

# Gesund arbeiten in der Feuerwehr

Dr. Susanne Schunder-Tatzber

Ärztin für Allgemeinmedizin

A-1040 Wien • Prinz Eugen Straße 44/4

Tel. 0 664 / 357 00 89 • E-Mail: [s.schund@ping.at](mailto:s.schund@ping.at)

**D**ie Arbeit in der Feuerwehr stellt an das Feuerwehrpersonal hohe körperliche und psychische Anforderungen. Durch diesen Mix an Anforderungen bedarf besonders die Vorsorge in diesem beruflichen Tätigkeitsfeld besonderer Beachtung - denn nur so kann die Leistungsfähigkeit der Feuerwehrmänner und -frauen erhalten und gefördert werden.

## Der Arbeitsplatz - Feuerwehr

Die Arbeit der Feuerwehr ist vielfältig - ein Umstand der häufig auch die Wahl dieses Berufes beeinflusste - aber durch diese Vielfältigkeit ergibt sich ein breites Feld von negativen Einflussmöglichkeiten auf die Gesundheit.

### Welche gesundheitlichen Belastungen können durch die Arbeit in der Feuerwehr auftreten?

- Belastungen der Wirbelsäule - Heben & Tragen von schweren Gegenständen und/der Personen.
- Körperliche Belastung durch Hitze und schweren Atemschutz - das Löschen von Bränden und Retten von Personen aus brennenden Gebäuden macht den Einsatz von schwerem Atemschutz nötig - und dies fordert vom Körper eine sehr gute Leistungsfähigkeit.
- Kontakt mit Chemikalien - das Arbeitsfeld der Feuerwehr reduziert sich nicht nur auf das Löschen, sondern immer häufiger wird die Feuerwehr auch bei Unfällen mit Chemikalien zu Hilfe gerufen - wodurch die Mitarbeiter auch einer Gefährdung durch diese Stoffe ausgesetzt sind.
- Verletzungsgefahr.
- Psychische Belastungen - Konfrontation mit Tod, Leid, Ängsten von Menschen. Aber auch regelmäßige Nachtdienste und unregelmäßiger Schlaf sind zusätzliche Belastungsfaktoren.

## Belastungen der Wirbelsäule

In vielen Berufsfeldern sind Arbeitnehmer Belastungen der Wirbelsäule durch Heben und Tragen von Lasten und Patienten ausgesetzt - in manchen Bereichen ist es in den

letzten Jahren gelungen durch technische Hilfsmittel - z. B. im Bereich der Pflege von Patienten-Hebehilfen zu entwickeln, die die Belastung des Pflegepersonals vermindern helfen. Im Feuerwehrdienst sind solche Hilfsmittel in der Regel nicht einsetzbar, da diese Geräte meist sperrig sind und deren Anwendung oft zeitintensiv ist. Im Feuerwehrdienst müssen aber Personen rasch aus gefährlichen Situationen gerettet, sie müssen hochgehoben, aus misslichen Situationen befreit werden, was häufig nur durch eine körperliche Kraftanstrengung des Feuerwehrpersonals möglich ist.

Unsere Wirbelsäule besteht aus den knöchernen Wirbelkörpern und den knorpeligen Bandscheiben, die zwischen den Wirbelkörpern liegen. Diese Bandscheiben dienen als „Polster“ für den Druckausgleich und haben folgende Aufgaben zu erfüllen:

- Abpuffern und Abbremsen von Scher- und Gleitkräften
- Abstandhalten zwischen den Wirbelkörpern
- Abpuffern von Stoßbewegungen

Mit zunehmendem Alter verlieren die Bandscheiben zunehmend an Elastizität und werden steifer. Der Stoffaustausch zwischen den Wirbelkörpern und den Bandscheiben erfolgt vor allem durch den Wechsel von Druck und Entlastung. Regelmäßige rhythmische Bewegung ist daher ein wichtiger Faktor für die Verbesserung der Ernährung der Bandscheiben. Berufliche Tätigkeitsfelder, die eine fast nur sitzende oder stehende Arbeitshaltung nötig machen, führen zu einem Überwiegen des Drucks auf die Bandscheiben und es kommt nicht mehr zur Entlastung. Ideal wären mehrere kurze Liegepausen während des Tages. Natürlich ist das eine nicht in jedem Tagesablauf ausführbare Übung - doch in Ruhepausen stellt daher das Niederlegen eine sinnvolle Entlastung der Wirbelsäule dar.

