



Foto: Mohr/HUK Nord

**Feuerwehr
Zuckerkonsum:**
Einfach- und zugesetzter Zucker schaden potenziell der Gesundheit – die Banane ist die klügere Wahl.

Verbreitete Zivilisationskrankheit

Diabetes im Feuerwehrdienst

Diabetes Mellitus betrifft als sog. ‚Volkskrankheit‘ viele Menschen. Für sie ist das tägliche Leben mit vielen Einschränkungen verbunden. Wie sollten sich Diabetes-Erkrankte Feuerwehrangehörige im Einsatz- und Übungsdienst verhalten?

Die umgangssprachliche „Zuckerkrankheit“ ist weit verbreitet. In der Bundesrepublik leben etwa 11 Mio. mit der Diagnose Diabetes mellitus. Davon gibt es zwei Varianten (Typ I und Typ II). Typ I ist eine Autoimmunerkrankung, durch die die Bauchspeicheldrüse zu wenig oder kein Insulin ausschüttet – Folge ist ein chronischer Insulinmangel. Typ-II-Diabetes dagegen entwickelt sich meist schleichend als zunehmende Unempfindlichkeit gegenüber Insulin. Man schätzt, dass circa 85 bis 95% aller Betroffenen am Typ II leiden, der mittlerweile seinen Status als „Altersdiabetes“ verloren hat. Er kann mit Folgeerkrankungen wie Augen- oder Nierenschäden einhergehen.

Feuerwehrdienst: Ja oder nein?

Einen Einfluss auf die Eignung Erkrankter für den Feuerwehrdienst hat besonders die Gefahr der Unterzuckerung (Hypoglykämie). Sie droht v.a. in körperlich belastenden Situationen, wenn Diabetesmedikamente falsch dosiert oder Mahlzeiten ausgelassen wurden. Der Blutzuckerspiegel fällt ab, Symptome wie Hunger, Schwitzen, Zittern, Müdigkeit, Schwäche und fehlendes klares Denken

vermögen treten auf. Eine schwere Unterzuckerung kann z.B. Verwirrtheit, Krampfanfälle oder gar ein Koma verursachen. Eine potenziell lebensbedrohliche Situation für die erkrankte Person und zugleich ein unkalkulierbares Risiko für die Kameradinnen und Kameraden.

Einschränkungen

Die UVV Vorschrift 49 „Feuerwehren“ setzt nach § 6 eine fachliche, aber auch eine körperliche Eignung für den Feuerwehrdienst voraus. Für an Diabetes Erkrankte bedeutet das keinen automatischen generellen Ausschluss, aber Einschränkungen: Nicht mehr möglich ist z.B. eine Tätigkeit unter Atemschutz bei den Gerätegruppen 2 und 3, jedoch nicht zwingend für die Gruppe 1 (z.B. Maske mit Filter). Für den aktiven Dienst sind die Schwere der Erkrankung und die Art der geplanten Tätigkeiten entscheidend: Medikamentös gut eingestellte Diabetiker/-innen können Aufgaben entsprechend der Belastungsmöglichkeiten übernehmen. Diabetes sieht man nicht automatisch. Daher ist es wichtig, dass betroffene Feuerwehrangehörige die Wehrführung über die Erkrankung informieren. Nur so wissen alle Beteiligten, was im Notfall zu tun ist. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollte ärztlicher Rat des Feuerwehrarztes/der -ärztin oder von mit der Feuerwehr vertrauten Mediziner/-innen eingeholt werden: Das fachliche Urteil gibt Gewissheit in der Personalplanung.

Moderater Sport und Ernährungsumstellung helfen

Trotz erschreckender Zahlen zu Diabetes und seinen Folgeerkrankungen: Jede/r

MEHR ZUM THEMA

„Stichpunkt Sicherheit
„Diabeteserkrankung
und Feuerwehrdienst“
der Feuerwehr-Unfallkassen:
<https://shorturl.at/bqKP0>



kann viel dafür tun, das Risiko für die Erkrankung an Typ II zu minimieren. Denn die Ursachen dieser Diabetes-Form sind oft Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel. Ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung hilft, effektiv gegen Diabetes vorzugehen. Ganz nebenbei fördert er die Blutdrucksenkung, verbessert die Blutfettwerte, reduziert Gewicht und baut Stress ab. Besonders gut helfen Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren. Zudem ist Krafttraining vorteilhaft, da der Muskelaufbau die Wirksamkeit des Insulins verbessert. Bei einer Ernährungsumstellung muss man vor allem Kohlenhydrate im Blick haben: Einfachzucker und zugesetzter Zucker sollten reduziert und dafür nährstoffreiche, wenig verarbeitete Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen (z.B. Rohkost, ungezuckerte Nahrungsmittel und Vollkornprodukte) auf dem Speiseplan landen.

Abteilung Prävention

Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord
Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg
Feuerwehr-Unfallkasse Mitte

TIPP: GESUNDHEITSCHECK

Gesetzliche Krankenkassen bieten ihren Versicherten einen Gesundheitscheck an, bei dem auch ein Fokus auf Diabetes gelegt wird. Personen zwischen 18 und 35 Jahren können ihn einmalig wahrnehmen, danach ist die Untersuchung alle drei Jahre möglich.