

JUNI 2022 | € 8,50

HEROES WORLD

RETTER | ERSCHAFFER | ABENTEURER | TRENDS

LOYALTY.

DIE WILDEN 50er
Fünf Feuerwehrmänner kämpfen
miteinander füreinander.

TRUST.

VERTRAUEN ENTSCHIEDET
May Tommervold zwischen
Patronenhülsen und Flammeninferno.

RESPECT.

GEPEINIGTE RETTER
Feuerwehrfrau Meghann
über Verachtung im Einsatz.



LOYALITÄT
IM TEAM.

VERTRAUEN
IN DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN.

RESPEKT
GEGENÜBER EINSATZKRÄFTEN.

Wir sprechen mit Veteranin May über ihren Einsatz in Afghanistan, jagen mit den HAIX Wild50's nach Rekorden und besuchen mit Brandmeisterin Meghann die schlimmsten Ecken Berlins. Loyalität, Vertrauen und Respekt – drei Eigenschaften, die im Einsatz unverzichtbar sind. Unsere erste Ausgabe der HEROES WORLD feuert vielfältige Themen ab: Es geht um die heißesten zwei Minuten im Feuerwehrsport, einen Wiener Notfallsanitäter unterwegs in Kapstadts Townships und ein Löschfahrzeug auf Skandinavien-Tour. Doch wir brennen auch für andere Geschichten, wie die von Aladdin und Klaus. Das ungleiche Duo ist durch den gemeinsamen Beruf als Garten- und Landschaftsbauer zusammengewachsen. Außerdem tauchen wir mit Meeresbiologe und Naturfotograf Robert Marc Lehmann zu seinen bewegendsten Momenten. Fleischpapst Lucki Maurer grillt für uns das perfekte Steak und Fitnessautorin Christine Theiss pimpt mit ihren Tipps Euer nächstes Lauftraining. Eine Welt voller Heldinnen und Helden wartet auf Euch. Wir wünschen viel Freude beim Durchblättern!

Eure HEROES WORLD Redaktion

Impressum

HEROES WORLD No.1 | Juni 2022
Das Magazin für Retter, Erschaffer und Abenteurer

HAIX®Produktions- und Vertriebs GmbH
Auhofstrasse 10 | 84048 Mainburg | Germany
Tel: 449 (0) 87 51 / 86 25 - 0 | info@haix.de
www.heroes-world.de

Redaktionsschluss: 26. Mai 2022

Herausgeber:

Vi.S.d.P.:

Chefredakteurin/Konzeption:

Redakteure:

Layout & Satz:

Druck:

Bildnachweise:

HAIX®Produktions- und Vertriebs GmbH

Michael Haimerl | HAIX®

Inge Fuchs | Claudia Kistler

Hanno Meier | Julia Simon | Inge Fuchs | Paula Kormos

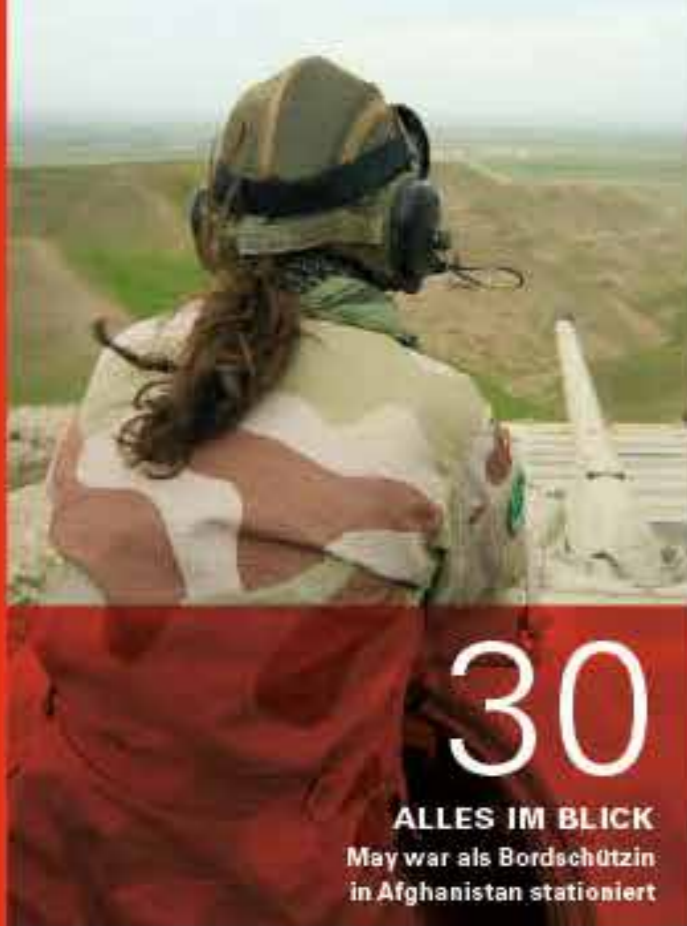
Sandra Parathoner

Aumüller Druck GmbH & Co. KG | 93057 Regensburg

Hanno Meier (Titel) | Inge Fuchs | Paula Kormos | Robert Marc Lehmann

Matthias Koch | Daniel Knogler | Natascha Müller | Simon Grundmann

May Temmerbold | stock.adobe.com



30

ALLES IM BLICK
May war als Bordschützin
in Afghanistan stationiert

- 17 **LOYALTY.**
Legendäre Truppe: Die Feuerwehrmänner
der HAIX Wild50's
- 30 **TRUST.**
Veteranin und Feuerwehrfrau May Tømmervold
geht ihren Weg
- 40 **RESPECT.**
Brandmeisterin Meghann Krüger auf Streifzug
durch Berlin
- 52 **EISKALT BIS ERGREIFEND**
Zurück aus Kapstadt: Notfallsanitäter
Daniel Knogler schildert seine Eindrücke
- 18 **EXTREMSPORT FEUERWEHR**
FireFit – die Challenge für alle Feuerwehrleute
- 22 **TEAM HAIX FIREFIGHTERS**
Sie knacken die heißesten zwei Minuten
im Feuerwehrsport



10

NUR EIN WIMPERNSCHLAG
Jede Entscheidung beeinflusst ein Leben,
so wie das der Waisenkinder von Borneo

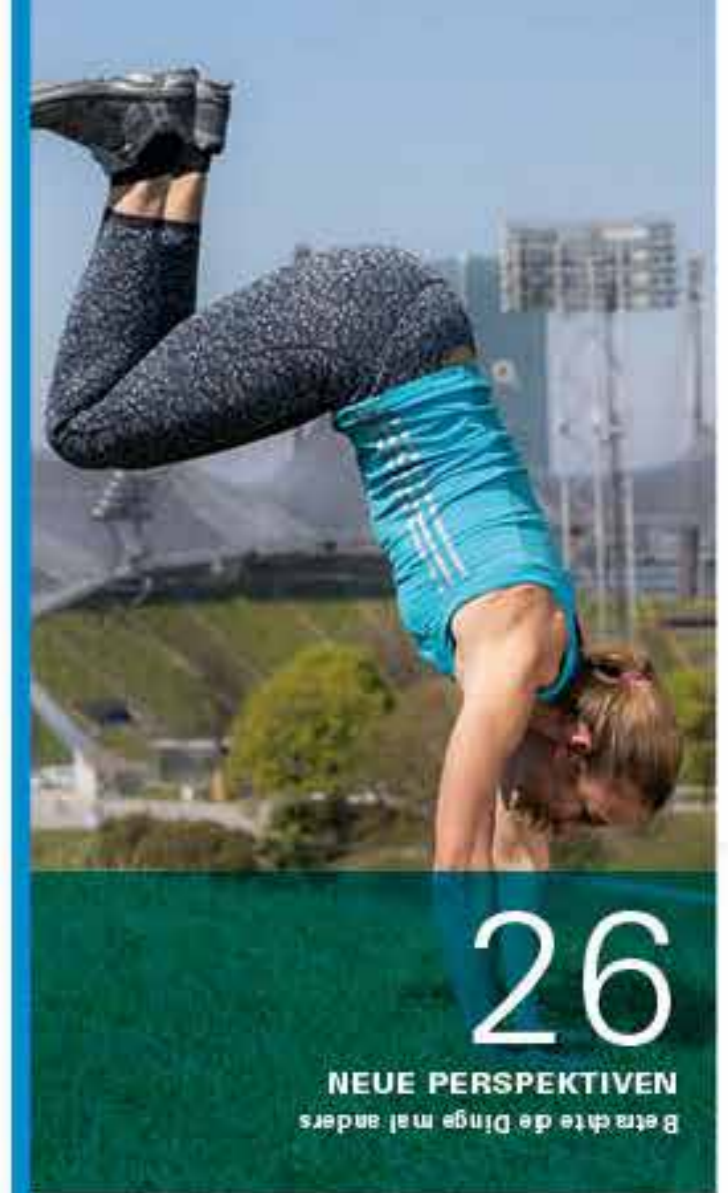
- 06 **EINTAUCHEN UND STAUNEN**
Robert Marc Lehmanns bewegendste
Momente als Naturfotograf
- 36 **ALTER LÖSCHER
FÜR NEUE EINSÄTZE**
Natascha Müller und Flo Kandsperger
erkunden Skandinavien mit dem LF16



46

AUF AUGENHÖHE
Lucki Maurer – bewusst bis in
die Fingerspitzen

- 32 **DIE MIT DEN PFLANZEN
FLÜSTERN**
Eine Geschichte über zwei Seelenverwandte
in Grün
- 46 **DAS PERFEKTE STEAK**
Die drei „Z“ des Fleischgenusses



26

NEUE PERSPEKTIVEN
Betrachte die Dinge mal anders

- 26 **LAUF DICH STARK**
Inspiriert von Ex-Kickboxweltmeisterin
Christine Theiss
- 56 **KRAFT IM BLUT**
Magnus Hirschfeld über Vorbereitung und
Voraussetzung für extreme Leistungen

scan for
English
version



I N N H A L T



A B E N T E U E R

EINTAUCHEN UND STAUNEN

An Robert Marc Lehmanns Kamera schleichen regelmäßig beeindruckende Tiere vorbei. Er taucht mit Haien, kuschelt mit Robben und blickt bedrohten Arten in die Augen. Begegnungen, in denen der Atem stockt und die Härchen auf der Haut nach oben schießen – der Meeresbiologe und Naturfotograf erzählt von seinen bewegendsten Momenten mit dem wilden Leben.





Robert Marc Lehmann:
Meeresbiologe, Fotograf
und Kameramann sowie
Umweltschützer und Autor



Text
Paula Kormos
Fotos
Paula Kormos
Robert Marc Lehmann

WAS EINEN FORSCHUNGSTAUCHER FASZINIERT

Jeder kennt die Melodie, diese zwei Töne, bevor der weiße Hai auftaucht: Dum dum dum dum... sie verheißt Angst und Schrecken. Eine riesige Flosse schwimmt durch das Wasser, Badegäste kreischen und Panik bricht aus. Dabei gab es im Jahr 2021 weltweit „nur“ neun tödliche Zwischenfälle mit Haien. Gerechnet auf die Milliarden Schwimmer, Surfer, Taucher und anderen Wassersportler, die sich jedes Jahr im Meer aufhalten, ist das eine sehr niedrige Zahl. Man kann also sagen: Haie stellen für den Menschen keine große Gefahr dar. Menschen für die Haie hingegen schon.

Jedes Jahr sterben mindestens 150 Millionen Haie durch Fischerei. Ja, richtig gelesen: 150 Millionen! Sie werden gezielt gefangen als Nahrungsmittel, angebliches Heilmittel und sogar für die Kosmetikindustrie. Doch auch als Beifang enden Haie oft in den Netzen und an den Haken der Langleinensfischer. Dabei ist der Haikörper selbst nicht einmal 100 Dollar wert. Die begehrten Haiflossen hingegen bringen fast den dreifachen Preis, allein für ein Kilo. Die Haiflossen werden vor allem in asiatischen Ländern als Luxus-Delikatesse verkauft. Zu Hochzeiten und anderen festlichen Anlässen wird die Haifischflossen-Suppe gerne als Statussymbol gereicht mit einem Preis von mehr als 100 Dollar pro Teller. Dabei ist das Fleisch der Haifischflossen geschmacklos – genau wie die Praxis, mit der es gewonnen wird. Beim so genannten „Sharkfinning“ werden den Haien bei lebendigem Leib die Flossen abgeschnitten, der restliche Körper wird meist zurück ins Meer geworfen. Die Tiere sinken zu Boden und ersticken qualvoll über mehrere Stunden hinweg. Das ist nicht nur erschreckend und grausam, sondern auch schlecht für das gesamte Ökosystem Meer. Haie und andere Knorpelfische, von denen es rund 1.160 bekannte Arten gibt, haben eine besonders wichtige Aufgabe: Sie sorgen für einen gesunden und intakten Lebensraum Meer.

Den Einfluss der Haie sieht man besonders deutlich an Orten, an denen die Tiere bejagt werden. Hier sind die Riffe häufig nachhaltig geschädigt und auch die Artenvielfalt ist deutlich geringer. Länder, die Haie unter Schutz gestellt haben, profitieren von ihnen: Die Riffe und Fischbestände können gesunden und auch der Tou-

rismus profitiert. Es gibt Länder, die den positiven Einfluss der Haie und deren ökonomischen Wert erkannt haben. So zum Beispiel die Bahamas, einer der Top-Ten-Orte zum Tauchen mit Haien. Hier gibt es beinahe alles was mein Meeresbiologenherz höherschlagen lässt: Tigerhaie, Zitronenhaie, Ammenhaie, Bullenhaie – und natürlich Hammerhaie! „Schon als Kind habe ich davon geträumt, einmal mit einem großen Hammerhai freizutauchen. Diese Kopfform, die Agilität und die Schönheit haben mich schon immer fasziniert. Im Jahr 2019 war es endlich so weit! Das Gefühl, sich ohne Tauchgerät im Lebensraum der Haie zu befinden und einfach die Schönheit dieser Tiere zu genießen, ist unbeschreiblich. Dieses riesige Lebewesen, das vollkommen überlegen ist, akzeptiert mich in seinem Lebensraum und lässt mich einfach gewähren. Für mich ein vollkommener Moment“, erzählt Robert.

Für die meisten Menschen wäre diese Situation der blanke Horror, für Robert ist es die Erfüllung eines lang gehegten Traums: Einmal im Leben freitauchen mit einem Großen Hammerhai. Dieses wunderschöne Weibchen ist ganze fünf Meter groß, absolut friedlich und lässt sich von Robert nicht aus der Ruhe bringen.

