

Information vom 18. November 2020 / Ausgabe XV

## Fit für die Feuerwehr?

„Feuerwehrdienst ist regelmäßig mit hohen körperlichen und psychischen Belastungen verbunden.“<sup>1</sup>

Daher erreichen uns immer wieder folgende Fragen:

1. Bin ich eigentlich fit für den Dienst in der Feuerwehr?
2. Bin ich fit für Übungen, Einsätze oder gar als Atemschutzgeräteträger?

Grundsätzlich ist dies in der **DGUV Vorschrift 49** geregelt:

„§ 6 Persönliche Anforderungen und Eignung

... Feuerwehrangehörige nur für Tätigkeiten einsetzen, für die sie körperlich und geistig geeignet sowie fachlich befähigt sind.“

Feuerwehrdienst setzt eine körperliche Eignung und Befähigung voraus, von der wir grundsätzlich ausgehen wollen (Vermutung der körperlichen Eignung).

Verantwortung für die körperliche Eignung hat grundsätzlich der Feuerwehrangehörige erst einmal selbst (**Eigenverantwortung**)! Deshalb führt auch die Vorschrift 49 aus, dass „... bekannte aktuelle oder dauerhafte Einschränkungen ihrer gesundheitlichen Eignung ... der zuständigen Führungskraft unverzüglich und eigenverantwortlich“ gemeldet werden müssen.

Hilfreich für die eigene Beurteilung der Einsatzfähigkeit, insbesondere für den Atemschutzgeräteträger, können folgende Fragen sein:

---

<sup>1</sup> Medizinische Überwachung bei Atemschutzübungen Fachbereich AKTUELL FBFHB-017 Stand: 28.04.2020

- Ein gültiges Zeugnis über eine Eignungsuntersuchung liegt vor.
- Seit der letzten Eignungsuntersuchung sind keine schwerwiegenden Erkrankungen aufgetreten, die einer Teilnahme an der Atemschutzübung widersprechen.
- Ich fühle mich körperlich in der Lage, an der Atemschutzübung teilzunehmen.
- Es bestand kein Infekt in den letzten 7 Tagen (z. B. Erkältung, grippaler Infekt, Magen-Darm-Infekt etc.).
- Es wurde kein Antibiotikum in den letzten 5 Tagen eingenommen.
- Ich stehe derzeit nicht unter dem Einfluss von Medikamenten, die z. B. die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen oder sonstigen berauschenden Mitteln (Alkohol, Drogen etc.).

Quelle Abb. <sup>2</sup>

In besonderen Situationen, wie zum Beispiel einem konkreten Zweifel, oder geplanter Einsatz als Atemschutzgeräteträger, Taucher oder Maschinist eines Großfahrzeuges, bedarf es einer ärztlichen Eignungsuntersuchung (Verantwortung der Unternehmerin, des Unternehmers).

Bei Bedarf ist daher eine ärztliche Eignungsuntersuchung, ggf. auch vorzeitig, zu Lasten des Trägers der Feuerwehr zu veranlassen:

Vorzeitige Nachuntersuchung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach mehrwöchiger Erkrankung oder körperlicher Beeinträchtigung, die Anlass zu Bedenken gegen eine Weiterbeschäftigung geben könnte.</li> <li>• Nach ärztlichem Ermessen in Einzelfällen (z.B. bei befristeten gesundheitlichen Bedenken)</li> <li>• Bei Beschäftigten, die einen ursächlichen Zusammenhang zwischen ihrer Erkrankung und ihrer Tätigkeit am Arbeitsplatz vermuten</li> </ul>
-----------------------------	--

Um diese differenzierten Eignungsuntersuchungen, vor allem jenseits der G 26-3 Atemschutz, transparent und reproduzierbar zu gestalten, erlauben wir uns den Hinweis auf die Veröffentlichung „Entscheidungshilfe für Gesundheitliche Eignung und Funktion in der Feuerwehr - überarbeitet Version“ 2.0<sup>3</sup>

Exemplarisch wollen wir hier auf den nächsten Seiten drei Situationen eines konkreten Zweifels herausgreifen:

<sup>2</sup> Medizinische Überwachung bei Atemschutzübungen Fachbereich AKTUELL FBFHB-017 Stand: 28.04.2020

<sup>3</sup> Entscheidungshilfe für Gesundheitliche Eignung und Funktion in der Feuerwehr - überarbeitet Version 2.0 Adams, Friedrich, Schmeißer, Paululat, et al; [www.hfuk-nord.de](http://www.hfuk-nord.de) (-> Prävention und Medien -> Prävention -> Entscheidungshilfe - Eignung und Funktion)

## 1. Zustand nach Infektionskrankheit

Nach Ausheilung einer Infektionskrankheit, wie zum Beispiel einem Pfeiffer`schen Drüsenfieber, einer Grippe oder nach einer COVID-19, gerade in Zeiten einer Pandemie, empfehlen wir bei folgenden Kriterien, vor allem nach einem schwerwiegendem Verlauf, eine ärztliche Prüfung der Leistungsfähigkeit. Dies tun wir primär zum Schutz des Feuerwehrangehörigen um Folgekrankheiten (zum Beispiel Myokarditis) zu vermeiden.