Erfolgt auf die Bandscheiben ein Druck von oben, wie z. B. beim Tragen von Lasten auf dem Kopf so kommt es zu einer geringeren Beanspruchung der Bandscheiben als bei einer schrägen oder drehenden Belastung. Die aufrechte Haltung zeigt bei Messungen weniger Bandscheiben-Innendruck als die vornüber gebeugte. Das Vornüber-Beugen weist nämlich einen großen Hebel und damit die stärkste Belastung auf.

Um die Belastung der Wirbelsäule zu minimieren, gilt daher folgendes: Verkleinerung der Last und des Lastarmes durch rumpfnahes Tragen von Lasten sowie durch Tragen bei aufrechter Körperhaltung. Aber auch die Reduktion von Übergewicht führt zu einer Entlastung der Wirbelsäule und anderer Gelenke!

Sinnvoll kann auch ein elastischer und breiter Gurt um den Bauch und die Lendenwirbelsäule getragen sein. Untersuchungen zeigten dass sich dadurch der Druck im Bauchraum erhöht und so die Kompression der Bandscheibe um ca. 25 % verringert werden kann.

Günstig wäre daher ein „Hebe- und Tragetraining“, mit dem Einüben der richtigen Hebe- und Tragetechnik im Rahmen der Berufsausübung (berufsbegleitend) oder zumindest im Rahmen der Einschulung mit gezielten Übungsprogrammen. Es geht dabei um das Einüben einer adäquaten Arbeitstechnik, die sich an sportliches Training anlehnt. Das Training sollte durch fachkompetente Personen mit Ergonomiekennnissen und mit praktischen Übungen mit Lasten - entsprechend der jeweiligen Arbeitsrealität - erfolgen.

### Tipps zum Heben und Tragen

- Wichtig ist ein guter Trainings- und Dehnungsstatus der Muskulatur (v. a. auch die Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur); verbessern Sie die allgemeine Kraft und Ausdauer Ihrer Muskulatur!
- Tragen Sie sicheres Schuhwerk mit rutschfester Sohle.
- Stehen Sie mit beiden Fußsohlen gleichmäßig fest und stabil auf dem Boden, mit etwas breiterer Schrittstellung oder geringer Grätsche.
- Spannen Sie Hals-, Rücken- und Bauchmuskeln an, um die Wirbelsäule aktiv zu stabilisieren.
- Atemtechnik beim Heben: Atmen Sie vermehrt ein beim Anheben der Last, atmen Sie langsam aus bei erreichter Hubhöhe, beim Absetzen der Last atmen Sie angepasst aus - nach vorheriger tiefer Einatmung.
- Heben oder bremsen Sie nicht abrupt ab.
- Verändern Sie Ihre Arbeitstechnik und heben Sie hauptsächlich mit der Beinmuskulatur (das führt zur Entlastung der Rückenmuskeln): Heben Sie die Last durch Streckung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke.
- Heben und tragen Sie bei aufgerichtetem Rumpf, halten Sie den Kopf immer gerade in der Verlängerung der Wirbelsäulen-Achse.
- Heben und tragen Sie jede Last ganz nah am Körper.
- Heben Sie zuerst, dann erst tragen Sie.
- Vermeiden Sie unbedingt Drehbewegungen der belasteten Wirbelsäule.
- Beziehen Sie den gesamten Körper in den Bewegungsablauf ein und verlagern Sie den Körperschwerpunkt gezielt in Hebe- bzw. Tragerichtung.