„Ich war schon an vielen Orten auf der Welt. Sehr oft sehe ich traurige oder sogar schreckliche Sachen. Nur ganz selten kommt es vor, dass es Regionen gibt, an denen es den Tieren und der Natur gut geht. Das zu sehen und zu erleben, sind für mich ganz besondere Momente – diese Augenblicke erinnern mich immer wieder daran, warum ich das alles mache!“




MIT DEN ORANG-UTANS IN DER DSCHUNGELSCHULE

„Manchmal führen meine Reisen mich an Orte, die mein Leben nachhaltig verändern. Eine dieser Reisen führte mich nach Borneo – hier besuchte ich als Fotograf und Kameramann eine Auffangstation für Orang-Utans, die verletzte oder verwaiste Affen aufnimmt. In der Rescue-Station leben Orang-Utan-Jungtiere im Alter zwischen einem bis zehn Jahren, einige Jugendliche und junge Erwachsene. Insgesamt befinden sich hier rund 70 Tiere, um die sich das Pflegepersonal rund um die Uhr kümmern muss. Die Gesamtpopulation aller Orang-Utan-Arten umfasst etwa 64.000 Tiere, die auf den indonesischen Inseln Borneo und der Sumatra leben. Ihr Bestand ist seit den Fünfzigerjahren um 90 Prozent geschrumpft!

Die Gründe für den Rückgang der Menschenaffenpopulation sind vielfältig. Das gravierendste Problem ist jedoch der Verlust von Lebensraum. Große Teile des Primär- und Sekundär-Regenwaldes werden von der Industrie brandgerodet oder gefällt, um zum Beispiel Anbauflächen für die Palmölgewinnung zu schaffen. Vor rund 100 Jahren waren Sumatra und Borneo zu 90 Prozent von Wald bedeckt. Heute existiert lediglich noch ein Drittel dieser Waldfläche. Die Orang-Utans verlieren nicht nur ihre Heimat. Bei den Rodungen werden die Tiere häufig schwer verletzt oder verbrennen auf den Bäumen.

Bis die kleinen Orang-Utans aus der Rescue-Station wieder ein Leben in Freiheit führen können, braucht es fast ein ganzes Jahrzehnt! Sie müssen alles von den Menschen lernen, was ihnen sonst ihre Mutter beigebracht hätte – das erfordert extrem viel Zeit und Fürsorge. Um ihre Affenfähigkeiten auszubilden, gehen die Orang-Utans deshalb jeden Tag in die Dschungelschule. Während ich den Affenkinder beim Spielen zusah, wurde mir klar: Unser aller Konsumverhalten hat Auswirkungen auf das Leben dieser einmaligen Geschöpfe.

**DAS SIND
ALLES
WAISENKINDER**



Borneo ist mit seinen tropischen Regenwäldern, Bergwäldern und Mangroven der letzte Lebensraum vieler Arten.

Erst nachdem ich dieses Foto gemacht hatte, realisierte ich: Das sind alles Waisenkinder. Sie sind wie Menschen, die etwas Schlimmes erlebt haben, schwer traumatisiert. Es ist extrem wichtig, dass wir uns über die Konsequenzen unseres Handelns bewusst werden. Mit solchen Bildern und Geschichten, möchte ich darauf aufmerksam machen.“



Die Sonne küsst den Horizont vor Helgoland, die fotogene Kegelrobben-Dame grüßt in die Kamera, während der Kelp unter Wasser ihren Bauch kitzelt. Der perfekte Moment und das perfekte Foto! Genauso sah das 2015 die Foto-Jury von National Geographic und zeichnete Robert als Fotografen des Jahres aus.

VORSICHT: RAUBTIER MIT KULLERAUGEN

„Ich liege im langen Kelp auf der Lauer. Zentimeter für Zentimeter pirsche ich mich heran, mittlerweile schon geschlagene anderthalb Stunden! Ich liege flach im Wasser, nur mein Kopf schaut gerade so heraus. Mit langsamen Flossenschlägen bewege ich mich auf das Kegelrobbenweibchen zu, das gemütlich auf einem Felsen döst. Mein Körper zittert in dem zehn Grad kalten Wasser. Meine Hände, die die Kamera halten, spüre ich kaum noch. Doch dann ist er endlich da, der perfekte Moment: Die Sonne verschwindet gerade hinter dem Horizont, das Kegelrobbenweibchen hebt die Flosse und: „KLICK“. Das Bild ist im Kasten! Mein Bestes! Für mich sicherlich einer der bewegendsten und emotionalsten Momente als Wildlife-Fotograf.“

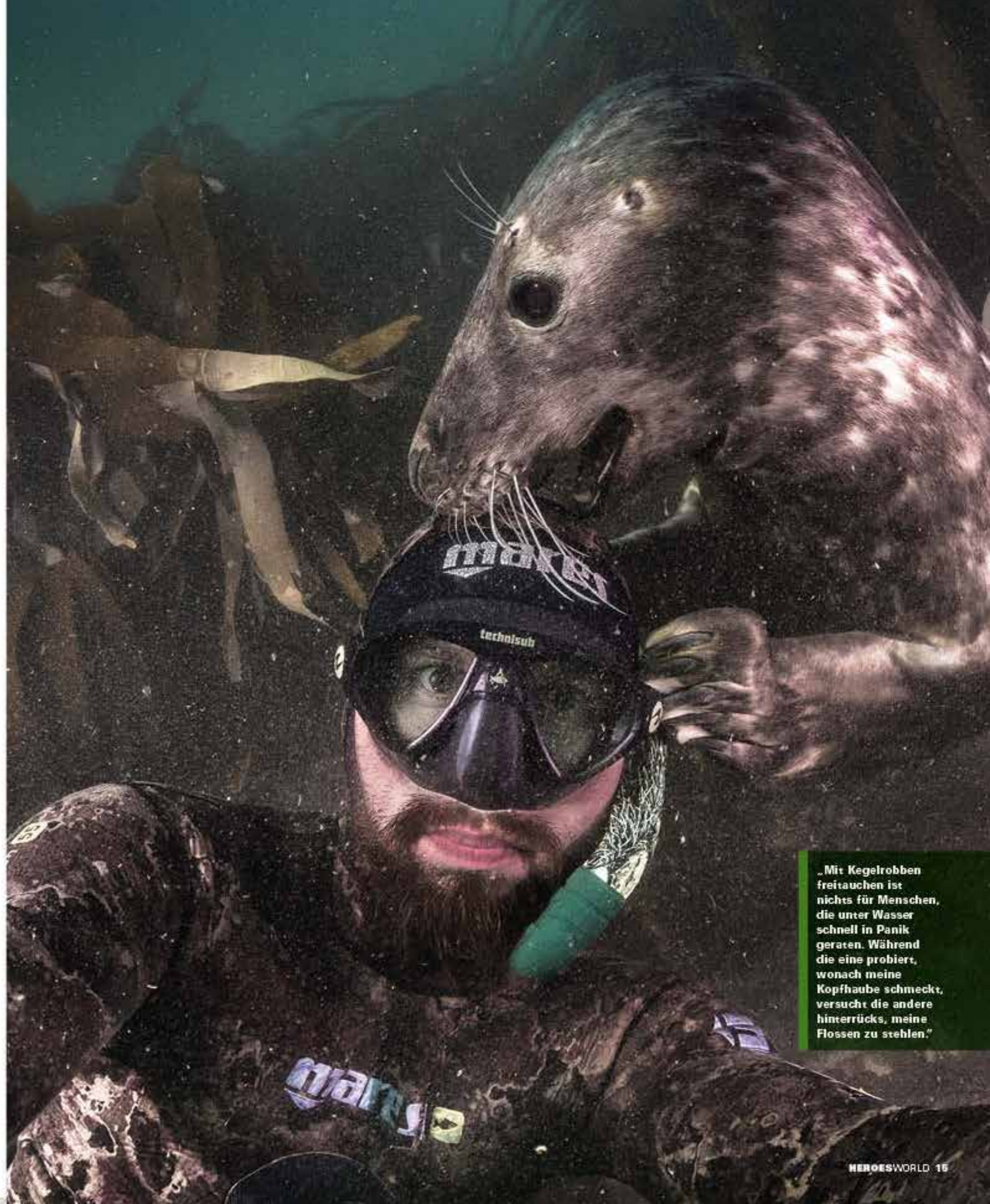
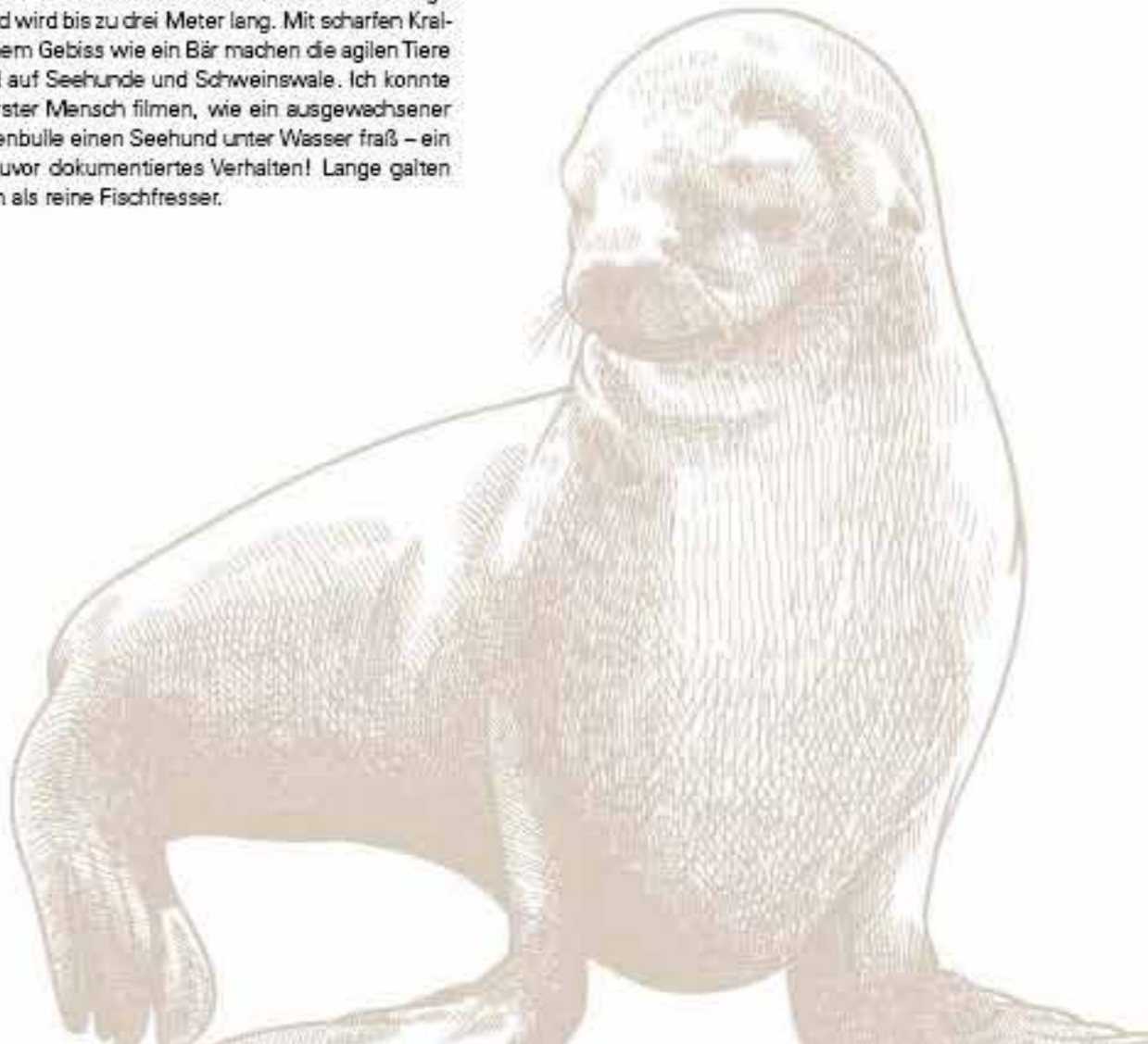
Nur durch meine jahrelange Erfahrung mit diesen Tieren und die Vertrautheit mit ihrem Lebensraum, ermöglichen es mir, so einen Moment für die Ewigkeit festzuhalten. Mein Anspruch ist es immer, natürliches Verhalten zu dokumentieren oder die ungeschönte Wahrheit aufzuzeigen. Neben einer Kameraausrüstung und Geduld braucht ein Tierfotograf deshalb vor allem eins: Ein Gespür für das, was sich vor seiner Linse befindet. Es ist extrem wichtig, die Situation korrekt einzuschätzen: Wie verhält sich das Tier? Störe ich sein natürliches Verhalten? Bei allen Wildtieren auf der Welt, gilt die Devise: Genug Abstand halten, die Tiere nicht unterschätzen und ihnen mit gebührendem Respekt begegnen. Das gilt nicht nur für den Tiger in Indien, sondern auch für die Kegelrobben auf Helgoland.

Auch wenn die verspielten Tiere mit ihren tiefschwarzen Kulleraugen aussehen wie Kuscheltiere, beim Umgang mit ihnen ist äußerste Vorsicht geboten. Denn die Kegelrobbe ist unser größtes und schwerstes heimisches Raubtier! Ein Bulle kann bis zu 300 Kilo auf die Waage bringen und wird bis zu drei Meter lang. Mit scharfen Krallen und einem Gebiss wie ein Bär machen die agilen Tiere sogar Jagd auf Seehunde und Schweinswale. Ich konnte 2014 als erster Mensch filmen, wie ein ausgewachsener Kegelrobbenbulle einen Seehund unter Wasser fraß – ein noch nie zuvor dokumentiertes Verhalten! Lange galten die Robben als reine Fischfresser.

AUCH DEUTSCHLAND HAT WILDLIFE-MÄSSIG EINIGES ZU BIETEN

Wer im Sommer einen Badeurlaub plant, muss sich aber keine Sorgen machen. Menschen gegenüber sind Kegelrobben friedlich. Hin und wieder kommt es bei Begegnungen mit Badenden zu leichten Verletzungen, wie zum Beispiel Kratzern. Die Blessuren durch die Robben sind meist aber harmlos und entstehen beim neugierigen Auskundschaften der Badegäste.

