

Mit Atemschutz aufs Rad

Der Übungs- und Ausbildungsdienst ist während der Corona-Pandemie stark eingeschränkt gewesen und mittlerweile wieder unter Auflagen möglich. Die niederbayerische FF Kelheim hat sich ein besonderes Fitness-Training einfallen lassen, damit die Atemschutzgeräteträger trotz eingeschränkter Möglichkeiten fit bleiben. Das ist auch weiterhin sinnvoll, weil sie sich dadurch keiner Ansteckungsgefahr aussetzen müssen. Es sei ein Modell für die Zukunft, sagen die Verantwortlichen. | Von Manuela Praxl*

Unter Atemschutz mit dem »brutalen« Zusatzgewicht von rund 25 Kilogramm, effektiv und unter Zeitdruck, in einer potentiell lebensgefährdenden Umgebung, arbeiten müssen, fordert das Maximum von den Einsatzkräften und geht an die körperlichen und psychischen Grenzen. In so einer Situation ist die Belastung enorm«, sagt *Kathrin Hamann*, Fachärztin für Allgemeine- und Innere Medizin in München. Die 44-Jährige weiß nicht nur als Ärztin, sondern auch als ehemalige Leistungssportlerin und Mitglied der Wasserwacht genau, wie sich extreme Herausforderungen auf den Organismus auswirken. Genauso ist sie vertraut mit Leistungsdiagnostik, Übungsmethoden und Trainingseffektmessung. »Wenn man nicht regelmäßig trainiert, hat man bereits nach zwei Wochen einen deutlichen Verlust an Kraft und Ausdauer.« Entsprechend ist ständige sportliche Bewegung unerlässlich, ist sich auch *Michael Schmitz*, Leiter für Atemschutz bei der Freiwilligen Feuerwehr Kelheim, bewusst: »Während unserer Einsätze sind wir immer gefordert, man merkt dann schon, wer fit ist oder nicht. Wir haben Kameraden und Kameradinnen, die nach 25 bis 30 Minuten das »Pfeifen« anfangen. Das kann ein Problem sein, denn der Einsatz wird

schließlich immer am Schwächsten der Gruppe gemessen.«

Individualsport in Corona-Zeiten

Doch seit der Pandemie sind gemeinsame Übungen durch strenge Hygienevorgaben und die Bedenken, sich den Virus in die eigenen Reihen zu holen, eine knifflige Zusatzaufgabe für die Verantwortlichen, berichtet Kreisbrandrat und Vorstand des Bezirksfeuerwehrverbands Niederbayern, *Nikolaus Höfler*. »Die Situation ist jetzt seit mehr als 12 Monaten ganz bestimmt nicht einfach«, erklärt der 42-Jährige, der im Landratsamt Kelheim für Aufgaben der Brandschutzdienststelle zuständig ist. Indes interessieren sich Küchenbrände oder Großfeuer auf einem Bauernhof nicht für schwierige Umstände, die ein mikroskopisch kleiner Virus weltweit hervorruft. Wenn es brennt, dann brennt es – und jede Sekunde zählt. Corona nimmt keine Rücksicht auf Atemnot, die angefütterte Pfunde durch zu viel Müßiggang auf der heimischen Couch mit sich bringen. Um in Form zu bleiben, helfen seit Beginn der Krise hauptsächlich Individualsportarten wie Laufen oder Radfahren. »Natürlich ist jeder selbstverantwortlich, sich fit zu halten. Ein Atemschutzgeräteträger weiß, was das bedeutet und worauf

es ankommt«, ist sich *Manuel Dillinger* sicher. Er gehört seit einem Jahr zum Ausbildungsteam Atemschutz bei der FF Kelheim: »Normalerweise kann ein Ausbilder das mit gemeinsamen Übungen ein wenig überwachen und schauen, dass man die Kameraden und Kameradinnen mitzieht. Das Miteinander fördert darüber hinaus den Teamgeist.«