## Körperliche Belastungen im Feuerwehrdienst

Die körperliche Belastung der Einsatzkräfte wird vor allem durch die bei Bränden vorherrschenden Temperaturen, die Beschaffenheit der Schutzausrüstung (isolierende Schutzbekleidung und umluftunabhängige Atemschutzgeräte) sowie die zu leistende körperliche Arbeit durch Löschen und Bergen bewirkt. Eine Vielzahl von Studien haben in den vergangenen Jahren die extremen körperlichen Belastungen von Feuerwehr-Einsatzkräften untersucht. So wurde nachgewiesen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit durch Mehrbelastung durch Schutzkleidung und Atemschutzgerät um 25 % sinkt. In weiteren Untersuchungen konnten bei Einsatzübungen bei realitätsnahen Bedingungen Herzfrequenzen bis zu 200 Schläge pro Minute (Normruhwert: 60-80 Schläge/Minute) und Körpertemperaturen bis 41 °C gemessen werden. In japanischen Untersuchungen konnten während Übungseinsätzen systolische Blutdruckwerte bis 200 mm Hg festgestellt werden (Normruhwert: 120-140 mm Hg). Weiters belastende hohe Flüssigkeitsverluste während der Löscharbeiten, die zu verminderter Hitzetoleranz und Schwindel führen können.

In vielen Untersuchungen an Feuerwehrangehörigen konnte eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit und Übergewicht der Probanden festgestellt werden - was zu einer weiteren Herz-Kreislaufbelastung führt - die hohen Herzfrequenzraten sind meist Ausdruck eines schlechten körperlichen Trainingszustandes! Schlecht trainierte Personen weisen durch diese Tätigkeit ein erhöhtes Risiko für den plötzlichen Herztod auf. Die regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen sollen gewährleisten, dass nur sportlich aktive und gut trainierte Feuerwehrangehörige zum Einsatz mit schwerem Atemschutz zugelassen werden.

### „Fit for Fire Fighting“

Viele Feuerwehreinheiten haben erkannt, dass es für alle Feuerwehrangehörigen selbstverständlich sein muss regelmäßig Sport zu treiben. Nur so kann die Atemschutztauglichkeit dauerhaft erreicht werden. In vielen Feuerwehrdienststellen existieren daher Kraft- und Ausdauergeräte die für den Dienstsport genutzt werden können und sollen. In vielen Städten wird den Feuerwehrangehörigen freier oder vergünstigter Eintritt in die städtischen Schwimmbäder gewährt oder es werden auch günstigere Verträge mit Fitnessstudios ausgehandelt. Neben Ausdauerleistungstraining sollen auch Kräftigungsübungen - vor allem auch in Hinblick auf die Wirbelsäulenmuskulatur zum regelmäßigen Trainingsprogramm gehören. Gut dokumentierte Studien belegen, dass durch gut ausgewählte Trainingsprogramme die Leistungsfähigkeit um bis zu

28 % verbessert werden kann. Ein von der Berufsfeuerwehr Dortmund/Nordrhein-Westfalen ausgearbeitetes Trainingsprogramm für Feuerwehrpersonal kann unter <http://www.atemschutzunfaelle.de/gesundheits.htm> abgerufen werden.

## **Tipp:**

- Trinken Sie nach jedem Einsatz reichlich Mineralwasser!
- Machen Sie regelmäßig aerobes Ausdauer- und Krafttraining - am besten unter Anleitung eines erfahrenen Trainers.