Seit den Neunzigerjahren leben in Deutschland immer mehr Robben. Auf der Hochseeinsel Helgoland gab es sogar einen echten Jungtier-Rekord! Diesen Winter wurden so viele Robbenbabys geboren wie noch nie zuvor seit Beginn der Aufzeichnungen im Winter 1996/97. Eine super Nachricht und der Beweis, dass auch Deutschland wildlife-mäßig einiges zu bieten hat! Wer Lust auf ein Outdoorabenteuer mit richtigen Raubtieren hat, muss also gar nicht in die Ferne schweifen. Und immer daran denken: Mindestens 30 Meter Abstand halten. Es sei denn, die Robben kommen von alleine.“



„Mit Kegelrobben freitauchen ist nichts für Menschen, die unter Wasser schnell in Panik geraten. Während die eine probiert, wonach meine Kopffhaube schmeckt, versucht die andere hinterrücks, meine Flossen zu stehlen.“

Fünf Mann, die gemeinsam über ein Vierteljahrtausend alt waren, als sie sich zum Team formierten. Ein Quintett, das im Feuerwehrsport inzwischen einen legendären Ruf genießt. Nicht nur wegen ihrer sportlichen Leistungen oder weil sie die alten Haudegen unter dem Helm mit dem signifikanten Logo sind.



Text & Foto
Hanno Meier

E I N S A T Z

EINER FÜR ALLE ALLE FÜR'S TEAM

Einer für alle, alle für einen. Gerd Müller lacht und korrigiert: „Einer für alle, alle fürs Team.“ Er ist Feuerwehrsportler der ersten Stunde und feste Größe der HAIX WILD 50's. An seiner Seite: Ralf Sikorra, Dietmar Kirsch, Heiko Gehrke und Magnus Hirschfeld, der für Gründungsmitglied Andreas Schröder nachrückte. Sie bilden das Team, mit dem HAIX vor acht Jahren in das Feuerwehrsport-Sponsoring einstieg.

Mit 46 heiße es immer, da geht im Sport nichts mehr. Ralf Sikorra markiert den sportlichen Status der HAIX Wild 50's: „Und dann kommen da so ein paar 55-jährige und laufen 20 Jahre jüngeren Wettbewerbern auf und davon.“ In ihren Altersklassen sind sie ohnehin kaum zu schlagen, stehen regelmäßig ganz oben auf dem Treppchen und sammeln Titel und Medaillen wie andere Briefmarken oder Flugmeilen: Europameister, Weltmeister, Weltrekordinhaber. Keiner ist ohne Titel, sei es im Team- oder im Einzelwettbewerb.

GEMEINSAM STARK

Wer glaubt, für die Wild 50's gelte das Olympische Motto, hat weit gefehlt. Wir sitzen in der Praxis von Magnus Hirschfeld in Seesen. Im Hintergrund läuft Gerd Müller in voller Feuerwehrmontur auf dem Laufband. Erst zum 12-Stunden- und dann auch noch zum 24-Stunden-Distanzweltrekord. „Firefit meets records“ lautet das Motto der selbstinitiierten Rekordveranstaltung. 13 Weltrekorde fallen dieses Wochenende. Kuchenverkauf und Spenden gehen an einen sozialen Zweck.

Magnus, Physiotherapeut, Chiro- und Heilpraktiker, trägt Sorge für die körperliche und mentale Fitness seines Teamkameraden. Zur Motivation läuft Ralf stundenweise auf einem parallelen Laufband mit. Gerd wird später über seine Wild 50's sagen: „Solange einer oder zwei erfolgreich durch den Wettkampf kommen, ist es immer ein Erfolg fürs ganze Team.“

Ihr Teamgeist und Kampfgeist in den „toughest two minutes in sports“, wie die FireFit-Wettkämpfe genannt werden, macht die Wild 50's so einzigartig. Darüber hinaus ihre unbedingte Loyalität untereinander. Diesen Spirit leben sie allen Generationen ihrer Community vor. Alle fürs Team – das ist in der Feuerwehr genauso wichtig, wie bei der Polizei oder im Rettungsdienst. Und der Sport bildet die beste Kulisse, sich darin zu üben.

LOYALTY, TRUST, RESPECT

„Das sind Werte, die wir versuchen zu leben“, sagt Ralf Sikorra. Bei einem Wettkampf in Polen sei es einmal zu einem Fauxpas der Referees gekommen. Er sei zwar der Schnellere gewesen, die Schiris aber sprachen Dietmar die Top-Zeit zu. „Bei einem Außenstehenden hätte ich mich da schon aufgeregt“, sagt der Leverkusener. „So blieb es im Team.“

Die Wild 50's sind Feuerwehrmänner. Alle fünf mit Leib und Seele – hauptberuflich oder freiwillig. Ralf ist Urgewächs bei Bayer Chemie, begann als Schlosser, bewarb sich bei der Werksfeuerwehr der früheren Bayer Industry Services und arbeitete sich hoch. In der Sicherheitszentrale der Curenta GmbH, wird er künftig für die Sicherheit der drei Werksstandorte in Uerdingen, Leverkusen und Dormagen Verantwortung übernehmen. Im Team nennen sie ihn manchmal den „Politiker“, der immer versucht, jeden zu verstehen. Auch wenn es nicht immer einfach sei, diese Werte zu leben, seien sie für ihn und das Team essenziell, erklärt Ralf.

100 PROZENT VERLASS

Gerd Müller, der gelernte Koch, sorgte als Firefighter bis zum altersbedingten Ende 35 Jahre lang für Feuerschutz auf der US-Airbase Spangdahlem. Der ehemalige District Chief arbeitet noch immer auf der Base – als Supply Technician beim 52nd Logistics Readiness Squadron und als freiwilliger Feuerwehrmann. „Gerd ist der Macher“, sagt Ralf. Gerd war es auch, der 2013 die Initialzündung für die Wild 50's gab.

Dietmar Kirsch ist Brandamtsrat. Der Wachleiter bei der Bundeswehr-Feuerwehr in Warnemünde, holte den ersten Einzel-Weltmeistertitel ins Team. Heiko Gehrke arbeitet als Berufsfeuerwehrmann und Rettungsassistent bei der Berufsfeuerwehr Neubrandenburg.

Einzig Magnus Hirschfeld ist nicht beruflich mit der Feuerwehr verbandelt. Wann immer es brennt, rückt er mit der Freiwilligen Feuerwehr seiner Heimatstadt Seesen aus. Als Oberlöschmeister und Vorsitzender im Feuerschutzausschuss ist er zuständig für elf Feuerwehren im Stadtverband.

Obwohl die fünf aus ganz Deutschland kommen, finden sie sich immer wieder zu Wettkämpfen zusammen. Dann funktioniert das Team, weil jeder weiß, dass er sich auf den anderen zu 100 Prozent verlassen kann. Eine Integrität, die auch andere an ihnen schätzen: Ihre Freunde und gute Bekannte, die sie in den Jahren überall auf der Welt gewonnen haben, ihre Fans, die sie anfeuern und ihre Sponsoren, die sich mit ihren Werten identifizieren: Da haben sich ein paar ältere Jungs gefunden, die die gleiche Welle surfen. „Drei Weissis und zwei Oassis“, wie sie selbst sagen, auf einem soliden Brett namens Loyalität.



E I N S A T Z

EXTREMSPORT FEUERWEHR

Du bist bereit. Ein schrilles Piepen – das ist das Startsignal für Deinen Einsatz bei den FireFit Championships! Mit 20 Kilogramm Schlauchpaket über der Schulter und Atemschutzgerät auf dem Rücken stürmst Du die 60 Stufen hinauf. Vor Dir liegen die härtesten zwei Minuten im Sport. Was für Normalsterbliche utopisch klingt, ist für Feuerwehrsport-Fans Adrenalin pur.

RelyOn Nutec
Fire Academy

HAY TOWER

NERDES WEAR HAY

FIRE WEEKS
14.06. - 04.07.2022

HAY
Rasch

Dräger

BE PART OF
OUR FAMILY



Voller Fokus, ein kurzer Wasserstrahl und das Ziel ist gelöscht

Text
Julia Simon
Fotos
Hanno Meier

DAS SPORTSPEKTAKEL FIREFIT CHAMPIONSHIPS

An den Start geht es im Einzellauf, im Tandem oder in der Staffel mit drei bis fünf Kameraden. Die Staffel eignet sich für sportlich Aktive zum Einstieg in den Feuerwehrsport. Hier ist Teamgeist gefordert. Die Anfeuerungsrufe untereinander auf der Strecke werden laut. Das Atemschutzgerät wird „locker“ auf dem Rücken getragen – Maske und Atemluftanschluss entfallen. Der Einzellauf gilt als Königsdisziplin, der unter angeschlossenem Atemschutz alles abverlangt. Beim Tandem entscheidet nicht nur eine schnelle Laufzeit, sondern vor allem das Geschick beim Flaschenwechsel: Auf der Hälfte der Strecke wird als „Staffelstab“ die Atemluftflasche an die Partnerin oder den Partner übergeben.

Auf dem zwölf Meter hohen Turm angekommen, bleibt keine Zeit, die Aussicht zu genießen. Man zieht einen weiteren Feuerwehrschauch herauf, bevor es wieder hinunter zur nächsten Station geht. „Schnelle Schläge!“, ruft das Publikum, während der Hammer Zentimeter für Zentimeter den Zylinder der Force-Machine nach vorne hämmert. Dann ein Klapps vom Schiedsrichter: Das Signal zum Weitersprinten. Der Slalomlauf wirkt schon beinahe wie Erholung, bis ein gefüllter Feuerwehrschauch am Parcours-Ende darauf wartet, über 23 Meter gezogen zu werden. Im Türrahmen angekommen heißt es „Wasser marsch!“ Mit dem Strahlrohr löschst Du die Zielmarkierung.

FITNESS ALS LEBENSVERSICHERUNG

Der Wettbewerb basiert auf den Aufgaben im Brandeinsatz: Treppen steigen, Schläuche transportieren, verschlossene Türen öffnen, Menschenrettung und Löschen. Seit 27 Jahren wird der Wettbewerb in Kanada ausgerichtet – 2016 folgte die erste FireFit Championship in Deutschland. Die eigene Gesundheit kann im Atemschutzeinsatz zur Lebensversicherung werden. Deshalb ist die FireFit nicht nur für sportfanatische Spitzenathleten, sondern für jede Feuerwehrfrau und jeden Feuerwehrmann entwickelt. Die Stationen treiben an die



körperlichen Grenzen, wie im echten Einsatz auch. Feuerwehrsport bedeutet, sich nicht nur körperlich, sondern auch mental der Herausforderung zu stellen. Besonders im Atemschutzeinsatz ist es wichtig, seine Grenzen zu kennen. Im Training an der freien Luft haben Feuerwehrleute jederzeit die Möglichkeit, abzubrechen. Im Einsatz in einer verrauchten Halle ist das nicht möglich.

Nach dem Löschangriff wartet auf dem rot-gelben Parcours der Endgegner: Dummy Randy. Im Rettungsgriff geht es rückwärts mit der 80 Kilogramm schweren Puppe ins Ziel. Auf 30 Metern heißt es, Zähne zusammenbeißen und bloß nicht loslassen, denn das neue Aufnehmen fordert nur zusätzliche Kraft. Am Ende ein Knall auf die Zielmatte – geschafft! Egal, ob im Einzel, Tandem, als Staffel oder Team, ob Mann oder Frau, jung oder alt – wer die Ziellinie überschreitet, ist ein echter Hero.

IN DER STAFFEL IST TEAMGEIST GEFORDERT



Mit Randy auf den letzten Metern ins Ziel heißt es Zähne zusammenbeißen.

Team HAIX
 Wild 50's:
 Heiko Gehrke,
 Magnus Hirschfeld,
 Dietmar Kirsch,
 Gerd Müller und
 Ralf Sikorra



TEAM HAIX WILD 50'S

Oldies but Goldies: In ihrer Klasse sind die Wild 50's Weltspitze. In den Schränken von Heiko Gehrke, Magnus Hirschfeld, Dietmar Kirsch, Gerd Müller und Ralf Sikorra stapeln sich die Trophäen und Medaillen von zahlreichen nationalen und internationalen Wettkämpfen. Auch bei Weltmeisterschaften räumen die fünf regelmäßig ab. Damit sind die Ü50-Feuerwehrmänner Vorbilder für viele Nachwuchsathleten.

PASCAL DÜLGE

Der Brandmeister aus Neubrandenburg trainiert täglich. Seine Leidenschaft ist das Bodybuilding, deshalb arbeitet der Berufsfeuerwehrmann nebenbei als Fitness-trainer. Seit über zehn Jahren nimmt er an Feuerwehr-sport-Wettkämpfen teil, seit 2017 im Team HAIX. In der Vorbereitung setzt er auf Intervalltraining. Auf dem Wettkampf-Parcours zählt für ihn nur eins: die schnellste Zeit. Im Ziel angekommen, ist der „Dülge-Move“ bei Sieger-fotos inzwischen Kult.

Text
 Julia Simon
 Fotos
 Simon Grundmann
 Hanno Meier
 Inge Fuchs



Pascal Dülge,
 Brandmeister aus
 Neubrandenburg

E I N S A T Z

TEAM HAIX FIREFIGHTERS

Das sind die Spitzenathleten im Feuerwehrsport. Sie kämpfen auf FireFit Championships, Treppenläufen und anderen Wettkämpfen um die besten Zeiten und brennen für ihren Sport.