Radeln unter Atemschutz

Umso mehr freut sich *Nikolaus Höfler* über eine Idee der FF Kelheim, die Bewegung im Team möglich macht. »Der Landesfeuerwehrverband macht gewisse Vorgaben und irgendwie sind wir auf das Radfahren in voller Atemschutzträger-Montur gekommen. Für uns war wichtig, alle auf einen Nenner zu bringen und Fitnessübungen zu machen, die ja normalerweise vorgegeben sind,« erzählt *Michael Schmitz*. Gedacht, getan! *Manuel Dillinger* arbeitet hauptverantwortlich die Strecke aus. *Schmitz'* Vorgabe lautet: fünf Kilometer! »Da waren wir zuversichtlich, dass wir ein wenig mehr schaffen und haben sechs bis sieben, oder eine halbe Stunde, angepeilt«, erinnert sich der Ingenieur. »Um nicht zu viel auf öffentlichen Straßen zu fahren, führte unsere Strecke hauptsächlich am Damm der Flüsse entlang.« Als sei es nicht anspruchs-

voll genug, mit dem Zusatzgewicht in die Pedale zu treten, ersinnt der 25-Jährige ein extra »Schmankerl«, frei nach dem Motto »Wenn schon, denn schon!«: »Wir haben einen kleinen Zusatzbelastungsteil eingefügt. An der Europabrücke ist eine Wendeltreppe und dort haben wir die Radl nach oben getragen.« Die Kombination aus Kraft und Ausdauer, bewertet Medizinerin *Kathrin Hamann* als sehr sinnvoll: »Abwechslung ist wichtig. Man muss Kraft aufbauen und Ausdauer machen. Im Klartext: Längere geringe Belastung für das Kreislaufsystem sowie kurze Sprints und Kondition durch das Training mit der vollen Montur. Wer sich nur einer Sportart in dem immer gleichen Umfang widmet, hört irgendwann auf, einen Trainingseffekt zu erzielen.«

Effekt aus der Neurophysiologie

Kreisbrandrat *Höfler* begrüßt die Initiative sehr: »Großartig, wenn sich hier jemand etwas einfallen lässt, um die sonst normalen, aber jetzt fehlenden Trainingseinheiten zu kompensieren.« Zwar sei der Übungs- und Ausbildungsdienst inzwischen erlaubt, »aber es macht sicherlich Sinn, wenn sich die Kameraden durch besondere Einfälle keiner Ansteckungsgefahr aussetzen müssen.« Die deutlich größere Anstrengung durch psychische und physische Belastungsfaktoren, die durch das Gewicht und die eingeschränkte Sicht in der Atemmaske entstehen, können auf den Ernstfall in gewisser Weise vorbereiten, ist *Manuel Dillinger* überzeugt: »Wenn man die Ausrüstung regelmäßig trägt, hilft das, um Einsätze richtig abarbeiten zu können.« *Kathrin Hamann* bestätigt den Effekt: »Das nennt sich »Bahnung.« Der Begriff aus der Neurophysiologie beschreibt, wie die stete Wiederholung einer Tätigkeit dazu führt, sie irgendwann »im Schlaf« ausüben zu können: »Das Nervensystem ist quasi mit der Wahrnehmung und der Ausführung, also Muskulatur, gekoppelt. Wenn man so eine Montur immer wieder trägt, ist das dann irgendwann wie eine zweite Haut und ganz selbstverständlich. Regelmäßiges Training mit den Kamera-



V. l.: *Bernhard Kleiner*, Kommandant, Atemschutzgeräteträger und Taucher; *Max Biller*; *Michael Schmitz*, Leiter für Atemschutz; *Manuel Dillinger*, Ausbildungsteam Atemschutz; *Felix Ziegler*; *Andreas Dillinger*, stellv. Kommandant

den, könnte man ebenfalls als eine Form der »Bahnung« betrachten«, so *Hamann*.