## **Chemische Belastungen**

Partikelförmige Schadstoffe wie Staub, Rauch, Nebel können je nach Größe unterschiedlich tief in den Atemtrakt eindringen, aber auch gas- oder dampfförmige Schadstoffe können nach Aufnahme über die Lunge Schäden an Organsystemen verursachen. Um diese Gefährdungen, sowie den häufig bei Bränden auftretenden Sauerstoffmangel (weniger als 17 Vol.-% Sauerstoff in der Umgebungsluft führt zu einer Minderversorgung der Zellen des menschlichen Körpers und kann damit lebenswichtige Funktionen blockieren) entgegen zu wirken, hat sich die Verwendung von schweren Atemschutzgeräten für den Feuerwehrdienst durchgesetzt. Neben diesen Belastungen ist das Feuerwehrpersonal bei der Ausübung der Feuerwehrarbeit immer häufiger auch flüssigen und festen Chemikalien ausgesetzt. Um den Kontakt mit diesen Stoffen zu verhindern oder zumindest möglichst gering zu halten bedarf es für diese Art der Einsätze der Verwendung von gefähderungsgerechten persönlichen Schutzausrüstungen (PSA).

Doch noch immer werden manche Elemente der PSA nur ungenutzt verwendet, da Feuerwehrmitarbeiter wohl im Rahmen einer Unterweisung etwas über Gefahren gehört, doch sie können sich unter den Begriffen wie „Hautverätzung“, „Augenverletzung“ oder „Staublunge“ keine Vorstellungen über tatsächlich mögliche Gefährdungen für ihr Leben oder ihre Gesundheit machen. Es braucht daher in der Aus- und Fortbildung eine fachgerechte Unterweisung, die jedem Feuerwehrmann bzw. -frau die Sinnhaftigkeit und Nützlichkeit dieser PSA vermittelt.

## **Hautschutz**

Ein besonderes Problem stellt der Hautschutz dar. In Österreich hat die Zahl der anerkannten Fälle von beruflichen Hauterkrankungen deutlich zugenommen und mit 35 % liegen diese Erkrankungen an 1. Stelle der Berufserkrankungen.

Die Barrierefunktion der Haut schützt gegen physikalische, chemische und mikrobielle Belastungen, die in der Arbeitswelt auftreten.

Unter Hautschutz versteht man die Summe aller Maßnahmen, die die Haut gegen diese Belastungen schützen soll und es soll daher vom Arbeitsmediziner ein auf die Belastungen abgestellter Hautschutzplan entwickelt werden.

## **Tipps:**

- Die Entnahme der Hautschutzpräparate soll durch hygienische Spender erfolgen.
- Bei Hautreinigern die Reibemittel enthalten, muss das Reibemittel rund sein und darf nicht scharfkantig oder spitz sein, da dadurch die Haut geschädigt wird. Aus diesem Grund ist die Anwendung von Waschsand nicht zu empfehlen.
- Es sollen auch so wenig wie möglich Lösungsmittel zur Hautreinigung verwendet werden, da diese die Haut besonders nachhaltig schädigen können.
- Die Einführung von Hautschutzplänen erfordert besonderes Fingerspitzengefühl. Besonders von den männlichen Mitarbeitern wird die Verwendung von Cremes und Salben häufig als „unmännlich“ angesehen und daher abgelehnt.
- Wenn es erste Anzeichen von Hautveränderungen gibt, nicht selbst mit diversen Salben und Hausmitteln versuchen das Problem in den Griff zu bekommen. Meist vergeht damit viel kostbare Zeit und die Behandlung wird langwieriger und mühsamer. Daher bei Hautveränderungen sofort zum Hautarzt, der neben der Behandlung auch Vorschläge für individuelle Schutzmaßnahmen machen wird.

## **Verletzungen**

### **Hände**

Die Verletzungen der Hände führen die Unfallstatistiken der AUVA an - jährlich gibt es ca. 70.000 Handunfälle in österreichischen Betrieben(!)

Mechanische, chemische, thermische, elektrische und Strahleneinwirkungen auf die Hände erfordern einen adäquaten Schutz. Eine Vielzahl an unterschiedlichen Produkten mit spezifischen Schutzmechanismen stehen zur Verfügung. Die richtige Auswahl ist für eine verlässliche Schutzwirkung erforderlich.