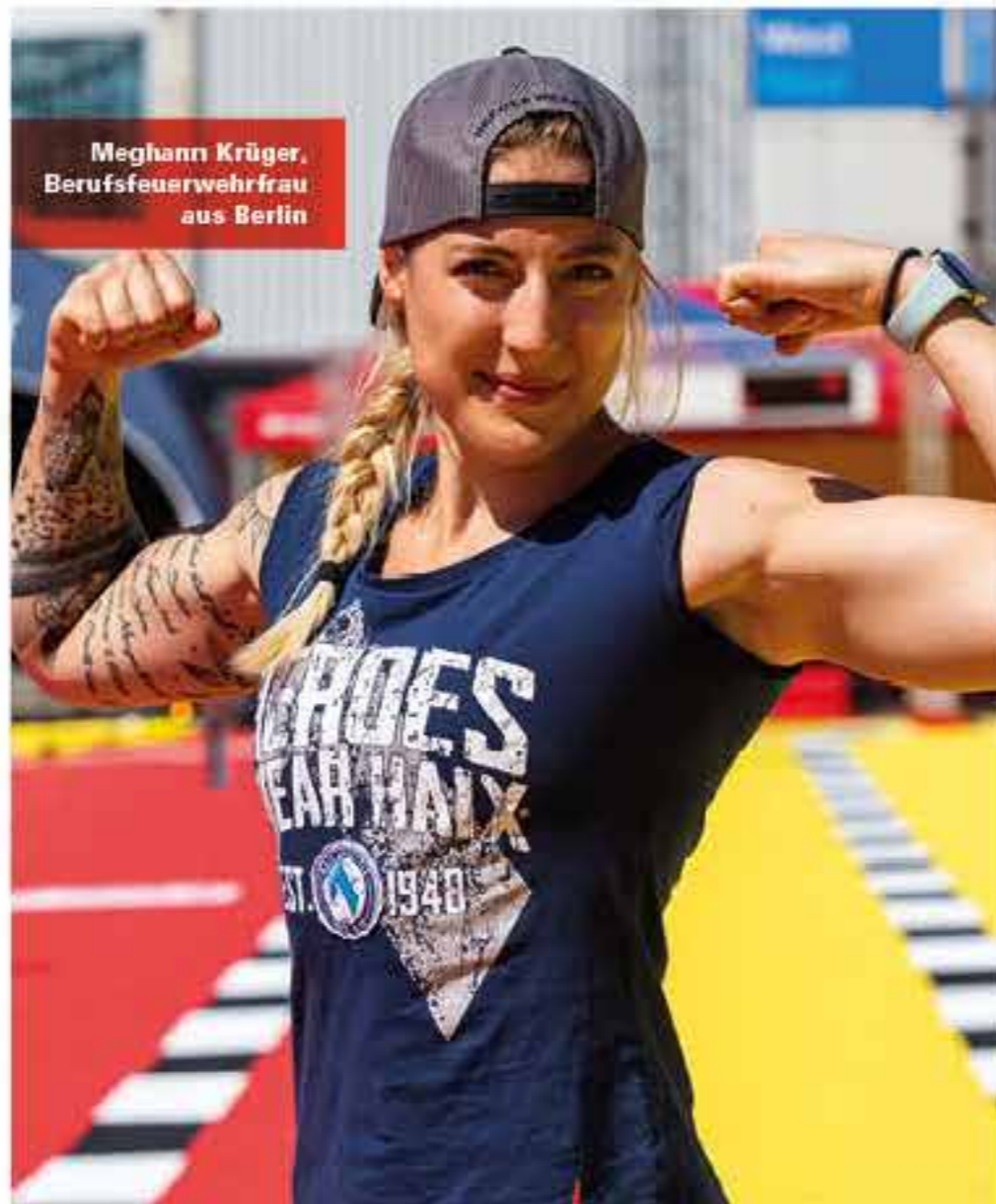


May Tømmervold,
Berufsfeuerwehrfrau
aus Norwegen

TOURDATEN [VORLÄUFIG]

20.06. - 25.06.22	Hannover INTERSCHUTZ
05.08. - 07.08.22	Dortmund
26.08. - 27.08.22	Pfalzen, Südtirol
17.09. - 18.09.22	Bayern
08.10. - 09.10.22	Valenciennes, Frankreich
15.10. - 16.10.22	Seixal, Portugal

WWW.FIREFIT-EUROPE.EU



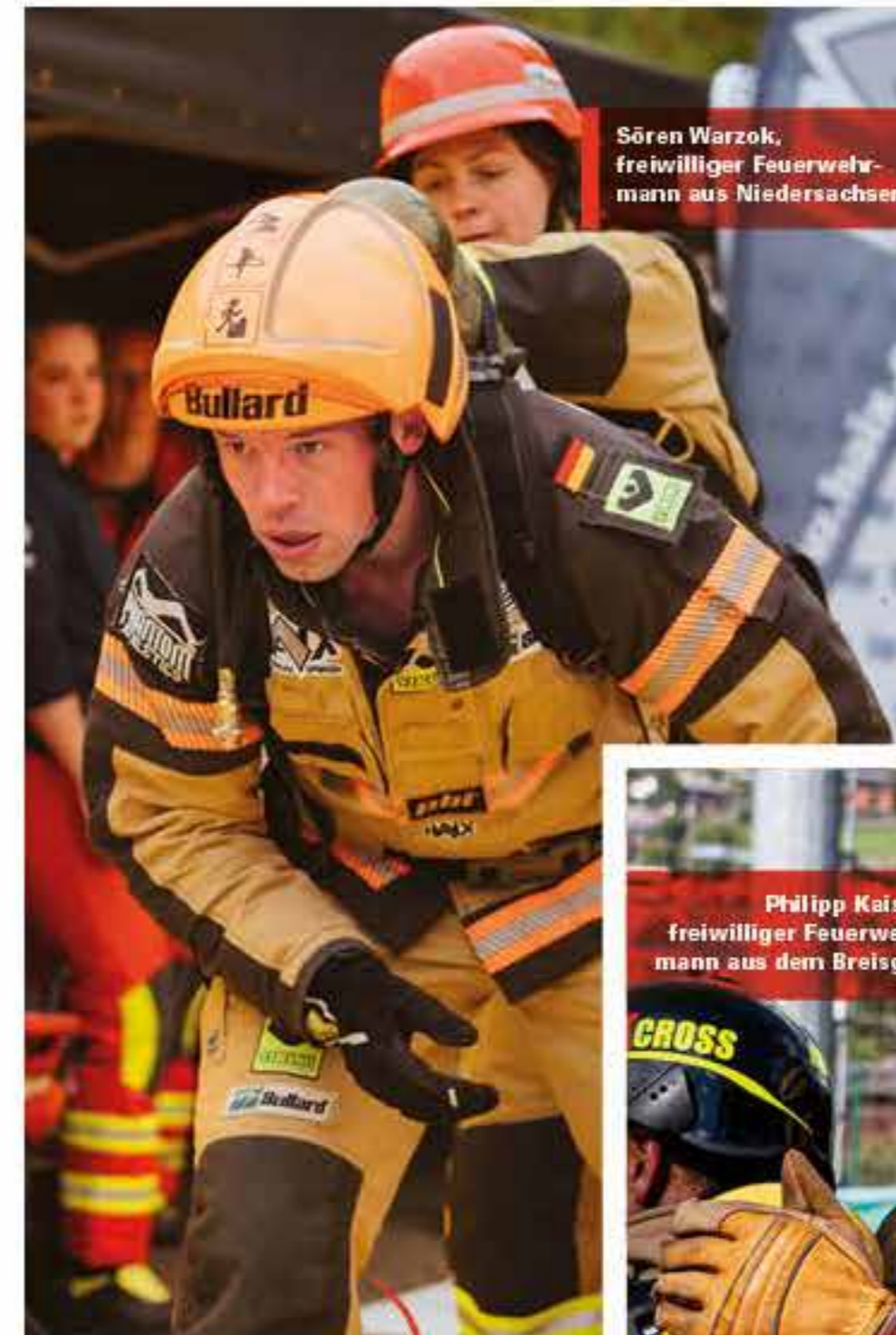
Meghann Krüger,
Berufsfeuerwehrfrau
aus Berlin

MAY TØMMERVOLD

Die norwegische Berufsfeuerwehrfrau ist eine der schnellsten Feuerwehrsportlerinnen der Welt. Ihre Leistung stellte May eindrucksvoll bei den Firefighter Combat Challenge Weltmeisterschaften in Florida 2021 unter Beweis und krönte sich zur Vierfach-Weltmeisterin.

MEGHANN KRÜGER

Im Alltag, als Berufsfeuerwehrfrau wie beim Feuerwehrsport – die Berlinerin liebt das Leben in der Lage. Nach Rückschlägen kämpft sie sich schnell zurück und hat sich inzwischen als schnellste Feuerwehrfrau Deutschlands und Top-Athletin in Europa etabliert. Das nächste Ziel: Einmal bei den Weltmeisterschaften starten.



Sören Warzok,
freiwilliger Feuerwehrmann
aus Niedersachsen

SÖREN WARZOK

Der Neuzugang im Team HAX: Sören ist freiwilliger Feuerwehrmann aus Niedersachsen. Der Projektleiter im Bereich Starkstrom und nebenberufliche Werkfeuerwehrmann an der Universität Göttingen ist auf dem Parcours blitzschnell. 2021 lieferte er bereits auf der Fire-Fit-Premiere bei den INTERSCHUTZ Community Days in Hannover ab. Als Vize-Europameister in seiner Klasse freut sich HAX auf die neue Saison mit ihm im Team.

PHILIPP KAISER

Der „Metzger-Kaiser“ aus dem Breisgau ist freiwilliger Feuerwehrmann. Philipp steht für Spaß und gute Laune beim Wettkampf und läuft nebenbei fantastische Zeiten. Wenn er an den Start geht, steigt er meistens auch aufs Podest. Im Alltag stemmt er die Herausforderung zwischen Metzgerei und Einsätzen in der Freiwilligen Feuerwehr Rheinhausen. Bei Training und Wettkämpfen begleitet ihn oft die ganze Familie samt Tochter.



Philipp Kaiser,
freiwilliger Feuerwehrmann
aus dem Breisgau

T R E N D S

LAUF DICH STARK

Du liebst Joggen, aber immer die gleiche Runde langweilt Dich? Dann liefert Dir Ex-Kickboxweltmeisterin Christine Theiss mit ihren Lauftipps die nötige Inspiration. Also: Auf die Plätze, fertig – los!

Mit den Übungen beginnst Du am besten auf halber Strecke. Wenn Du noch genügend Puste hast, gehst du natürlich auch am Schluss. Alternativ kannst Du Deine Runde in zehnmündige Etappen einteilen und die Trainings beliebig einziehen.

MEINE ÜBUNGEN

ESELTRITT

Beanspruchte Muskeln: Bauch, Beine, Arme

1. Zuerst gehst Du auf alle Viere. Deine Hände setzt Du unterhalb der Schultern auf dem Boden auf, Dein Blick geht zwischen die Hände.
 2. Tritt mit beiden Füßen nach hinten in die Höhe. Mit den Armen stabilisierst Du Deinen Körper in der Luft. Du landest wieder in der Ausgangsposition.
- › 10 bis 15 Wiederholungen, drei bis fünf Durchgänge mit je 60 Sekunden Pause.



TIPP

Am höchsten Punkt des Sprungs bilden Deine Fersen, Rücken und Kopf idealerweise eine Linie

Text
Inge Fuchs
Fotos
Hanno Meier

KNIEBEUGE AUF ZEHENSPITZEN

Beanspruchte Muskeln: Beine

1. Stell Dich mit Blick nach vorne aufrecht hin – Füße hüftbreit, Arme in Blickrichtung und auf Schulterhöhe ausgestreckt.
 2. Gehe mit geradem Rücken in die Kniebeuge, Deine Knie sind maximal 90 Grad gebeugt. Dann gehst du langsam auf die Zehenspitzen. Halte die Position kurz und gehe zurück in die Ausgangsposition.
- › 10 bis 15 Wiederholungen
Drei bis fünf Durchgänge mit je 60 Sekunden Pause



TIPP

Durch die ausgestreckten Arme kannst Du die Balance auf den Zehenspitzen besser halten.

GROSSES V

Beanspruchte Muskeln: Bauch, Beine

1. Setze Dich mit aufrechtem Oberkörper und gestreckten, leicht gegrätschten Beinen auf den Boden. Die Zehen zeigen nach oben, Die Arme streckst Du parallel zu den Beinen nach vorne aus.
 2. Hebe das linke Bein in Richtung des gestreckten linken Arms an. Die Zehen zeigen weiterhin nach oben. Halte die Position 10 bis 15 Sekunden. Beweg das Bein wie der zurück und führe die Übung danach mit dem rechten Bein aus.
- › 10 bis 15 Sekunden halten, drei Durchgänge mit je 30 bis 60 Sekunden Pause.

TIPP

Vermeide einen Rundrücken und halte den Oberkörper während der kompletten Übung gerade



TIPP

Achte darauf, dass das Becken während der Übung stets angehoben und stabil ist.

TANZENDE KRABBE

Beanspruchte Muskeln: Bauch, Beine, Po

1. Setz Dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Deine Arme platzierst Du hinter Deinem Rücken, die Fingerspitzen zeigen nach hinten außen. Streck Deine Arme durch und richte sie unterhalb der Schultern aus. Hebe den Po an, die Unterschenkel sind jetzt senkrecht zum Boden.
 2. Po- und Bauchmuskulatur fest anspannen. Hebe gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein an, sodass sich beide berühren. Gehe zurück in die Ausgangsposition und führe die Bewegung mit dem linken Arm und dem rechten Bein aus. Wiederhole die Bewegung abwechselnd auf jeder Seite.
- › 15 Wiederholungen pro Seite, drei bis fünf Durchgänge mit je 60 Sekunden Pause



TIPP

Die richtige Spannung erreichst Du, wenn Du Deine Fußspitzen Richtung Schienbein ziehst und den Kopf möglichst in Verlängerung der Wirbelsäule hältst.

ARMSTÜTZ MIT BEINHEBEN

Beanspruchte Muskeln: Bauch, Beine, Arme

1. Setz Dich mit aufrechtem Oberkörper an den vorderen Rand einer Bank, Dein Blick ist nach vorne gerichtet. Die Füße stellst Du parallel zueinander auf den Boden. Platziere Deine Hände neben Deinem Po auf der Bankkante.
 2. Drücke nun Deinen Körper mit den Armen nach oben, ohne die sitzende Position zu verändern. Po und Füße heben vom Boden ab. Halte die Position 10 bis 15 Sekunden und gehe zurück in die Ausgangsposition.
- › 10 bis 15 Sekunden halten, drei Durchgänge mit je 30 bis 60 Sekunden Pause



Schau Dir die Übungen an:





E I N S A T Z

VERTRAUEN ENTSCHEIDET

Vertrauen wird im Feuerwehreinsatz großgeschrieben – und trotzdem habe es eine andere Bedeutung als im Kriegsgelände, sagt May Tømmervold. Im Kampf mit den Flammen feuere der Gegner keine Schüsse ab. Die Rettung von Menschen und Tieren stehe an erster Stelle. Das hat die Norwegerin nach knapp 15 Jahren als Soldatin motiviert, 2014 zur Berufsfeuerwehr zu wechseln.



Laut Triebwerkgeräusche, Bordschützin May Tømmervold kniet an der Seitentür des Hubschraubers und überwacht das Gelände. Ein Notruf ertönt über Funk, am Boden Schüsse. Mehrere schwer verletzte Soldaten sind am Boden eingekesselt. Soldaten, die May persönlich kennt. Die Notwendigkeit der Rettungsaktion steht außer Frage, doch das Risiko selbst entdeckt zu werden und unter Beschuss zu geraten, ist hoch. Die Schützin vertraut den Flugkünsten ihrer Piloten. Die Piloten verlassen sich auf die Absicherung durch die Doorgunner.

