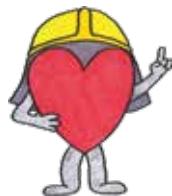


Herzgesundheit geht uns alle an!

Die Initiative „Herzgesunde Feuerwehren“ hat in vielfacher Hinsicht eine Bedeutung und Sinnhaftigkeit für Angehörige freiwilliger Feuerwehren. Vor dem Hintergrund, dass

- Herzbeschwerden und Herz-Kreislauf-„Unfälle“ mit einem erheblichen Gesundheitsrisiko einhergehen,
- viele Herzinfarkte im Feuerwehrdienst nur deshalb glimpflich verlaufen, weil geschultes Personal und Rettungsmittel bereits vor Ort sind sowie
- der Tatsache, dass ein gesundes Herz die Grundvoraussetzung ist, um den teilweise extremen physischen und psychischen Anforderungen im Einsatz standzuhalten.



Somit ist die Initiative „Herzgesunde Feuerwehren“ nicht nur eine förderliche Präventionsmaßnahme, sondern auch eine wertvolle Investition in die langfristige Einsatzfähigkeit und Gesundheit jedes einzelnen Feuerwehrmitglieds.

weitere Informationen & Kontakt

Ansprechpartner der Initiative „Herzgesunde Feuerwehr“

**Hanseatische Feuerwehr-
Unfallkasse Nord**
Referent für
Gesundheitliche Prävention
Jens-Oliver Mohr
Email: mohr@hfuk-nord.de
Telefon: 0431/99074823



**Sachgebiet Feuerwehren
und Hilfeleistungsorganisationen der DGUV**
web: www.dguv.de/fb-fhb/sachgebiete/feuerwehren/index.jsp

Impressum

Herausgeber: HFUK Nord
Gestaltung, Text: Jens-Oliver Mohr / HFUK Nord
Fotos: HFUK Nord
Stand: 03/2026



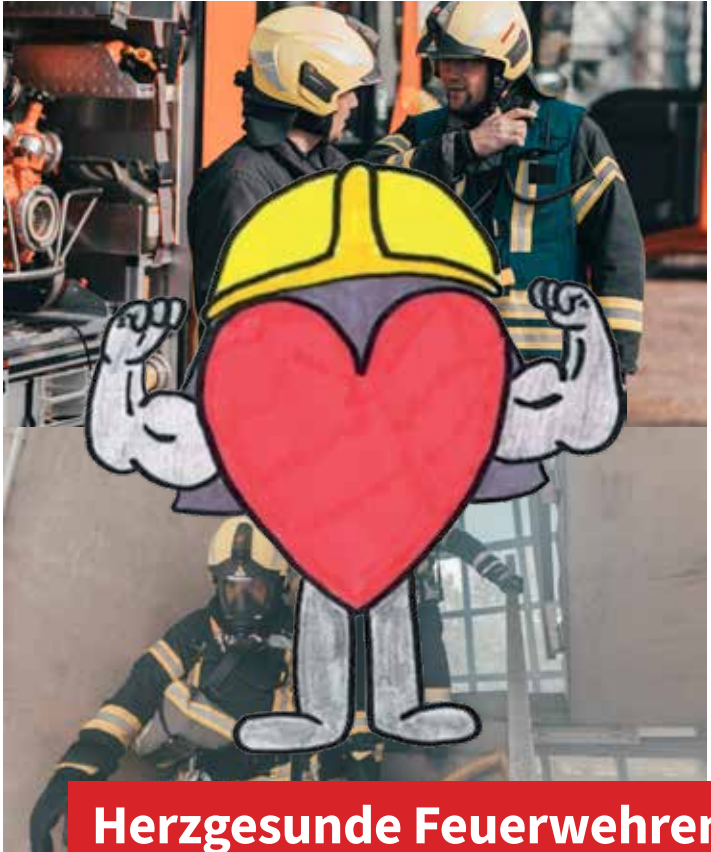
HFUK Nord

Feuerwehr-Unfallkasse für Hamburg,
Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein



