

STICHPUNKT SICHERHEIT

• Verpflegung im Einsatz

Um im Einsatz verbrauchte Energie wieder zu erlangen, müssen Feuerwehrangehörige unter Umständen an der Einsatzstelle verpflegt werden.

Grundsätzlich ist für die Planung der Versorgung der Feuerwehrangehörigen während eines Einsatzes die Dauer des Einsatzes zu berücksichtigen.

Kurze Einsätze

Bei kurzen Einsätzen, die ca. ein bis zwei Stunden dauern, reicht es grundsätzlich aus, wenn der durch Schwitzen verursachte Flüssigkeitsverlust durch Getränke ausgeglichen wird. Gut geeignet sind dafür calciumreiche Mineralwasser (Calcium > 150 mg/l) und stark verdünnte Saft-Schorlen (Mischungsverhältnis 3:1). Eine Zuführung von Energie über Lebensmittel ist noch nicht zwingend notwendig.



Bei der Versorgung von Feuerwehrleuten während eines Einsatzes muss die Einsatzdauer berücksichtigt werden

Mittlere bis lange Einsätze

Bei Einsätzen mit einer Dauer **von zwei Stunden und mehr (grober Richtwert)** sollten neben der Flüssigkeit auch leicht verdauliche Kohlenhydrate aufgenommen werden, damit der Blutzuckerspiegel möglichst konstant bleibt. Wenn der Blutzuckerspiegel absinkt, lässt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nach und die Gefahr von Unfällen und Fehlern am Einsatzort erhöht sich.

Als Getränke sind calciumreiche Mineralwasser und Saftschorlen zu empfehlen. Leicht verdauliche Kohlenhydrate in Form von Speisen, die schnell zwischendurch „aus der Hand“ gegessen werden können, sind z.B. Bananen, Obststücke, Fruchtriegel, Vollkornkekse und Müsliriegel (Vorsicht: hoher Fettanteil). Mit dieser leicht verdaulichen Kost wird dem Körper über einen längeren Zeitraum Energie zugeführt ohne dass die Organe zusätzlich belastet werden.

Bei Einsätzen, die **viele Stunden** andauern, bietet sich der Einfachheit halber der „Klassiker“ Bockwurst mit Brot oder Kartoffelsalat an, geeignet sind aber auch Nudeln mit Tomatensoße, Milchreis mit Früchten, Risi-Pisi und andere, vor allem kohlenhydrathaltige Speisen (siehe auch „Rezepte für die Mannschaftsküche“ im „Leitfaden Feuerwehrsport“ der HFUK Nord ab Seite 143). Generell gilt: Durch kohlenhydratbetonte Snacks und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Einsatzes kann die körperliche Leistungsfähigkeit beim Einsatz länger aufrechterhalten werden.

Unabhängig von der Länge des Einsatzes sollten die zugeführten Getränke keineswegs stark gekühlt werden. Andernfalls würde der Körper aufgrund der zugeführten kalten Flüssigkeit vornehmlich mit dem Temperatúrausgleich beschäftigt sein und zusätzliche Wärme produzieren. Am ehesten geeignet sind daher lauwarme Getränke, um die Regeneration voranzutreiben.

[B 5: „Fitness und Gesundheit“] – Verpflegung im Einsatz

Achtung: Der Konsum von sogenannten Energy-Drinks sollte im Zusammenhang mit Feuerwehrdienst kritisch betrachtet werden. Die körperliche Anstrengung beim Einsatz- oder Übungsdienst sowie die zeitgleiche Zufuhr von in Energy-Drinks enthaltenen Koffein und Taurin kann eine doppelte Belastung für Herz und Kreislauf hervorrufen. Infolgedessen kann es zu schnellerem Herzschlag sowie steigendem Blutdruck kommen, die mit Beeinträchtigung der körperlichen Gesundheit einhergehen (Unruhe, verminderte Reaktionsfähigkeit, Herzrasen). Unabhängig von der körperlichen Reaktion kann der propagierte „Wachmachereffekt“ bei akutem oder langanhaltendem Konsum individuell schnell wieder nachlassen, so dass ein erhoffter „Energie-Schub“ ausbleibt.

Hygiene bei der Verpflegung

Bei der Verpflegung an der Einsatzstelle müssen Grundregeln der Hygiene beachtet werden. Hierzu gehören insbesondere die Personalhygiene (hier wird zwischen Ausgabepersonal und Einsatzkräften unterschieden) sowie der bewusste Umgang mit Lebensmitteln. Welche Maßnahmen in welchem Umfang angewandt werden müssen, kann im StiSi „Hygiene bei der Einsatzstellenverpflegung“ nachgelesen werden.



Tipps für die Bevorratung von Lebensmitteln, z.B. im Feuerwehrhaus

Bei der Bevorratung von Lebensmitteln, z.B. im Feuerwehrhaus ist vor allem zu beachten, ob die Lebensmittel gekühlt werden können. In vielen, jedoch nicht in allen Feuerwehrhäusern ist ein Kühlschrank vorhanden. Des Weiteren ist eine gute Handhabbarkeit der Lebensmittel notwendig - geeignet sind vor allem Lebensmittel, die direkt „aus der Hand“ gegessen werden können (z.B. Müsliriegel, Würstchen). Bei den Tipps für die Bevorratung von Lebensmitteln können nur annähernd die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung umgesetzt werden, da z.B. auf frisches Obst und Gemüse verzichtet werden muss.

Geeignete Getränke für die Bevorratung:

- Mineralwasser
- fertig gemischte Saftschorlen
- Fruchtsaft, Gemüsesaft
- H-Milch-Zubereitungen (Kakao-, Vanille-, Fruchtmilch)

Dabei empfiehlt es sich, wenn Getränke nicht zu kalt, sondern eher „handwarm“ sind.

Geeignete Lebensmittel für die Bevorratung:

- Frucht- oder Müsliriegel
- (Vollkorn)-Kekse
- haltbarer Joghurt (+ Müslimischung extra)
- Fruchtkompott
- Knäckebrot, Zwieback, Pumpernickel
- ohne Kühlung lagerbare (Geflügel-)Würstchen
- Konservendosen mit Suppen (z.B. Gulasch-, Erbsen-, oder Kartoffelsuppe)
- in Portionsgrößen verpackter Käse
- kleine Gläser mit sauren Gurken.

Wichtig: Wenn eine Portionspackung Käse, Würstchen oder Gurken angebrochen ist, muss diese am Ende des Einsatzes entsorgt oder aufgegessen werden, damit keine verdorbenen Lebensmittel liegen bleiben. Neben der besonderen Handhabung und Bevorratung von unterschiedlichen Lebensmitteln sollte bei der Essensausgabe auf die Kennzeichnung von Allergenen geachtet werden, damit Einsatzkräfte mit Unverträglichkeiten (z.B. Laktose, Gluten, Fruchtzucker, Histamin) nicht erkranken.

Ihre Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord, Feuerwehr-Unfallkasse Mitte und Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg

© Feuerwehr-Unfallkasse Mitte, Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und
Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg 2022

[B 5: „Fitness und Gesundheit“] – Verpflegung im Einsatz