May sicherte bei diesem Einsatz in Afghanistan einen Sanitätshubschrauber des Norwegian Medical Detachment. 15 Jahre diente sie als Non-Commissioned Officer bei den Norwegian Armed Forces. Das Gründungsmitglied der NATO entsandte Truppen, um die ISAF-Mission zu unterstützen. Jederzeit muss May aufmerksam ihr Umfeld beobachten. Im Ernstfall verteidigen Bordschützen ihren Hubschrauber und alle Insassen.

ÜBERALL FEUER

Wenige Jahre später in der Nähe von Tønsberg im Süden Norwegens: Ein Wohnhaus in Vollbrand, zwei Erwachsene und zwei Kinder eingeschlossen. Bei dieser Meldung schießt das Adrenalin in die Höhe, das Herz rast. Auf der Anfahrt bereitet sich Feuerwehrfrau May mental vor, sie prüft ihre Ausrüstung und legt sich einen Plan zurecht. Es ist ihr erster Wohnhausbrand. Ein Haus zu betreten ist etwas anderes als einen Übungscontainer. Überall Flammen und Rauch. Der Blick reicht gerade mal bis zum Vordermann. Diese Umgebung fordert blindes Vertrauen in den Trupppartner.

Vertrauen in die eigene Ausbildung und Fähigkeiten, in Kameradinnen und Kameraden, in den eigenen Körper und die Ausrüstung – das ist im Einsatz alles. Im Team sichern sich alle gegenseitig, sie geben alles, um Kameradinnen und Kameraden sicher nach Hause zu bringen. Das Wissen, dass sich alle aufeinander verlassen, spende ihr Trost und gebe Selbstvertrauen, sagt May.

Es ist eine eingeschworene Gemeinschaft, die für Außenstehende nur schwer zu verstehen ist. Dabei ist die 41-Jährige eine Ausnahmeerscheinung: Laut CTIF, dem internationalen Verband der Feuerwehren und Rettungsdienste, betrug der Anteil an Feuerwehrfrauen 2019 in Norwegen nur zwei Prozent, knapp 200 Frauen kommen auf rund 12.000 Einsatzkräfte. Seitdem steigt die Zahl an, heute liegt sie bei rund vier Prozent. In Deutschland liegt der Anteil bei neun Prozent, das entspricht etwa 90.000 Frauen unter einer Millionen Feuerwehrleuten.

PRÄGENDE MOMENTE

In Schulen und Medien wirbt May für ihren Beruf. Denn sie liebt die Arbeit im Team, das Adrenalin, die Herausforderung und die Vielfalt an Aufgaben. Unterschiedliche Persönlichkeiten, Vertrauen und Aufrichtigkeit formen in ihren Augen ein gutes Team. Jeder Mensch agiert in Gefahrensituationen anders. Umso wichtiger sei es, nach einem Einsatz über das Erlebte zu sprechen. May ist überzeugt: „Wenn Du Dich so sicher fühlst, dass Du mit Kameradinnen und Kameraden über Deine Gefühle sprechen kannst, dann weißt Du, dass Du ein gutes Team hast.“

Im Zivilleben vermisse sie diese Offenheit, gibt May zu. „Klar tut es manchmal weh, zu hören, dass eine Entscheidung oder ein Vorgehen falsch war und Du ein Trottel warst.“ Menschen hätten oft Angst, Kritik direkt anzusprechen. Zu Vertrauen gehöre es aber auch, Geschehenes hinter sich lassen zu können und aus diesen Situationen zu lernen. Eine Feedbackkultur, die im Militär etabliert sei und auch in der Feuerwehr wechse. Einen Einsatz offen zu besprechen ist genauso wichtig, wie die eigenen Gefühle im brennenden Haus auszublenden, ruhig zu bleiben und Selbstvertrauen auszustrahlen.

Das Erlebte hat May geprägt: Sie vertraut nicht auf reines Glück, sondern auf die richtige Vorbereitung. Sie weiß, was sie leisten kann und was ihre Kameraden dazu beitragen. Am Ende des Tages hat dieses Vertrauen im Hubschrauber in Afghanistan Leben gerettet. Und genauso gelang es, alle Personen heil aus der Feuersbrunst des Wohnhauses in der Nähe von Tønsberg zu retten.



H A N D W E R K

DIE MIT DEN PFLANZEN FLÜSTERN

Der eine kommt aus Baden-Württemberg, der andere aus Gambia. Ihr Beruf als Garten- und Landschaftsbauer hat Klaus Mödinger und Alige Konateh zueinander geführt. Seither pflegen sie eine besondere Verbindung. Wir haben die „Workbuddys“ einen Tag lang begleitet.



**„ABER CHEF,
DES ISCH
DOCH NUR
A MUGGASEGGELE“**

Diese beiden haben Spaß bei der Arbeit. Besonders wenn Aladdin badisch lernt. Das „Muggaseggele“, das ihn durch die Abschlussprüfung gebracht hat, heißt übersetzt so viel wie „Mikrometer“

Eine Platte nach der anderen. Behutsam puzzelt Aladdin die Konatthe, alias Aladdin den Steintepich zu seinen Füßen. Die Herausforderung: Ein Gefälle von zwei Zentimetern und die strengen Augen des Prüfers. Zwei Zentimeter müssen es sein – nicht mehr, nicht weniger. Aladdin verlegt die letzte Platte, der Prüfer lugt skeptisch zu Boden. Zwei Zentimeter sähen anders aus, konfrontiert er ihn. „Aber Chef, des isch doch nur a Muggaseggele“, kontert Aladdin. Ein Westafrikaner mit badenwürttembergischem Slang! Das Herz des Prüfers schmilzt, die kleine Unsauberkeit ist sofort vergessen. Aladdin besteht die Prüfung und bekommt den Gesellenbrief zum Garten- und Landschaftsbauer ausgehändigt. Endlich angekommen, im Traumberuf und in seiner neuen Heimat.

DIE PFLANZENFLÜSTERER

Das war vor einem Jahr. Seit insgesamt vier Jahren arbeitet Aladdin nun bei der Fellbacher Firma Rigon & Lenk. Dort hat er Klaus Mödinger kennengelernt, der ihn als Meister im Betrieb unter die Fittiche nahm. Der 58-Jährige grinst und erzählt gerne noch einmal die Geschichte von Aladdins Abschlussprüfung: „Den Prüfer hat's damals z'risse vor lauter Lachen.“ Den Dialekt scheint er seinem Schützling wohl auch beigebracht zu haben.

Den Humor allerdings hat Aladdin selbst mitgebracht. „Und das da“, sagt Klaus und klopft auf seine Brust. Für ihn haben Pflanzen eine Seele. Direkt mit ihnen schwätzen könne er zwar nicht, aber er betrachte sie wie Lebewesen. Bevor er einen Trieb kappt, inspiziert er die Pflanze ganz genau. „Zuerst machen wir immer Baumannsprache“, erklärt Aladdin. Und dafür fragt man den Baum eben, warum er so wächst, wie er wächst. Denn jeder Trieb habe seinen Sinn und ein falscher Schnitt sei nun mal unumkehrbar.



**Die Grüne Abteilung:
Klaus ist gelernter
Baumschulmeister und
seit über 20 Jahren im
Betrieb tätig.**

An diesem Tag verbauen graue Wolken den Himmel. Feine Regentropfen sticheln die Haut. Behutsam knipst Aladdin die Knospen des vertrockneten Hibiskus ab. Im Hintergrund kraxelt Klaus auf eine Leiter. Oben angekommen, analysiert er die Baumkrone, zieht die Säge aus der Gürtelschnalle und fällt die Äste des Ginkgos. Einen kompletten Arbeitstag werden die beiden brauchen, um den Hanggarten im Stuttgarter Vorort Fellbach aus dem Winterschlaf zu holen. Klaus kümmert sich seit über 20 Jahren um diese Pracht. Die Besitzerin schätzt seine Arbeit sehr, wie sie uns bei einem kurzen Plausch an der Haustüre verrät. Und sie schwärmt von Aladdin. „Die beiden zusammen – da geht die Sonne auf“, lobt sie ihre tüchtigen Helfer.

STECKLINGE SETZEN FÜR DEN DEUTSCHEN PASS

„Mister Sunshine“ – neben Aladdin ist das ein weiterer Spitzname Aliges. Warum eigentlich Aladdin? „Das war schon immer so. Ist einfacher von der Aussprache. Für Afrikaner und Deutsche“, witzelt er. Vor sieben Jahren kam er als Geflüchteter nach Deutschland, absolvierte zunächst eine Ausbildung zum Zierpflanzengärtner. Stecklinge setzen. Topf für Topf. Tag für Tag. Das frustrierte den 26-Jährigen. Seine Situation hielt ihn aber im Gewächshaus fest. „Hätte ich die Ausbildung nicht gemacht, wäre ich sofort abgeschoben worden“, erklärt er. Er zog die zwei Jahre durch, dann bewarb er sich um einen Ausbildungsplatz bei Rigon & Lenk. „Ich hatte Glück und jetzt bin ich glücklich“, sagt er.

Pflanzenflüsterer ist der Spitzname von Klaus. Er ist die Suchmaschine unter den Garten- und Landschaftsbauern; zu jedem Pflanzennamen spuckt er die korrekte lateinische Bezeichnung aus. Und das, obwohl er einst ein fauler Lehrling war. Irgendwann habe er eine Taktik entwickelt, fing an, sich die lateinischen Begriffe anhand von Geschichten und Vergleichen einzuprägen. Genauso gibt er sein Wissen an seine Auszubildenden weiter. „Irgendwann hat mich halt dann einer Pflanzenflüsterer genannt“, erklärt er. Damit auch jeder erkennt, dass er und Aladdin zusammengehören, tragen nun beide den Aufdruck „Pflanzenflüsterer“ auf den Brusttaschen ihrer Arbeitsjacken.

Aladdin hofft, dass er und Klaus noch für lange Zeit Kollegen bleiben. Er sei schließlich sein „ganz ganz guter Freund“ geworden. Immer wieder betont er, wie dankbar er ist, für das, was er alles von Klaus lernen durfte. Auf die Frage, ob er denn weiß, welche Klaus' Lieblingspflanze sei, grübelt er. „Auf keinen Fall Taxus!“, sagt er und blickt erwartungsvoll zu Klaus. Der lässt ihn ordentlich zappeln. Aladdin rätselt weiter. Palmen oder Rosen? Es muss doch irgendwas sein, das blüht. Auf keinen Fall Eibe. „Natürlich ist es Taxus!“, schreit Klaus in seine Richtung. Beide lachen. „Ich habe einen guten Meister“, sagt Aladdin. Es klingt wie ein Märchen. Und so etwas darf es ja schließlich auch noch geben.

Text
Inge Fuchs
Fotos
Hanno Meier

Lerne die beiden
im Video kennen:



A B E N T E U E R

ALTER LÖSCHER FÜR NEUE EINSÄTZE

Der Traum trug einst zwei Buchstaben und zwei Ziffern: LF16. Ein Löschfahrzeug mit eingebauter Pumpe und in den 70er- und 80er-Jahren oft an vorderster Front im Feuerwehreinsatz. Was Natascha Müller und Flo Kandsperger aus dem alten Iveco machten, sucht Seinesgleichen: Acht Quadratmeter mobiler Wohnraum, huckepack genommen von dem alten Lösch-Truck. Edles Design gepaart mit unglaublicher Funktionalität und alles selbst gebaut! Nach langer Corona-Pause ging es im Herbst endlich auf große Fahrt. Wenn das Paar davon erzählen, träumen nicht nur Feuerwehrleute von solchen Einsätzen.





Ihr Feuerwehrauto ist so alt wie sie selbst. Mitten in der Corona-Zeit hatten Natascha Müller und Flo Kandsperger begonnen, das alte LF16 in ein Rolling Home umzuwandeln. Sie weideten den betagten Iveco bis auf die Blattfedern aus, zersägen und schweißten die ursprüngliche Fahrerkabine vom Neusitzer zum Viersitzer und restaurierten den alten Laster bis zur letzten Schraube. Lediglich den Leercontainer für die Wohnkabine lieferte ein polnischer Hersteller. Alles andere ist Marke Eigenbau. Vom Küchentrakt mit luftgefederter Schließmechanik, Backrohr und Induktionskochfeld bis zur drei Quadratmeter großen Photovoltaik-Anlage auf dem Dach. Ins komfortable Doppelbett im Heck strahlt ein schwenkbarer 42-Zoll LED-TV. Die Duschkabine ist mit Nass/Trocken-Trenntoilette ausgestattet. In der komfortablen Dinette eröffnen großzügige Fenster den Panorama-Blick ins Weite. Futuristische Schalter dimmen nachts die indirekte Beleuchtung. Ein Finish wie aus dem Designerstudio. Alles vom Feinsten – und alles seit Monaten startklar, doch alles auf Eis gelegt wegen Corona.

EINE STUNDE FAHRT

Dann endlich, der 12. September 2021, Nataschas 30. Geburtstag. „Wir sind mit unserem Truck zu meiner Geburtstagsparty gefahren“, lacht die hübsche Bajuwarin, „und von dort sofort los.“ Eine Stunde Fahrt, dann erschien Ausschlafen doch als bessere Entscheidung. Die Fährpassage Rostock-Trelleborg war schließlich gebücht. „Am Hafen begann das Abenteuer“, erzählt Flo. „Mit dem LF16 reihst du dich in die Linie der Wohnmobilisten ein

und schaut erst mal über alle drüber.“ Doch dann kommt der Einweiser, zieht das bewohnbare Löschfahrzeug raus und „du wartest, bis alle anderen drinnen sind.“ Zum Schluss wird's eng und enger. Spiegel eingeklappt, links und rechts ein paar Zentimeter Luft. „Wir sind praktisch auf der Rampe stehend in die Fähre hochgeklappt worden“, erinnern sich die beiden Wohnmobil-Trucker und zeigen voller Freude ihre Bilder von Skandinavien.