- Nach mehrwöchiger Erkrankung
- Bei neu auftretender körperlicher Beeinträchtigung
- Bei Veränderung, Verminderung oder Verlust der Leistungsfähigkeit
- Bei Fortbestand einer eingeschränkten Lungenfunktion zum Beispiel bei Atemnot
- Bei Fortbestand einer Entzündungssituation
- Nach Aufenthalt in einem Krankenhaus
- Nach Aufenthalt auf einer Intensivstation
- Bei Zweifel der Eignung durch den Leiter der Feuerwehr
- Auf Anraten durch den Hausarzt
- Auf Wunsch des Feuerwehrangehörigen

## 2. Zustand nach Operationen

Aufgrund der Spannbreite von unterschiedlichen und möglichen Operationen, ist eine generelle Empfehlung nicht darstellbar. Hier sollte ein Attest durch den Operateur oder dem behandelnden Arzt eingeholt werden.

Bei Fortbestand des Zweifels ist eine Eignungsuntersuchung zu Lasten des Trägers zu empfehlen, siehe oben.

## 3. Zustand nach Blutspende

Die Spende von Körperbestandteilen bedarf einer differenzierten Betrachtung. Eine Organspende (Operation, siehe oben), eine Stammzellspende oder eine Blutspende unterscheiden sich in der Bewertung.

„Bei einer [...] Blutspende werden 450 ml Blut „abgezapft“, [...] Die Menge entspricht in etwa einem Zehntel des menschlichen Blutvolumens. Der Arzt Peter Lodemann, Leiter des medizinischen Dienstes beim Blutspendezentrum Zürich, formuliert die „Schwächung“ des Körpers durch eine Blutspende wie folgt: „Der Flüssigkeitsverlust [...] ist [...] überhaupt kein Problem. [...] Der Verlust an Hämoglobin bzw. Eisen hingegen dauert einiges länger. ...“<sup>4</sup>

„...eine Blutspende führt [...] zu einem kurzfristigen Leistungsabfall. Das liegt vor allem am Verlust roter Blutkörperchen. Die sind für den Transport von Sauerstoff in die Muskulatur verantwortlich. [...] so Geert Geusendam, Facharzt für Transfusionsmedizin beim DRK Blutspendedienst Nord. Der Puls wird schneller steigen, [...] Innerhalb von drei bis vier Wochen haben sich die Blutkörperchen fast vollständig erholt und verjüngt. Wodurch sich Ihre Leistungsfähigkeit sogar steigern könnte, [...]“<sup>5</sup>

„Jeder Mensch fühlt sich nach einer Blutspende unterschiedlich fit, bzw. müde oder matt. Daher ist auch das eigene Empfinden des Leistungszustandes ausschlaggebend [...]“<sup>6</sup>

„Jeder Mensch fühlt sich nach einer Blutspende anders. Fühlen Sie sich fit genug ..., spricht im Grunde nichts dagegen. Sollten Sie sich allerdings schlapp und müde fühlen, gönnen Sie Ihrem Körper zunächst etwas Pause.“<sup>7</sup>

Wir erlauben uns daher folgende Empfehlungen:

- **„Am Tag der Blutspende sollten nach der Spende keine anstrengenden [...] Aktivitäten ausgeführt werden“<sup>8</sup>**

---

<sup>4</sup> Fit for Life Sollen Ausdauersportler Blut spenden

<sup>5</sup> Men`sHealth Ausdauersport Leistungsabfall nach Blutspende?  
Leidet meine Leistung, wenn ich Blut spende? 25.11.2009

<sup>6</sup> [https://www.dr-gumpert.de/html/sport\\_nach\\_blutspenden.html](https://www.dr-gumpert.de/html/sport_nach_blutspenden.html)

<sup>7</sup> Coronacare

<sup>8</sup> Fit for Life Sollen Ausdauersportler Blut spenden

- „Am Tag der Blutspende sollten auch mechanische Armbewegungen (zum Beispiel Krafttraining an Geräten) vermieden werden, das könnte zu Hämatomen ... führen.“<sup>9</sup>
- „...intensivere Anstrengungen sollten erst rund 2 bis 3 Tage nach einer Blutspende erfolgen.“<sup>10</sup> „Empfehlenswert ist es allerdings auf hohe [...] Belastungen ein bis zwei Tage lang zu verzichten“<sup>11</sup>

Klaus Friedrich, Medizinaldirektor  
Bundesfeuerwehrarzt

---

<sup>9</sup> Ebd.

<sup>10</sup> Ebd.

<sup>11</sup> [https://www.dr-gumpert.de/html/sport\\_nach\\_blutspenden.html](https://www.dr-gumpert.de/html/sport_nach_blutspenden.html)