## **Tipps:**

- Die Handschuhe müssen den Arbeitnehmern passen - der Ankauf einer Einheitsgröße wird nicht zielführend sein. Denn nur wenn Handschuhe wirklich passen, dann erfüllen sie ihre vorgesehene Schutzfunktion. Wenn diese zu groß sind, können sie sogar zu einer zusätzlichen Gefahrenquelle werden.
- Bei Schweißbildung unter ungefüllten, flüssigkeitsdichten Handschuhen kann ein Baumwolltrikot-Handschuh Abhilfe schaffen.

- Die Handschuhe müssen so ausgewählt werden, dass alle auszuführenden Tätigkeiten im vollen Umfang gewährleistet werden können.
- Schutzhandschuhe müssen so ausgewählt sein, dass sie vor dem Hautkontakt mit einem toxischen Arbeitsstoff und/oder hoher mechanischer Belastung schützen.

## Kopf

Kopfverletzungen können durch herabfallende, umfallende oder wegfliegende Gegenstände, durch Anstoßen an Hindernisse oder lange, herabhängende Haare entstehen.

- Nicht nur aus hygienischen Gründen ist es wichtig, dass jeder Feuerwehrmann seinen eigenen Helm hat, der mittels Kopfband und Innenausstattung passend auf die Kopfgröße des Trägers eingestellt wird - da nur dann die volle Schutzfunktion gegeben ist.
- Das Material von Helmen unterliegt auch Alterungsprozessen und daher haben viele Helme auch Ablaufdaten nach denen die Schutzwirkung des Helmes nicht mehr gegeben ist und daher die Helme nicht mehr verwendet werden dürfen.

## Füße

Bei Bergungen, beim Retten und Löschen sind die Füße der Mitarbeiter ebenfalls besonderen Gefährdungen ausgesetzt. Unfälle durch Sturz und Fall, Verletzungen durch herab- oder umfallende Gegenstände, Verletzungen durch eingetretene Nägel und Einwirkungen durch Chemikalien oder heiße Gegenstände stellen die Basis und die Notwendigkeit von richtigem Fußschutz dar. Der richtige Einsatzschuh/Stiefel darf nicht drücken und zwicken, er muss auf die Fußform des Trägers angepasst sein und sollte ein komfortables Fußbett haben - schließlich stehen und gehen wir den ganzen Tag damit und das beugt einer vor-schnellen Ermüdung der Beine vor.

## Hinweis Schutzkleidung

Im Feuerwehrdienst sind die Mitarbeiter einer Vielzahl von mechanischen, chemischen, physikalischen, biologischen und thermischen Gefahren ausgesetzt. Eine richtig ausgewählte Schutzkleidung muss auf das Gefahrenpotential abgestimmt sein - eine Hitzeschutzkleidung schützt nicht automatisch vor Chemikalien! Gerade bei Einsätzen im Straßenverkehr muss die Kleidung aber auch im Sinne einer Warnkleidung wirken!

### Tipps:

- Schutzkleidung unterliegt Normen, und es sollen nur Produkte von Fachhändlern und Firmen bezogen werden, die nach diesen Normen produzieren. Manche Importe aus dem fernen Osten unterliegen nicht diesen Normen und sollten daher nicht verwendet werden, da die Schutzwirkung nicht immer gewährleistet werden kann.

## Psychische Belastungen

Einsatzkräfte im Feuerwehrdienst sind neben den körperlichen aber zusätzlich unterschiedlichsten psychischen Belastungen ausgesetzt:

- Ungewissheit
- Zeitdruck
- Einsätze zu jeder Zeit
- Verantwortungsdruck
- Arbeiten in der Öffentlichkeit
- Besonders belastende Einsätze
  - Einsätze mit verletzten Kindern
  - Einsätze, in denen die Einsatzkräfte besonders mit dem Leid der Betroffenen konfrontiert werden
  - wenn Verwandte oder Freunde geschädigt wurden

Diese Liste ist natürlich nicht vollständig, denn psychische Belastungen werden individuell sehr unterschiedlich empfunden. Die Wahrnehmung was den Einzelnen belastet ist unter anderem auch von der momentanen Verfassung abhängig.