Einfach nur unterwegs sein. „Den Iveco kannst du auf jeden Naturparkplatz stellen und dort übernachten.“ Das „allemannsrätt“ in Schweden ist weltweit einzigartig. Im Umgang mit der skandinavischen Natur gibt es eine unumstößliche Regel vor: „Nicht stören und nichts zerstören.“ Ansonsten darf sich jeder, egal ob Schwede oder Tourist, großzügig und überall in der freien Natur aufhalten, sogar in Gebieten, die jemand anderem gehören. Dieses Jedermannsrecht gründet im Mittelalter und ist den Schweden heilig. Aber – alter Schwede! Wehe dem, der diese Regel bricht. Wenn es um den Erhalt und die Sauberkeit ihrer wunderschönen Natur geht, kennen die Nordmänner und -frauen kein Pardon.

Im Inland nach Norden bis weit über den Polarkreis und entlang der Küste am finnischen Meeresbusen wieder runter, spulte der LF16 seine Reifepflicht ab. Übernachten an glasklaren Seen, an Flüssen und Küstenlinien, Wandern über Hochmoore, Bergkuppen und Birkenwälder, Wasserfälle und wilde Natur. „Da merkst du erst, wie wichtig gute Schuhe sind“, zwinkert Natascha.

Text
Hanno Meier
Fotos
Hanno Meier
Natascha Müller

DER TRUCK GIBT DAS TEMPO VOR

Nur 25.000 Kilometer hatte das LF16 beim Kauf auf dem Tacho, war mehr erwartet als bewegt – er wurde ursprünglich für eher kurze Einsatzwege konstruiert. „War absolut kein Problem“, lobt Flo sein „Baby“ und schwärmt von 6.000 Kilometern, „zuverlässig und robust wie ein Traktor.“

Das Innenleben der Wohnkabine hatten die Neulinge im Wohnmobil-Ausbau sorgfältigst geplant, alles zugänglich konstruiert für einfache Wartung. In sensiblen Bereichen installierte Flo Sensoren. Er ist ein Tüftler im besten Wortsinn. Als im Vorfeld ein Kurzschluss die Solarpanel-gespeiste Induktionsplatte lahmlegte und der Hersteller mit dem Feedback auf sich warten ließ, öffnete er die Herdplatte kurzerhand selbst. „Der Fehler war auf den ersten Blick ersichtlich“, sagt der gelernte Goldschmied mit einer Selbstverständlichkeit, die keinen Zweifel zulässt: Ein Problem, für das der 30-jährige keine Lösung finden würde, muss erst erfunden werden.

Am Warmwasserboiler erschien ihm die Standarddichtung problematisch. Also ließ er spezielle Schneidringverschraubungen, die sonst bei Hydraulikleitungen Verwendung finden, anfertigen.

Nur die flexiblen Gummileitungen der Wasserversorgung ärgerten den perfektionistischen Schrauber auf Jungferreise mehr als einmal, als seine Wassermelder mitten in der Nacht zum unliebsamen Wecker wurden. „Erschien beim Einbau als die beste Lösung“, sagt er im Nachhinein, aber die Temperaturdifferenzen ließen die Leitungen dehnen und wieder schrumpfen. Dabei sind ein paar Tropfen Wasser ausgetreten, die den Piepser aktivierten. Inzwischen ist alles umgebaut: „Edelstahlleitungen, Pressfitting – eine 100-prozentige Sache“, sagt Flo im robusten Handwerker-Stakkato. Dem nächsten Ausritt steht somit nichts mehr im Weg und möglicherweise auch dem nächsten Wohnmobil-Ausbau auf Basis eines alten Löschfahrzeugs. Denn so eine LF16-Spezialanfertigung, die hätten auch andere gerne. Bewundernde Blicke gab's unterwegs reichlich und der erste Auftrag ist so gut wie fix.

Mehr Bilder vom LF16:



E I N S A T Z

BEWEIS ES DIR UND ALLEN ANDEREN

Eine Frau unter Männern – das funktioniert nicht. Zehn Jahre lang war das die eiserne Regel auf der Feuerwache Prenzlauer Berg. Bis vor eineinhalb Jahren Meghann kam. Sie wurde sogar angeworben, weil sie so gut in den Trupp passt. „Wir sind ein Rudel, eine Familie“, schwärmt sie heute und nimmt mich mit auf eine Tour durch Berlin.





Das Wachgebäude Prenzlauer Berg wurde 1883 in der Oderberger Straße errichtet



Text & Fotos
Inge Fuchs

FRAUEN VERBOTEN

Wir starten mit Meghanns „Safe Space“, der historischen Feuerwache Prenzlauer Berg. Im ersten Stock befinden sich neben Aufenthaltsraum und Speisesaal einige Zweibettzimmer. Meghann geht rüber zu ihrem Schrank und steckt den Schlüssel ins Schloss. Stolz präsentiert sie die Innenseite der Schrankwand: Ihr Motivationsboard, auf dem ihr Freunde und Familie entgegenlächeln. Gegenüber ein unbezogenes Bett, auf dem sich die Feuerwehrfrau zwischen den Einsätzen ausruht. Meist nur kurz, bevor sie der nächste Alarm aufscheucht. Das Zimmer teilt sie mit einer Kollegin. Heute erbeiten vier Frauen in der ehemaligen Männerdomäne. Frühere Bedenken haben sich seit Meghanns Anwesenheit aufgelöst.

Die denkmalgeschützte Wache darf baulich nicht verändert werden. Wer eine Rutschstange erwartet, sucht hier vergebens. Für moderne Einsatzfahrzeuge sind die roten Tore längst zu eng geworden. Kommt der Trupp vom Einsatz zurück, steigen Meghann und ihre Kollegen aus und klappen die Seitenspiegel ein. Rückwärts quält sich der Maschinist in das Backsteingebäude, gerade mal eine Hand breit Spielraum bleibt ihm. Meghann und ihre Kameraden winken ihn bis ans Ende der Halle. „Alle helfen dir, niemand lässt dich allein“, erklärt sie.

Blondes Haar, schwarzer Lidstrich, Leggings und Crop Top. Am Rücken schwingt ein Turmbeutel, die Meteffaschen klimpern. Meghann greift zum Zipfer, öffnet den Reißverschluss und schält sich aus ihrem Hoodie. Muskeln definieren ihren Körper. Tätowierte Mandalas, Pfauenfedern und eine Sonne zieren ihren rechten Oberarm. Am Unterarm hat sie sich ihren Leitsatz stechen lassen: *They expect you to have your best day on their worst day.* „Die Leute rufen uns, in der Hoffnung, dass wir sie retten. Das ist meine Motivation, immer über einhundert Prozent zu geben“, erklärt die 26-Jährige.

Ihr Aussehen polarisiert und dessen ist sie sich bewusst. Heute steht sie zu ihrer Erscheinung und ihren Werten. Als Teenager war das anders. Meghann war bereits in jungen Jahren den anderen in ihrer Klasse körperlich überlegen. Die reagierten mit Mobbing und Hänseleien. „Einige Kinder waren schon doll böse zu mir“, sagt sie. Fasziniert von den großen roten Autos trat sie der Jugendfeuerwehr bei. Für manche ein „sonderbarer Verein“ – für Meghann der Rückzugsort, an dem sie akzeptiert wurde und endlich ihre Stärke ausleben durfte.

Auch wenn sich über die Jahre viel verändert hat, die Feuerwehr wird immer ihr „Safe Space“ bleiben. Wir verlassen die Prenzlauer Wache und marschieren Richtung U-Bahn. Nächster Halt: Kottbusser Tor.



AUF DEM FALSCHEN TRIP

Heroin spritzen pflastern die Treppenstufen des U-Bahn-aufgangs. Urin und Kot verätzen die Luft. Ein Mann, der zuvor Heroin gedrückt hat, kriecht am Boden. Passanten haben den Notruf gewählt und sind schnell wieder abgedampft. Meghann trifft mit Rettungswagen und Notarzt ein. Ihre erste Erfahrung mit Junkies. Der Notarzt injiziert ein Gegenmittel. Als dem Patienten klar wird, dass seine Retter ihm gerade den Trip zerstört haben, flüchtet er aus und geht mit Fäusten auf die Rettungskräfte los. Weitere Junkies stellen sich am Treppende in einer Linie auf und versperren den Weg. Nur mit Hilfe der Polizei schaffen es Meghann und ihre Kollegen, zu entkommen.



Junkie-Treff „Kotti“:
Ein Ort, an dem
Drogen, Dreck und
Delikte regieren

Heute, zwei Jahre später, verbarrikadieren Wellengitter mit Stahlketten und Schlössern den ehemaligen Junkie-Treff. Schreie schallen noch immer die Treppen hinunter. Meghann blickt auf die Betonstufen. „Ein rüdiges Platz“, kommt es ihr über die Lippen. Ihre Statur, ihr Look und dass eine Frau auch mal den Ton angibt – damit hätten viele, vor allem Männer, immer noch ein Problem. „Mir wurde auch schon ins Gesicht gespuckt“, erzählt sie. Beleidigungen und Schubser kämen immer häufiger vor.

Drei Minuten. So viel Zeit gibt Meghann jedem Patienten. Und sich selbst. Drei Minuten Zeit, um zu erkennen, ob jemand wirklich ihre Hilfe braucht. „Egal wo du herkommst, egal wie du aussiehst“, erklärt sie. Drei Minuten voller Respekt. Drei Minuten, die ein Leben retten können.

ALLES VOLLER TOURIS

Wir sitzen in der U-Bahn. Eine Frauenstimme kündigt den nächsten Halt an: Alexanderplatz. Meghann winkt mit dem Daumen nach rechts. Hier steigen wir aus. Die Sonne brennt auf unsere Köpfe, Menschen und S-Bahnen rauschen an uns vorbei. Beruflich wie privat ist der Alex ein Platz, den Meghann am liebsten meidet. Zu viele Touris, zu wenig Berlin. „Die Leute fuckt es ab, wenn wir hier mit Martinshorn und Blaulicht vorbeifahren“, erzählt sie. Es fehle an Berliner Gepflogenheiten, erklärt sie mir. Leben und leben lassen.

„So, jetzt gönnen wir uns 'ne kühle Mate“, sagt sie. Im nächstgelegenen Späti blechen wir an der Kasse über fünf Euro. Touri-Hotspot eben. Jetzt aber zurück zur Wache. Meghanns Schicht fängt bald an.

Alle ihre Erfahrungen, ob positiv oder negativ, haben Meghann zu genau dem Menschen gemacht, der sie heute ist und genau dorthin gebracht, wo sie heute steht. Gute Momente priorisiert sie; schlechte Momente reflektiert sie und hakt sie ab. Ihr Fazit: „Es lohnt sich, jeden Tag alles zu geben.“ Wofür sie früher gemobbt wurde, verwandelt sie heute in pure Motivation.

Wenn heute Männer im Fitnessstudio auf Meghann zugehen, wollen sie meist eins von ihr wissen: „Wie kann ich so aussehen und so stark werden wie du?“ Für die junge Frau die höchste Form der Anerkennung. Die Muskeln, die sie im Gym stärkt, verstecken sich unter ihrer Uniform. Einst wurde sie im Einsatz von einem Patienten bemitleidet. „Schaffen sie es, mich hier runterzutragen?“, äußerte er besorgt. Ein kurzes Schmunzeln, schon hob Meghann den Patienten hoch.

Geh mit uns
durch Berlin:





H A N D W E R K

DAS PERFEKTE STEAK

Ein Stück Fleisch auf jeder Seite drei Minuten anbraten, das gibt noch lange kein perfektes Steak. „Da gehört schon etwas mehr dazu“, sagt Lucki Maurer. Für ihn bilden drei „Z“ die Grundregel, die über die Qualität dessen bestimmt, was auf den Teller kommt: „Zucht, Zerlegung, Zubereitung.“ Dazu kommen Respekt und Achtung vor dem Leben. Ein paar Tricks für Pfanne oder Grillrost machen ein gutes Steak dennoch ein Stück perfekter.



Lucki Maurer, TV-Koch und „Fleischpapst“, wie ihn Gourmets wegen seiner wissensgefüllten Bücher zum Thema Fleisch ehrfürchtig nennen

Text & Fotos
Hanno Meier

Lucki Maurer legt die Steaks nicht nur in die Pfanne, er züchtet auch die Tiere, von denen sie stammen. Und: Er verwendet nicht nur die Filetstücke. Sein Credo heißt „from Nose to Tail“. Was der Wagyu-züchter aus den vermeintlich minderen Fleischstücken zaubert, darüber staunen seine Gäste und Kochkursteilnehmer ein ums andere Mal.



Den Begriff „Landwirt“ mag er nicht. „Lieber Bauer aus dem Bayerischen Wald“, sagt er. Das passt so authentisch zu Lucki wie die saftigen Wiesen vor seiner Haustür in Schergengrub zu seinen Wagyurindern, die dort zufrieden und lebenslustig grasen. Für den Bauer Lucki Maurer „dient die Rinderzucht nicht der Herstellung eines Produkts, sondern sie ist Symbiose aus Tier, Natur und Mensch. Wagyurinder, Angusrinder und Kreuzungen daraus wachsen in seiner ökologischen Landwirtschaft mit ganzjährigem Weideaustrieb heran. Ein reiner Grünlandbetrieb mit Mutterkuhhaltung. Ein Leben für die Tiere, wie man es sich glücklicher kaum vorstellen kann.

„Wir enthornen unsere Tiere nicht, machen keine Embryonentransfers, sie bekommen keine präventiven Antibiotika und werden nicht mit gentechnisch verändertem Futter gefüttert“, sagt der Wirtshausbub, dessen Eltern ein Viersterne-Hotel im Bayerischen Wald betreiben. Auf Schergengrub sind die Tiere von der Kalbung bis zur Schlachtung auf dem Hof. Jeden Schritt selbst in der Hand zu haben, ist Lucki wichtig.

RESPEKT UND ACHTUNG VOR DEM LEBEN

Wir sind im „Stoi“, dem ehemaligen Schweinestall des Familienbetriebs, den Lucki vom Großvater erbt. Seit zwei Jahrzehnten weist er in Kochkursen seine Teilnehmer in die Themen Fleisch, BBQ und „from Nose to Tail“ ein.

Eine Frage kommt dabei immer wieder: „Hey Lucki, wie macht man das perfekte Steak?“ Wenn er das in einem Satz erklären könnte, „würden wir nicht den ganzen Tag für einen Kochkurs benötigen, sondern einfach ein Stück Fleisch würzen, von beiden Seiten anbraten und auf die perfekte Kerntemperatur garen“, gibt er seinem Publikum dann zur Antwort. Doch das perfekte Steak lässt sich nicht auf eine banale Erkundung nach der Temperatur in der Pfanne und dem Knochen des T-Bones reduzieren.

