
Pressemitteilung

Datum: September 2008

Gesundheitsprävention für die Bad Nauheimer Feuerwehr

Seit einigen Tagen sieht man die Bad Nauheimer Feuerwehr immer wieder in der Park-Klinik. Es handelt sich um eine Feuerwehrübung der besonderen Art, nämlich um einen praktischen Beitrag zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz.

Angelika Farnung, zuständig für Vertrieb & Marketing in der Park-Klinik erklärt, was dort passiert:

Die Feuerwehrleute sind im täglichen Einsatz erheblichen körperlichen Belastungen ausgesetzt. Neben den Kniegelenken wird insbesondere der Rücken extrem belastet. Hat ein Feuerwehrmann seine komplette Ausrüstung an, also auch mit Sauerstoffflasche, muss er sich in der Gefahrenzone mit ca. 20 kg Mehrgewicht bewegen. Einseitige Belastungen, Haltungsfehler und nicht trainierte Muskeln können schnell zu Schmerzen und auf Dauer zu degenerativen Veränderungen des Bewegungsapparates führen. Rücken- und Bauchmuskeltraining, Übungen für richtiges Heben, Stehen und Sitzen sowie Muskelentspannung, sollten im Alltag unbedingt eingebaut werden.

Die beiden Trainerinnen Michaela Weiß und Nina Opl, beide Physiotherapeutinnen in der Park-Klinik, verweisen auf die Notwendigkeit der Gesundheitsvorsorge speziell in diesem Beruf. Feuerwehrleute gehören zu einer der Berufsgruppen, deren Rücken einer starken Beanspruchung ausgesetzt ist. Ein trainierter Rücken und eine gute Körperhaltung sind die beste Voraussetzung für Beschwerdefreiheit.

Michaela Weiß, Physiotherapeutin sagt: Ziel ist es, die Notwendigkeit der Vorsorge für einen gesunden Rücken im Feuerwehrtechnischen Dienst zu vermitteln und die Teilnehmer für ein regelmäßiges Training zu begeistern.

Das abwechslungsreiche Trainingsprogramm wurde von der Park-Klinik auf die Belange der Gruppe konzipiert. Neben aktiven Trainingseinheiten, wie unter anderem Muskeltraining im Bewegungsbad, fließt auch Theorie zur anatomischen Grundlage der Wirbelsäule, in die Trainingstunde ein. Weiterhin wird die Körperwahrnehmung vermittelt sowie verschiedene Entspannungstechniken. Einfache aber effektive Übungen werden trainiert, welche jeder Teilnehmer zu Hause oder auch am Arbeitsplatz unkompliziert umsetzen kann.

Mit diesem Programm wollen wir die Feuerwehr und damit die Stadt unterstützen, so Verwaltungsleiter Jochen Hahn. Nur eine gesunde, körperlich stabile Feuerwehrtruppe kann schnell und erfolgreich Gefahren bekämpfen. Prävention, d.h. vorbeugende Maßnahmen, ist eine der Schlüsselaufgaben der Park-Klinik.

Deshalb haben wir uns entschlossen, anhand einer der wichtigsten Berufsgruppen in unserer Stadt zu zeigen, wie wichtig Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ist und gleichzeitig unseren Beitrag für die Stadt zu leisten.

Die Idee einen Rückenschulkurs zu besuchen, wurde von Stadtbrandinspektor Joachim Krämer und seiner Mannschaft mit großer Begeisterung aufgenommen. Alle Feuerwehrmänner waren daher sofort bereit, dieses Programm sogar in Ihrer Freizeit zu absolvieren. Auch Feuerwehrdezzernent Baumann ist aktiv und mit Spaß bei den Übungen dabei.

Mitte September endet das sechswöchige Programm, aus dem die Teilnehmer mit Sicherheit viel Lehrreiches, aber vor allem Gesundheit mitnehmen konnten.