Die körperlichen und psychischen Reaktionen auf solche Belastungen werden zusammenfassend als Stress bezeichnet. Stress entsteht durch ein Über- oder Unterangebot von Informationen, die verarbeitet werden müssen, durch gefühlsmäßige Überlastung und durch die Ansammlung vieler kleinerer Belastungen.

Stress können wir vor allem an typischen „Stresssymptomen“ erkennen, die Einsatzkräfte im Einsatz oder danach zeigen. Solche Stresssymptome sind unter anderem: Schwitzen, Herzrasen, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Alpträume, Schuldgefühle, Rückzug aus sozialen Beziehungen, verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten, übertriebene Lustigkeit, extreme Schweigsamkeit.

Nach einem Einsatz verschwinden die Stressreaktionen meistens sofort oder nach einigen Tagen, wenn die Einsatzkräfte Gelegenheit haben, den Stress abzubauen.

Wenn die Stressreaktionen länger anhalten, sollte Hilfe in Anspruch genommen werden. Viele Feuerwehren haben in den letzten Jahren Angebote zur Hilfe für betroffene Feuerwehrmänner und -frauen entwickelt.

Neben Nachbesprechungen von besonders belastenden Einsätzen mit besonders geschulten Mitarbeitern bis zu Peer-Systemen sowie der Vermittlung von Psychologen reichen die Angebotspaletten.

In vielen Bereichen haben sich besonders die Peer-Systeme gut entwickelt. Die besten Peers sind Kollegen die gut zuhören können und die im Rahmen von Trainings lernen mit ihren Kollegen belastende Situationen aufzuarbeiten. Die Hemmschwelle sich Kollegen anzuvertrauen

ist meist niedriger als sich an Psychologen oder Psychiater zu wenden. Die Entwicklung und die Annahme dieser Serviceleistungen braucht oft Zeit, da sich viele Mitarbeiter scheuen, sich selbst und anderen psychische Belastungen zuzugeben. Das Bild des tapferen Feuerwehrmannes, der keine Furcht kennt und selbstlos Menschen rettet, lässt sich für manche Betroffene nicht mit dem eines Hilfesuchenden verbinden. Langsam setzen sich aber die Akzeptanz und die Bereitschaft diese Dienste auch in Anspruch zunehmen durch.

Es gibt Methoden, Stress schon im Einsatz entgegenzuwirken. Eine besteht darin, sich selber Anweisungen zu geben z. B.: „Anhalten, durchatmen!“ Das Anhalten hilft, die Situation neu zu überdenken; das bewusste Durchatmen beruhigt Atmung und Puls. Ähnlich wirken positive Selbstgespräche, mit denen man sich selber Ruhe zusprechen kann z. B. „Ich kann das, ich habe einen ähnlichen Einsatz schon einmal bewältigt. Ich bin gut.“ Auch bestimmte Atemtechniken können im Einsatz hilfreich sein. z. B.: Einatmen, Luft 5 Sek. anhalten, Ausatmen.

Psychische Belastungen brauchen Zeit um positiv verarbeitet werden zu können. Es braucht aber auch psychische Ausgeglichenheit und setzt eine vernünftige WORK-LIFE-BALANCE voraus. Der englische Begriff „Work-Life-Balance“ hat einige Menschen dazu geführt, sich Gedanken über das Spannungsfeld von „Beruf - Privat - Freizeit - Kontakte zu Menschen“ zu machen, denn wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens in der Arbeit, doch ein erfülltes Leben werden wir nur dann haben, wenn es uns gelingt einen Ausgleich von Arbeit und Freizeit zu erzielen.