Anbraten? Al gusto! Der eine mag's medium, der andere rare. Dafür gibt es die Kerntemperatur: 54 Grad bei medium rare, 58 bis 60 Grad bei medium, 64 bis 66 Grad bei medium well – kann man nachlesen. Und natürlich gibt's da auch noch den Tipp mit der Brise Zucker im Salz, beziehungsweise dem Rub, der Basismischung, womit das Stück Fleisch nicht erst kurz vor dem Anbraten kräftig gewürzt wird. Zucker karamellisiert, setzt zusätzliche Röstaromen frei. Das Salz entzieht dem Fleisch das Wasser. Das klingt beinahe wie Dry Age im Schnellverfahren, und stimmt in gewisser Weise auch: Es verfeinert das gewünschte Resultat.

Das gilt für Tomahawk, Porterhouse, T-Bone, Clubsteak, Flat Iron, Flank, Striploin, Chuck Roll und wie sie alle heißen, die saftigen Stücke aus den verschiedenen Fleischregionen des Rinds. Luckis Vorlieben gilt dem ausgelösten und gebundenen Deckel der Hochrippe, dem Ribeye Cap, als „das absolut beste Stück Fleisch vom Rind“.



Um aber auf die eigentliche Antwort auf die Frage nach dem perfekten Steak zurückzukommen, muss man viel weiter ausholen. Gerne zieht Lucki jenes Bild vom Beef-Getriebe heran, das ihm irgendwann durch den Kopf ging. Ähnlich wie bei einem Fahrzeug-Getriebe müssen viele kleine Zahnrädchen ineinandergreifen. Von A bis Z, von Aufzucht bis Zubereitung, muss alles stimmen, um jenes perfekte Stück Fleisch auf den Teller zu bekommen: Aufzucht, Rasse, Genetik, Fütterung, Kastration, Alter, Geschlecht, Schlachtung, Zerlegung, Lagerung, Reifung und natürlich die Zubereitung.

Nicht von ungefähr spricht Lucki von einem „Leben“-smittel, wenn er über Fleisch redet und nie von einem Produkt. Auch Klischees interessieren ihn nicht! Er mag

Filterkaffee, liebt Toast Hawaii und genehmigt sich auch einen Spritzer Maggi in die Rinderbrühe, dazu steht er.

Bei Sternekoch Stefan Marquart lernte er in der legendären Jolly-Roger-Cooking-Gang die wilde Seite des Kochens, als sie für 1.500 Leute auf dem SPD-Parteitag oder für die Rockband Metallica aufstichten. Den Zugang zu seinem respektvollen Umgang mit dem Lebensmittel hat sich Lucki, der als bester Newcomer ever in die Top 100 Gastronomie Deutschlands gekürt wurde, aber selbst erschlossen – aus dem Leben, das er täglich in seinem Stall und auf seiner Weide erlebt.

„Lieber einmal in der Woche ein richtiges gutes Steak“, sagt er, „als fünfmal minderwertiges Fleisch, das als Produkt entstand, und nicht als LEBENsmittel.“



REZEPT

RIBEYE ROAST

Grundrezept für Luckis „DP Rub“

(Rub = Basismischung zum Grillen aus Salz und Zucker, vermischt mit unterschiedlichen Gewürzen und Kräutern)

Zutaten für Luckis Rub:	Zutaten für RIBEYE ROAST
1/4 Tasse Knoblauchpulver	2,5 kg Hochrippe mit Knochen
1/4 Tasse Zwiebelpulver	4 EL DP Rub
1/2 Tasse brauner Zucker	70g Butter
1/2 Tasse grobes Meersalz	4 Thymianzweige
1/4 Tasse grober Pfeffer	4 Rosmarinzweige
1 EL getrockneter und gerebelter Thymian	1 Knoblauchzehe

Die Hochrippe mit dem „DP Rub“ marinieren und zirka 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend zwei Stunden bei 110 Grad im Grill indirekt bei geschlossenem Deckel garen lassen. Bei einer Kerntemperatur von 58 Grad vom Grill nehmen und mit Thymian und Rosmarin belegen. Das Ganze mit Küchengarn einbinden und nochmals in zerlassener Butter mit der angedrückten Knoblauchzehe in einer Pfanne nachbraten.



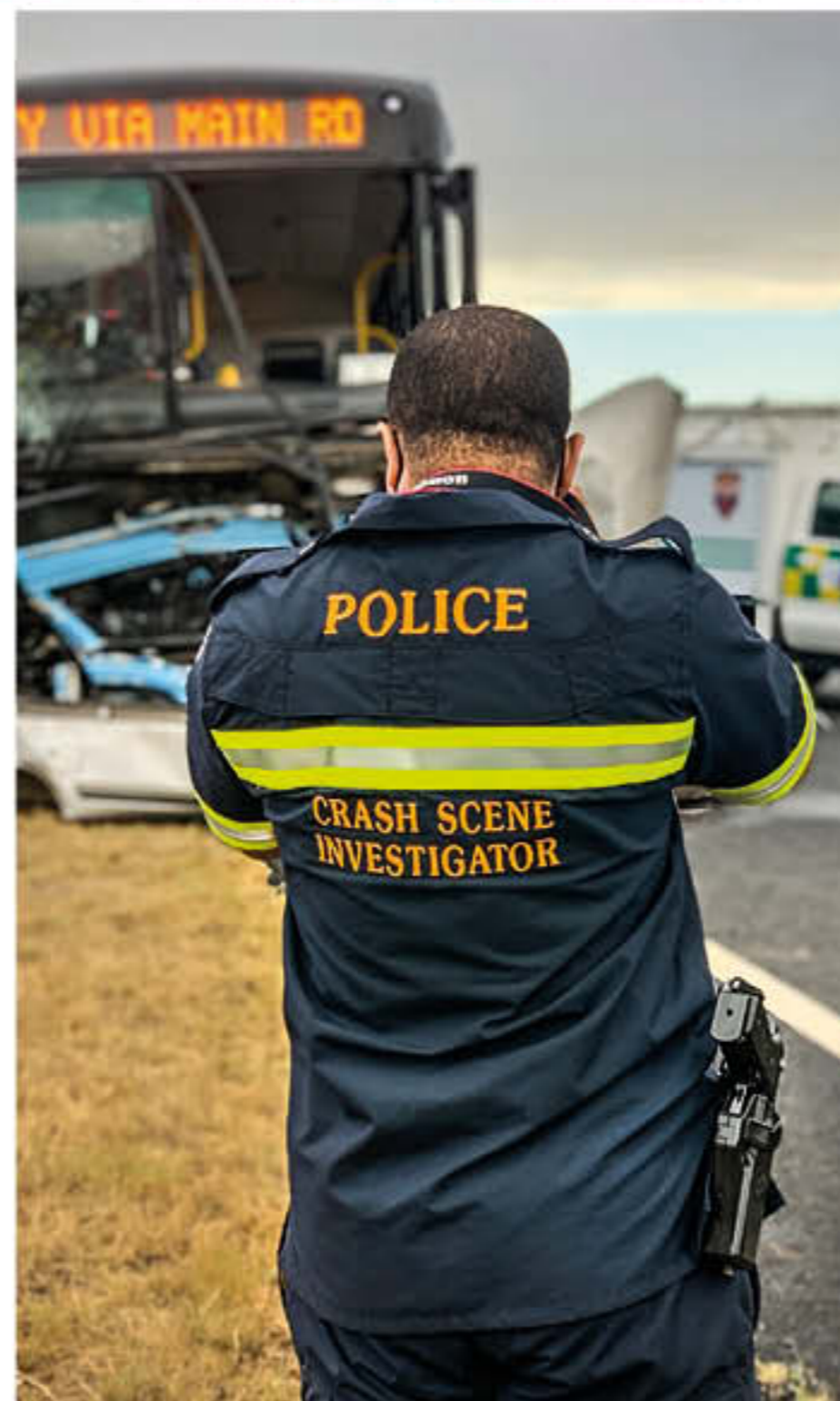
Rezept aus Lucki Maurers Buch „Fleisch Codex“



E I N S A T Z

EISKALT BIS ERGREIFEND

Anfang 2020, als Corona so weit entfernt schien, wie das Kap der guten Hoffnung vom kaiserlichen Palast der Habsburger, hospitierte Daniel Knogler als Notfallsanitäter in Kapstadt. Seine positiven Erfahrungen mit den topausgebildeten Einsatzkräften ließen den Wiener nicht los. 2022 hospitiert der 30-jährige erneut im südlichsten Land Afrikas – unter Pandemie-Bedingungen und mit einem völlig neu zusammengestellten Team.



FIRST RESPONDER ON TOUR

Text
Hanno Meier
Fotos
Daniel Knogler

Hat Corona die Situation verändert? „Von den Einsätzen her nicht“, sagt Daniel, bis auf die Masken, die Südafrikaner „sehr, sehr diszipliniert tragen, obwohl das Land so gut wie komplett durchseucht ist“. Egal, ob im Einsatz oder im Alltag. Vor jedem noch so kleinen Geschäft steht jemand an der Eingangstür, „der dir das Desinfektionsmittel auf die Hand spritzt. Und wenn du die Hand nicht aufhältst, dann kommst du auch nicht rein“, sagt der Österreicher: „Keiner, der auch nur die Nase aus der Maske raus schauen lassen würde.“


Die Einsätze der ECPs (Emergency Care Practitioner) in Kapstadt sind hart. Schussverletzungen, Stichwunden, schwere Traumata nach Schlägereien oder Autounfällen zählen zur Tagesordnung. „Ein 13-jähriger Junge mit Kopfschuss...“, beginnt Daniel von einem Einsatz zu erzählen: „Wir waren der erste Rettungsdienst vor Ort. Wir konnten die Narkose einleiten. Drei Tage später war der Bub tot. Das bleibt hängen.“

MASS-CASUALTY INCIDENT

Natürlich gebe es in jedem Job solche und solche, sagt er. Auch in seinem. Helfer, die an der Zahl ihrer Intubationen ihre Wichtigkeit definieren. Auf Kapstadts Straßen dagegen beeindruckte ihn eine Kollegin mit ihrer tollen Empathie, die die Südafrikanerin den Patienten entgegenbrachte: Ein Frontalcrash in Blouberg, unweit des legendären Surfer Strandes. Ein fast voll besetzter Reisebus. Ein PKW. 29 Verletzte. Drei Tote. „Für einen Patienten am buchstäblich schlimmsten Tag seines Lebens da zu sein und ihm durch gute Pflege eine Art inneren Frieden zu geben, ist manchmal wichtiger, als jemandem nur einen Schlauch in die Kehle zu schieben“, sagte sie ihm später.

Sie erzählte ihm auch die Geschichte über den Taxi-Dienst Uber. Man muss dazu wissen, dass Alkoholkontrollen auf Südafrikas Straßen praktisch nicht existieren. Sich betrunken hinter Steuer zu setzen, ist keine Seltenheit. Die Folge sind Unfälle mit für europäische Verhältnisse teils unvorstellbaren Traumata. Als der über App gesteuerte Fahrdienstleister nach Kapstadt kam, führte dies zu einem merklichen Rückgang von Unfällen unter Alkoholeinfluss. „Das ist das Positive“, sagt Daniel. Der Konkurrenzkampf mit den alteingesessenen, teils kriminell organisierten Taxiunternehmern aber zeigt die Kehrseite von Kapstadt. „Nicht selten werden Uber-Fahrer von ihnen in einen Hinterhalt gelockt und eiskalt erschossen“. Deshalb trauen sich die Uber-Lenker kaum noch, manche Townships anzusteuern. Unvorstellbar. „Wenn man zu solchen Einsätzen gerufen wird, kommt meist jede Hilfe zu spät.“

Auch bei einem Infarkt-Einsatz in einer Wohnung halfen kein Intubieren und keine Reanimation mehr. „Nach einer Viertelstunde mussten wir vor den Augen der Familie abbrechen“, erzählt Daniel. Als der Totenschein ausgestellt war und die Notfallsanitäter ihre Gerätschaften einpackten, begannen die Angehörigen unvermittelt, ein rhythmisches Lied anzustimmen und in die Hände zu klatschen. „Eine unbekannte, für uns völlig ungewöhnliche Art der Trauerbewältigung“, schildert Daniel die Szene, „aber irgendwie auch ergreifend schön.“



„Es gibt Stadtviertel in Kapstadt, da fährt ein Rettungswagen oder ein Single Responder ohne Polizei-Eskorte gar nicht erst rein“, schilderte uns Daniel Knogler seine Erfahrungen nach seiner ersten Hospitanz in Südafrika.

Kurze Pause an der Tankstelle. Die meisten sind rund um die Uhr geöffnet. Kleine Tresen, „wo man auch wirklich guten Kaffee bekommt“, lernte Daniel in der Nacht besonders schätzen. Das vermisse er in Wien sehr, sagt er, bevor er von so einem Kaffeestopp weitererzählt. „Nach dem ersten Schluck Cappuccino meldet sich das Funkgerät. Zwei ‚red patients‘ mit multiplen Schussverletzungen im Thoraxbereich werden gemeldet. Der Wiener und sein österreichischer Kumpel, der in Graz Medizin studierte und ihn nach Südafrika begleitete, treffen mit dem ECP als erste am Notfallort ein. Nach erster Patientenversorgung, Beurteilung, Medikamentengaben und Thoraxentlastungen fährt der ebenfalls alarmierte Rettungswagen vor. Eine Bank, die normalerweise als Sitzplatz für die ECPs im Fahrzeug dient, wird zu einer vollwertigen Trage umfunktioniert. Zwei hochkritische Patienten in einem Rettungswagen zu transportieren und unangemeldet mit beiden in einem Schockraum aufzuschlagen, ist in Kapstadt das Normalste auf der Welt. In unseren Breiten wäre das unvorstellbar“, erzählt der Wiener Notfallsanitäter beeindruckt. Daniel stellt noch einen anderen markanten Unterschied

fest: Im Gegensatz zum in Europa weit verbreitetem „NA-CAScore“ zur Einstufung des Schweregrads von Verletzungen beziehungsweise Erkrankungen, werden Patienten in Südafrikas Metropole nach Farben eingestuft. Red: akute vitale Bedrohung. Orange: mögliche vitale Bedrohung. Yellow: stationäre Behandlung. Green: leicht erkrankt beziehungsweise verletzt. Blue: Tod.

