

## Die Messeneuheit in Köln: „Vier F“ als Exportschlager

Nur trainierte Feuerwehrangehörige können erfolgreich „Retten, Löschen, Bergen, Schützen“. Auf der Messe „FireEngineering 2004“, die vom 4. bis 7. November in Köln stattfand, nutzten deshalb viele der 8.400 Besucher die Chance, sich am Messestand „www.fit-for-fire-fighting.de“ über die Feuerwehr-Fit-Aktion zu informieren, die Anfang Oktober vom baden-württembergischen Innenministerium, der Landesfeuerwehrschule, der Unfallkasse und dem Landesfeuerwehrverband gestartet worden war.

An einem Gemeinschaftsstand präsentierte dort der Stuttgarter Hampp Verlag das hoch gelobte Aktions-Begleitbuch, während die Bosch Werkfeuerwehr Stuttgart ein Test- und Trainingsverfahren für die Leistungsfähigkeit von Feuerwehrangehörigen vorstellte. Beide warben so für das Musterländle und „trommelten“ natürlich für den Sport bei der Feuerwehr.

Für das nach amerikanischem Vorbild für deutsche Anforderungen weiterentwickelte Bosch-System interessierten sich vor allem deutsche und niederländische Berufsfeuerwehren (siehe Bild 1). Außerdem machten täglich rund 15 Messebesucher die Probe aufs Exempel und nutzten das Angebot zur kostenlosen Fitness-Diagnose und Fettmessung. Von der „Fit For Fire Fighting“-Aktion zeigten sich vor allem Vertreter von Feuerwehrverbänden aus anderen Bundesländern sehr angezogen (Bild 2).

### Ein Fitness-Test- und Trainingsprogramm für Feuerwehrangehörige

#### Wie fit müssen Feuerwehrleute sein?

Dass Feuerwehrangehörige bei der Brandbekämpfung und bei Rettungseinsätzen extrem hohen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind, wurde durch die baden-württembergische 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 rief mit



Bild 2: Sport und Ernährung müssen Spaß machen! Sehr interessiert informierten sich (von links) Jürgen Rabenschlag (LFV Nordrhein-Westfalen), Susanna Haus (Ausstellerin) und Friedrich Kulke (LFV Nordrhein-Westfalen, rechts) bei Martin Langner von Hampp Media (Mitte) über das Begleitbuch zur baden-württembergischen Feuerwehr-Fit-Aktion. [Foto: Wolfgang Jendsch]



Bild 1: Der „www.fit-for-fire-fighting“-Stand – strategisch günstig im Eingangsbereich neben dem Hallenimbiss gelegen. Dieter Schmitt (Bildmitte, im roten Pulli), der Leiter der Werkfeuerwehr Bosch in Stuttgart, erläutert das bei Bosch eingeführte Test- und Trainings-system. [Foto: Stefan Wagner]

„Fit For Fire Fighting“ eine organisatorisch gut vorbereitete Aktion ins Leben.

Doch über welche Fitness muss ein Feuerwehrangehöriger verfügen und wie kann man seine Einsatzfähigkeit zuverlässig messen?

Vor allem in Schweden und in den Vereinigten Staaten von Amerika liefen bereits früher wissenschaftliche Studien, die die speziellen Anforderungen an Feuerwehrangehörige untersuchten. In den USA forschte hier federführend Dr. Loren Myhre (Alamo Physiological Research Institute, Portland, Oregon, USA) mit Feuerwehrleuten in der Armee und bei der Luftwaffe. Myhre entwickelte ein Messverfahren für die Abhängigkeit zwischen messbarer körperlicher Fitness und der in einem Einsatz erbrachten Leistung. Dieses Verfahren entstand durch Untersuchung von 272 hauptamtlichen Feuerwehrmännern und sieben Feuerwehrfrauen bei einem simulierten Feuerwehreinsatz.

#### Fit wie ein Kampffettpilot

Damals lag das folgende Einsatzszenario zugrunde: Die Probanden mussten unter Atemschutz über einen Treppenraum in ein zweites Obergeschoss vorgehen, um eine etwa 80 Kilogramm schwere bewusstlose Person zu finden, zu retten und in einen 35 Meter entfernten sicheren Bereich zu bringen. Für die Lösung der Aufgabe stand ein Zeitfenster von maximal fünf Minuten zur Verfügung. Die Einsatzkraft trug an persönlicher Schutzausrüstung und Pressluftatmer 22 Kilogramm (bei der STATT-Studie waren dies etwa 25 Kilogramm) und führte zusätzlich Löschgeräte mit etwa 18 Kilogramm Gewicht mit sich, sodass insgesamt 40 Kilogramm an die Einsatzstelle zu tragen waren.

Die persönliche Ausdauer (gemessen als Sauerstoffkapazität in  $VO_2 \max.$ ), die muskuläre Leistung und der prozentuale Anteil an Körperfett der Testpersonen wurden mit der erbrachten Leistung bei der Rettungsaktion verglichen. Schon bei diesen Untersuchungen wurde sichtbar, dass ein Feuerwehrrettungseinsatz eine sehr große körperliche Belastung darstellt. Schlecht Trainierte sind nicht in der Lage, die Einsatzaufgabe zeitgerecht zu bewältigen, und sind einem hohen Risiko eines Herzkreislauf-Versagens ausgesetzt. Diese Ergebnisse wurden 1997 veröffentlicht. Auf Grundlage dieser Untersuchungen basiert das von Dr. Loren Myhre entwickelte „BCS-Test- und Trainingsprogramm für Feuerwehrangehörige“. Dieser Test bildet die Grundlage für ein fortentwickeltes Verfahren, das die Bosch Werkfeuerwehr seit 2002 erprobt und seit etwa einem Jahr in zahlreichen Niederlassungen erfolgreich einsetzt. Als erste kommunale Feuerwehr arbeitet inzwischen die Mannheimer