## Zeit für mich

Den für mich richtigen Ausgleich werde ich nur dann finden, wenn ich mir Zeit für mich nehme und mir vorerst ein paar Fragen stelle

- Was ist mir wichtig im Leben?
- Wie sehe ich mich?
- Was sehe ich als mein Ziel im Leben?
- Welche Rollen erfülle ich? Fühle ich mich wohl dabei?
- Was bin ich bereit in Beruf und Privatleben zu „ertragen“?

Diese und ähnliche Fragen sollen mir helfen, mich und mein Leben zu erforschen und nachzudenken, womit ich zufrieden bin und ob ich glaube, dass es Bereiche in meinem Leben gibt die ich verändern will. Veränderungen im Leben können nur durch mich selbst erfolgreich sein. Mein Wille zur Veränderung ist der Schlüssel zum Erfolg. Der gute Ratschlag des Arztes „... nun doch endlich mehr Sport zu treiben“ wird genau so erfolglos verschallen, wie die Aufforderung des Vorgesetzten „nun doch endlich einen Exelkurs zu besuchen“, wenn ich persönlich nicht zur Überzeugung gelangt bin, dass das neue Verhalten für mich sinnvoll ist.

Die Buchhandlungen sind voll mit Büchern, die einem Laufen, Yoga, Reisen, Sprachen lernen usw. als Schlüssel zum Lebensglück verkaufen wollen. Nicht minder der Zahl der Werke, die uns lehren, unsere Zeit besser zu nützen und noch mehr Aktivität in kurzer Zeit zu schaffen um als erfolgreich, fit und modern zu gelten. Was nützt mir mehr Zeit, wenn ich gar nicht weiß was ich will?

Bevor ich meinen persönlichen Weg finde, muss ich für mich klar werden, was ich will. Niemand kann mir diese Aufgabe abnehmen, denn wenn Eltern, Lebenspartner oder „Guru“ dies tun, dann sind es deren Vorstellungen von meinem Leben und nicht mehr meine.

## Entspannen kann man lernen

Wer aktiv ist und Aufgaben bewältigt, braucht auch Regeneration. Manche haben das Gefühl, dass die Arbeitswelt mehr fordert als wir zu geben in der Lage sind. Familiäre Anforderungen, Sorgen um Kinder, um kranke, alte Eltern und Aufgaben der Haushaltsführung belasten manche zusätzlich. Als Folge von permanenter Überforderung auf körperlichen und emotionellen Gebiet besteht die Gefahr, dass das innere Gleichgewicht gestört oder gar verloren geht, was auch zu körperlichen Beschwerden führen kann.

Um mit diesen Belastungen fertig zu werden, brauchen wir auch Methoden sich aktiv entspannen zu können. Die Möglichkeiten zur Entspannung sind zahlreich: Sie reichen vom einfachen Spaziergang bis hin zu Techniken, die in Kursen gelehrt werden.

Atemübungen, autogenes Training, Yoga, Tai-Chi, Qigong, die Fünf Tibeter, Meditation, Muskelentspannung, Shiatsu, Entspannen mit Musik: Beinahe unüberschaubar ist die Palette an Angeboten um effektiver entspannen zu können. Viele Entspannungstechniken werden in Kursen gelehrt, und bei manchen Methoden, wie vor allem bei fernöstlichen Techniken ist es wichtig, die Übungen erst einmal richtig zu erlernen um sie wirkungsvoll einsetzen zu können. Yogaübungen, oder Tai-Chi- oder Qigongübungen sollten mit einem erfahrenen Lehrer erlernt werden. Manche Teilnehmer dieser Kurse sind enttäuscht, weil die Kurse nicht ihren Erwartungen entsprechen - denn sie gehen oft mit falschen Erwartungen in den Kurs. Das regelmäßige Üben von Entspannungsübungen kann dazu beitragen, den Alltag besser zu bewältigen und an Kraft zu gewinnen, geistig und körperlich belastbarer zu werden und die persönliche Haltung gegenüber Stress oder belastenden Situationen kann dadurch verbessert werden - aber nur wenn man regelmäßig übt. Der Erfolg stellt sich in der Regel nicht nach 2-3 Übungseinheiten ein. „Instant-Qigong“ oder sofortige Entspannung nach 2 Atemübungen gibt es nicht - es braucht Zeit und auch Bereitschaft sich auf diese Methoden einzulassen.