Vor allem erlaubt eine derartige Übungseinheit das, woraus die Ehrenamtlichen ihre Energie für den kraftraubenden Dienst schöpfen, verdeutlicht *Manuel Dillinger*: »Es kommt mal wieder ein privates Gespräch auf. Es ist das, was man normalerweise nach den Übungen hat, wenn man sich noch ein »bisslerl« zusammensetzt. Das fällt ja aktuell weg und das merken wir sehr.« Daher sind die ersten Absolventen des Radel-Experiments begeistert: »Es hat allen, die mitgemacht haben, sehr viel Spaß gemacht. Von der Belastung her war es im angemessenen Rahmen, wir wollen es natürlich nicht übertreiben und keinen Marathon machen«, schildert *Manuel Dillinger*. Sein Bruder und stellvertretender Kommandant *Andreas Dillinger* stimmt zu: »Für mich war es keine übermäßige sportliche Herausforderung, aber es war eine tolle Abwechslung zu dem, was ich sonst aus dem Feuerwehrdienst kenne. Gaudi war genauso dabei, einer kam mit einem E-Bike daher«, verrät der erfahrene Feuerwehrmann schmunzelnd: »Den haben wir dann »gebeten«, das Akku abzugeben und selbst einen Gang höher zu schalten.«

Teamspirit aufrechterhalten

Nach dem gelungenen Auftakt mit neun Kameraden, wurde die Aktion durch verschärfte Corona-Maßnahmen erst einmal für einige Zeit ausgebremst: »Aber wir wollen, so schnell es geht, die Sache weiterführen, damit dieses Jahr jeder wenigstens einmal dran war«, erläutert *Manuel Dillinger*. Dann soll Kommandant *Bernhard Kleiner*, selbst Atemschutzgeräteträger

und Taucher, antreten. »Die Gefahr der Ansteckung auf der Übungsstrecke ist praktisch ausgeschlossen. Normalerweise hat man ja einen erhöhten Atembedarf nach Übungen, gerade als Atemschutzgeräteträger. Diese Idee kam also gerade recht«, lobt der 41-Jährige sein Team. Das tüfelt gerade daran, ob und wie es die Spezialübung zukünftig in das reguläre Training integriert: »Also wir planen für die Zeit nach Corona, wenn die Resonanz der Kameraden so hervorragend ausfällt«, sagt *Michael Schmitz* und *Andreas Dillinger* bekräftigt: »Es hat sich zweifellos auf die Motivation ausgewirkt, das war klar erkennbar.« Zu den rundum positiven Auswirkungen auf das Team, sei außerdem der »nicht kalkulierte aber erzielte Nebeneffekt« in der Öffentlichkeit erfreulich, hebt *Andreas Dillinger* hervor: »Wir wurden ganz anders wahrgenommen, da ja sonst solche Feuerwehrdienste im Verborgenen stattfinden. Als wir unterwegs waren, hat doch der eine oder andere geschaut, was wir da machen.«

Aus medizinischer Sicht kann *Kathrin Hamann* das Vorhaben nur befürworten. Für die erfahrene Ärztin sei so eine Übung »tatsächlich das zentrale Mittel«, um im Training zu sein, mit den Kameraden zu üben, sich fit zu halten und sich mit seiner Arbeitskleidung auseinanderzusetzen: »Das ist nicht nur ein »Add-On«, sondern ich halte es für zielführend, die »Radlerstrecke in voller Montur« ins regelmäßige Training aufzunehmen.« Kreisbrandrat *Nikolaus Höfler* wünscht sich sogar weitere, vergleichbare Anregungen aus den Reihen der Feuerwehren: »Die sollten wir dann noch viel mehr untereinander austauschen, so profitieren wir alle davon, jetzt und in Zukunft.« □

*Die Autorin ist Journalistin und arbeitet u. a. für die *brandwacht* Aufn.: Autorin