel zu wenig auf ihre Gesundheit und auf ihre Kondition. Daraus könnte ein Strukturproblem bei den Feuerwehren entstehen. Denn diejenigen, die heute in der Jugendfeuerwehr engagiert sind, sollen zukünftig den Bestand der aktiven Einsatzkräfte sichern. Und wenn bei den aktiven Einsatzkräften schon heute Fitness-Probleme deutlich werden, wie mag es dann erst in zehn oder fünfzehn Jahren um die Einsatzfähigkeit bestellt sein -, dann nämlich, wenn die Zehnjährigen von heute die Einsatzkräfte stellen?

Die ermittelten Daten und die aktuellen Fakten scheinen Grund genug zu sein, dieses Thema in den Jugendfeuerwehren ernst nehmen. Hier gilt es ganz besonders, die Mädchen und Jungen zum "Fit For Fire Fighting" zu motivieren. Körperliche und geistige Gesundheit sollten bei den Jugendlichen wieder "in" und damit erstrebenswert werden, um damit selbst ein Gefühl von Leistungsfähigkeit und Spaß an der Leistung zu bekommen ((Bild "JF beim Sport, wird noch neu erstellt)). Doch für ein solches Ziel der Mädchen und Jungen sollten auch die aktiven Feuerwehrangehörigen Vorbild sein. "Ernähren und fit sein" könnte das Motto beim nächsten Zeltlager sein -, "Kochen mit Köpfchen" könnte "Pommes mit Majo" ablösen, die "Vitamin-Bar" beim "Tag der offenen Tür" könnte Alternativen zu Cola und Bier bieten - und nicht zuletzt sollte es einfach mal heißen: "Rauchen? - Aber bitte ohne unst!".

Vorbild sein und als solcher zu motivieren - das gehört unverzichtbar dazu. Gefragt sind hier insbesondere die Jugendleiter. Mit einer Zigarette "cool" im Mundwinkel und einem Weizenbier neben sich dürften diese Vorbildfunktion wohl eher ins Negative gehen?

Ach ja, ich vergaß, so etwas gibt es ja alles nicht - weder bei der Jugendfeuerwehr, noch in den Sportvereinen, noch in den Musikvereinen. Richtig - wir sind ein Teil von allem und stehen mitten im Geschehen. Und gerade deshalb müssen wir aus Begeisterung Leidenschaft werden lassen: "Auf die Plätze, fertig, los!" - starten wir mit Schwung durch!

Ausgangsstellung

Endstellung



16 Übungen zur Mobilisation ergänzen das Training



### Spaghetti Bolognese

**Zutaten für 4 Personen**  
 1 kg Spaghetti  
 2 kg Zwiebeln  
 20 Knoblauchzehen  
 200 g Olivenöl  
 3 kg gemischtes Hackfleisch, weicher  
 1 kg Tomatenmark  
 2,5 l Fleischbrühe  
 1,5 kg Parmesan  
 Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Thymian, Knoblauch

**Vorbereitung**  
 In einem großen Topf mit Schneeweißl zum Kochen bringen. Die Spaghetti darin kochen lassen. (Den Rest ist nach Seite 4 zu lesen. Die fertig gekochten Spaghetti in ein Sieb schütten und wieder unter lauwarmem Wasser abspülen. Dann mit viel kaltem Wasser abkühlen lassen die Spaghetti ganz kalt wird. In ein Sieb schütten und beiseite stellen. (Eine Alternative wäre bereits am Vorabend gekochen.)  
 Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf oder in einer Kugelgusskasserolle mit dem Öl heiß machen und darin für 10 Minuten köcheln lassen.  
 Das Hackfleisch dazugeben und alles zusammen schaumig werden lassen. Nach 5 Minuten mit dem Tomatenmark angießen und köcheln lassen. Wenn die Masse sich um Spaghetti anreichert, etwas Wasser dazugeben. Damit Sie sich die Kruste und die Sauce bekommt eine Stunde kochen. (Den Rest ist nach Seite 4 zu lesen.)  
 Nachtruhe (siehe S. 130) und Parmesan angießen und alles heiß servieren. Mit dem Knoblauch und dem Thymian bestreuen.



Auch Klassiker wie "Spaghetti Bolognese" gehören dazu!