## Vorsicht Falle - Ausgleichsstress!

Ausgleich kann das Leben bunter machen, ihm mehr Inhalt geben, mehr Kraft geben und Freude und Freunde machen - aber es soll Ausgleich bleiben. Wenn der Freizeitsport und die Wochenendaktivität zusätzlichen Stress verursacht, dann sind Sie auf dem falschen Weg.

Es muss nicht immer Aktivität geben, man darf sich ruhig auch einmal „gehen“ lassen, darf mit der Seele baumeln, die Sterne beobachten, sich in der warmen Badewanne suhlen und einmal auch nichts tun, ganz ohne schlechtes Gewissen. Ein Picknick mit Kindern und Freunden, ein gemütlicher Nachmittag mit einem Brettspiel, ein Abend am Kamin mit einem guten Buch und sanfter Musik kann der beste Ausgleich sein.

## Verwendete Literatur:

„Gesund am Arbeitsplatz“ Herausg. S. Kollmann & S. Schunder-Tatzber, ÖGB Verlag, erschienen Sept. 2003, ISBN 3 -7035-0945-7

Stressbelastungen von Atemschutzgerätenanlagen, Thorsten Finteis, Jan-Christian Oehler, Brandschutz, Deutsche Feuerwehrzeitung 5/2003

Occupational Health for Firefighters, Melius J, Occup Med 2001, Jan-Mar; 16(1):101-8

Obesity and cardiovascular disease risk factors in firefighters: a prospective cohort study, Soteriades ES et al, Obes Res 2005 Oct; 13(10):1756-63

Fitness levels of firefighters recruits before and after a supervised exercise training programme, Roberts MA, J Strength Cond Res 2002, May; 16(2):271-7

The management of heat stress for firefighter: a review of work conducted on behalf of the Toronto Fire Service, McLellan TM et al, Ind Health 2006 Jul;44(3):414-26

Physical fitness and job performance of firefighters, Rhea MR, J Strength Cond Res 2004 May; 18(2):348-52  
<http://www.atemschutzunfaelle.de/gesundheits.htm>

Stressmanagement, Katastrophenmedizin, Prävention, 1. Berliner Stress Forschungs-Tage 1999, Hrsg. Karl Hecht, Hans-Ullrich Balzer, Institut für Stressforschung GmbH Berlin

<http://www.nofallseelsorge.de/fwstress.HTM>

## Autorin

Dr. med. univ. Susanne Schunder-Tatzber MAS, MBA  
Kontaktadresse: [www.schunder.at](http://www.schunder.at)

Die Autorin ist seit vielen Jahren in unterschiedlichen Betrieben und Einsatzorganisationen als Arbeitsmedizinerin tätig und lehrt an der Österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin. ▶

**MSA AUER Austria**

**ATEMSCHUTZTECHNIK**



**... Technologie die Sinn macht**



**MSA AUER Austria**  
Vertriebs GmbH  
Absberger Strasse 9  
3462 Absdorf  
[www.msa-auer.at](http://www.msa-auer.at)

Tel. 022 78 / 31 11  
Fax 022 78 / 31 11 - 2  
e-mail: [msa-austria@auer.de](mailto:msa-austria@auer.de)  
[www.msa-tubes.de](http://www.msa-tubes.de)