DGUV

Fachbereich Feuerwehren
Hilfeleistungen Brandschutz
Unfallkasse Baden-Württemberg



Herzgesunde Feuerwehren

Eine Initiative für Gesundheit und Fitness
im Einsatz- und Übungsdienst



Hand auf´s Herz

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nicht nur Ursache für **gesundheitliche Beschwerden**, sondern auch für die **häufigste Todesursache** in Deutschland:

- jährlich 350.000 Todesfälle aufgrund Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- davon 60.000 wegen plötzlichem Herzstillstand



Mit Blick auf die Feuerwehren und Hilfeleistungsorganisationen lässt sich feststellen, dass diese aufgrund ihrer personellen Zusammensetzung den sogenannten „Querschnitt der Bevölkerung“ relativ gut abbilden. Die Wahrscheinlichkeit des Vorhandenseins von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist demzufolge auch hier gegeben.

Wenn der „Motor“ stottert...

Die Statistiken der Unfallkassen und Feuerwehr-Unfallkassen zeigen, dass Ereignisse mit Herz-Kreislauf-Problemen bzw. -Erkrankungen oder gar Todesfälle ein nicht seltenes Ereignis im Dienst darstellen. In den Unfallschilderungen tauchen dann die Begriffe „**Erschöpfung**“, „**Schwächeanfall**“ oder „**Zusammenbruch**“ auf. Manchmal kann ein Herzinfarkt die Ursache sein.

Die gesammelten Erkenntnisse aus den Unfallermittlungen zeigen, dass Herzinfarkte im Dienst oftmals positiv ausgingen, weil in diesem Moment geschulte Einsatzkräfte oder Rettungsdienste vor Ort waren. Dadurch konnten die Infarkt-Symptome schnell erkannt und umgehend professionell Hilfe geleistet werden.

Wenn der „Motor“ rund läuft...

Ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist für Feuerwehrangehörige ausschlaggebend, um den physischen und **psychischen Belastungen bei Übungen und Einsätzen Stand halten zu können**. Mit einem gesunden Herzen gehen vor allem ganz **persönliche Vorteile** wie stärkere Leistungsfähigkeit, höhere Konzentration, bessere Regeneration oder erhöhte Stresstoleranz einher.

Eine Initiative für die Feuerwehren

Die HFUK Nord möchte in Zusammenarbeit mit dem Sachgebiet Feuerwehren und Hilfeleistungsorganisationen der DGUV mit der Initiative „**Herzgesunde Feuerwehren**“ auf die Bedeutung des wichtigsten Organs des Körpers aufmerksam machen. Über mehrere Aktionen und Maßnahmen soll eine **kontinuierliche Präsenz**

der Thematik „Herzgesundheit“ über einen längeren Zeitraum sichergestellt und auf vielfältige Art und Weise darüber informiert werden. Dabei stehen präventive wie auch gesundheitsförderliche Ansätze gleichermaßen im Fokus.



Zielgruppe

Die Initiative „Herzgesunde Feuerwehren“ richtet sich

- an **alle Angehörigen der freiwilligen Feuerwehren**, unabhängig von Alter und Geschlecht sowie
- im besonderen Maße an die erwachsenen **männlichen Feuerwehrmitglieder** der Einsatzabteilungen, da diese als besonders gefährdet gelten.

Ziel

Mit der Initiative soll eine **aktive Einbindung aller Feuerwehrangehörigen** forciert werden, denn die Gefahr besteht, dass sich nicht jede bzw. jeder über eventuelle eigene kardiologische Probleme im Klaren ist. Mit abgestimmten und unterschiedlichen Maßnahmen, Angeboten und Veranstaltungen soll auf das Thema aufmerksam gemacht und **Gesundheitskompetenzen** mit dem Schwerpunkt „gesunder Lebensstil“ sowie selbstwirksames Handeln entwickelt und gestärkt werden.