KANALSCHÄCHTE UND SKILLS LAB

Gelehrt wird dies an der Cape Peninsula University of Technology mit ihrem Department of Emergency Medicine, der Ausbildungseinrichtung für Notfallmediziner am Kap. Auf dem Campus zählen tiefe Kanalschächte für Seilrettungsübungen oder großdimensionierte Becken für Wasserrettungsübungen ebenso zu den Lehrinrichtungen wie ein spezielles Skills Lab, in dem Szenarien jeder Art realitätsnah simuliert werden können. In ihrem Studium werden ECPs nicht nur in präklinischer Medizin, also speziell für medizinische Versorgung am Unfallort ausgebildet, sondern auch in innerklinischer Notfallmedizin. Die

hier ausgebildeten ECPs sind in fast allen Einsatzszenarien geschulte, medizinisch topausgebildete Praktiker. Ein Ausbildungsevel, „das vielen europäischen Ländern gut-stünde“, ist Daniel begeistert. „Von den ECPs in Kapstadt könnte auch der ein oder andere Notarzt hierzulande noch einiges lernen“

HOSPITANZ IN KAPSTADT

Als Daniel seinen Urlaubsantrag einreichte, war für Kapstadt noch die höchste Sicherheitsstufe 6 ausgegeben. Das galt, als er seinen Dienst antrat, längst nicht mehr. Doch die Disziplin der Südafrikaner im Umgang mit Corona ist quer durch alle Bevölkerungsschichten „schon erstaunlich“. Vier Wochen den Kollegen in Kapstadt über die Schulter zu schauen, brachte erneut viele Impressionen und keine Infektion. Als Daniel zwei Wochen nach seiner Rückkehr erstmals wieder in die Wiener Nachtszene eintauchte, holte ihn das Virus ein. Eine knappe Woche mit fast 40 Grad Fieber. Covid kann einen überall erwischen. So gesehen, ist auch diese Erkenntnis nicht falsch, lecht Daniel inzwischen wieder: Ohne entsprechende Vorsicht kann Wien gefährlicher sein als Kapstadt.



Sightseeing nach dem Einsatz: Daniel genießt den Ausblick aufs Meer



TRENDS

KRAFT IM BLUT

Blut ist ein besonderer Saft, sagte schon Altmeister Goethe. Magnus Hirschfeld stimmt diesem Satz uneingeschränkt zu. „An welchem Punkt ich stehe, was ich körperlich leisten kann, darüber gibt die Analyse des Blutes einen wesentlichen Aufschluss“, sagt der Mann, bei dem man kaum weiß, wie man ihn betiteln soll, so viele Zertifikate hat er im Laufe seiner Ausbildung gesammelt.

Text & Fotos
Hanno Meier

Das große Blutbild, das man vom Hausarzt kennt, ist aber nicht das, was Magnus meint. „Das sind die Basisdaten, mehr aber nicht“, sagt er. Was dem Seesener Naturmediziner dabei fehlt, sind Informationen über die Gewebshormone, den allgemeinen Hormonstatus, bis hin zu den Vitaminen und den Mikronährstoffen. Die Analyse habe diesbezüglich in den letzten Jahren Quantensprünge vollbracht.

Seesen, Ortsteil Rhüden: Unzählige Zertifikate schmücken den Flur und die sieben Behandlungsräume der Praxis von Magnus Hirschfeld. Der Naturarzt und Naturheilpraktiker arbeitet als Physiotherapeut, lehrt Physikalische Therapie und ist auf Schmerzbehandlung mit Akupunktur spezialisiert. Der Osteopath bietet sogar traditionelle chinesische Medizin an.

„Vom Gefühl her war es das alles noch nicht“, sagt er. Seminare der Shaolin Coaching verschafften ihm tieferen Einblick und auch die Erkenntnis: Leistungssport ohne Substitute von Mineralien und Vitaminen sei quasi nicht möglich, wenn es nicht ungesund werden soll. Denn: Zu viel trainieren und dabei zu wenig zu substituieren, könne auch heißen, dass der Körper in ein Defizit rutscht, aus dem er nur schwer wieder rauskommt. Deshalb der Rat: „Einfach mal über den Tellerrand blicken.“

Zwei Voraussetzungen sind für eine extreme sportliche Leistung unverzichtbar: „Das körperliche Wohlbefinden muss gut sein, heißt ‚das Blutbild muss stimmen‘. Und die mentale Unterstützung muss da sein.“

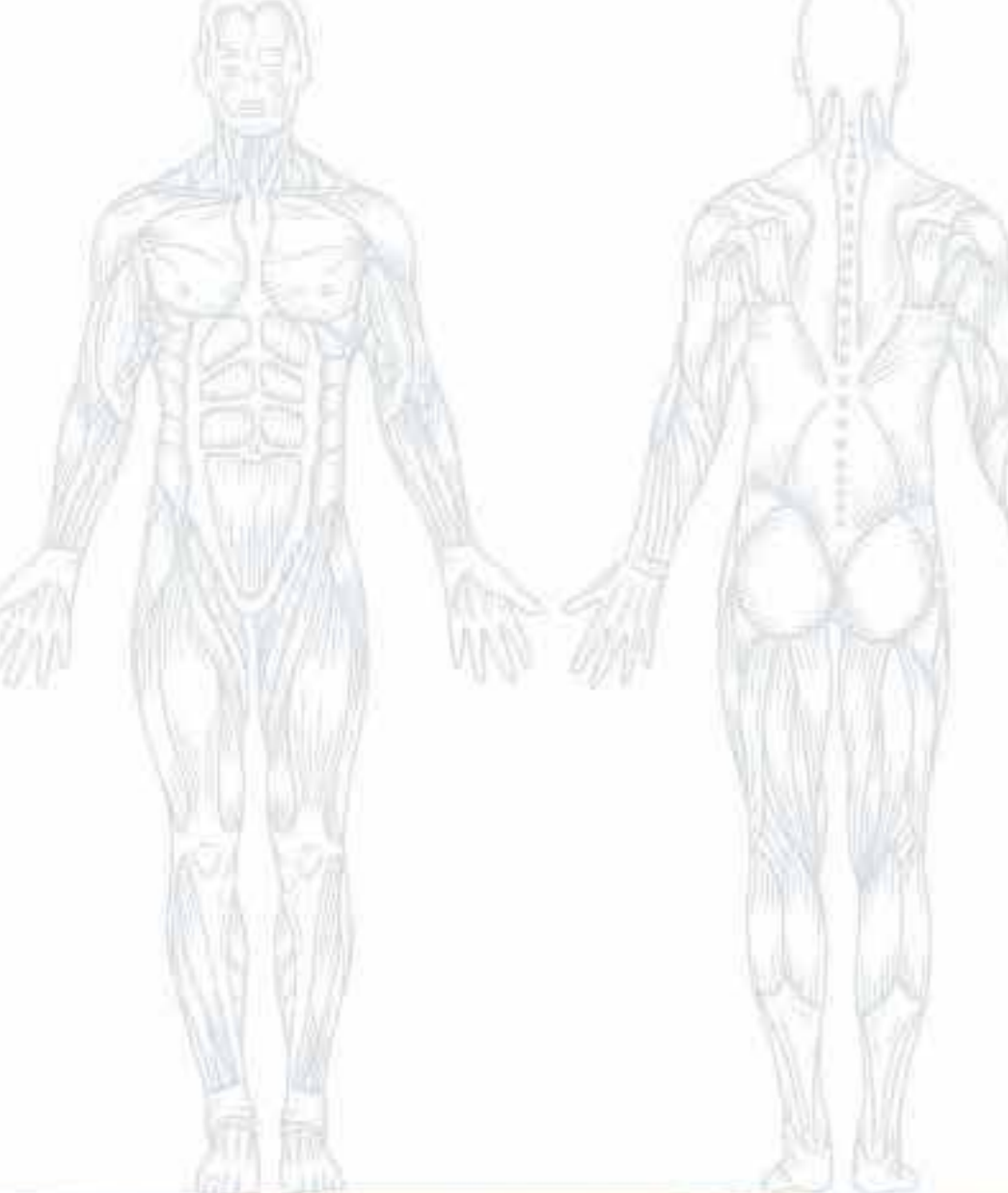
Enorm wichtig ist für Hirschfeld, „darauf zu achten, dass man bei langen Dauerleistungen schon Tage zuvor versucht, gut durchzuschlafen.“ Das sei ebenso ausschlaggebend wie ein niedriges Stresslevel: „Der Serotonin-Spiegel muss auch tagsüber gut passen, weil wenig Stress gleichzeitig die Basis für einen guten Glückshormonhaushalt bedeutet.“

„Das Serotonin wiederum brauche ich für die Produktion von Melatonin und einen guten Schlaf in der Nacht“, weist Hirschfeld auf die Wechselwirkung hin: Das Schlafhormon sei enorm wichtig für unser Gehirn und eines der wichtigsten Antioxidantien, die wir haben, weil es den Blutdruck senkt. „Wenn es in die Zelle dringt, sagt es ‚schlaf!‘.“

Noch einen Aspekt stellt Magnus Hirschfeld heraus: Das vernünftige Herangehen an die Sache: „Wenn ich merke, dass es too much ist, dann würde ich sofort den Stecker ziehen“, sagt er und meint das so, wie seine Frau seinen eigenen Stecker zog, als er mit Gerd Müller 48 Stunden am Stück auf dem Laufband in voller Feuerwehrmontur absolvieren wollte. „Geht nicht, hab' ich zu viel Stress für, mit der Praxis und allem drum herum“, gesteht Magnus, der in jungen Jahren einer der schnellsten Feuerwehrsportler in Deutschland war. Zwei Nächte nicht schlafen, bedeute heute für ihn, „dass ich anschließend zwei Wochen nicht zu gebrauchen bin.“

Wer Leistung bringen will, muss ausreichend trinken, muss den Stoffwechsel im Blick behalten, muss gezielt und exakt dosiert ein paar Vitamine und eventuell Aminosäuren als Substitute verabreichen, wenn nötig. Das unterstütze auf jeden Fall, so Magnus.



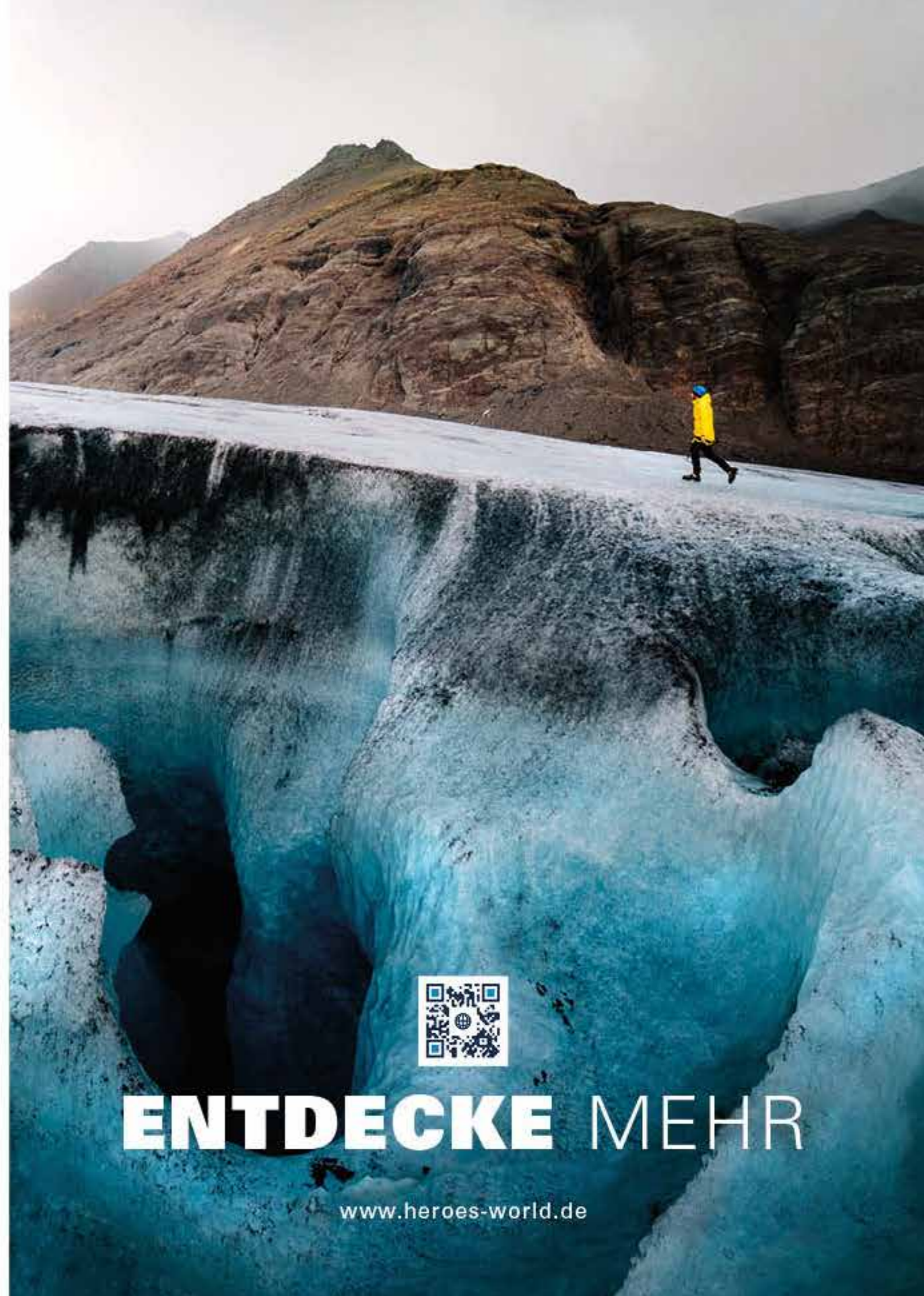


Auch Taping kann helfen. „Kannst du machen, ist für die Unterstützung des Bewegungsapparates gut“, spricht der Physiotherapeut und Chiropraktiker aus ihm. Aber wenn der Körper übersäuert, dann helfe auch alles Taping nicht weiter.

Ein paar wichtige Tipps am Rande gibt Magnus dazu: „Aufpassen, dass man nicht überhitzt. Das Becken braucht Synchronität. Gelenke und Wirbelsäule sollten ohne Blockaden arbeiten.“ Aber – und hier dreht sich der Kreis: „Wenn Du Probleme mit bestimmten Organen hast, findet sich das reflektorisch in der Muskulatur.“

„Du musst aufpassen, dass Du das richtige Equipment hast“, ist noch so ein Tipp, den er „seinen“ Sportlern gerne an die Hand gibt: Klamotten dürfen nicht stressen. Leichte, gutschitzende Schuhe sind das Nonplusultra. Und nach vollbrachter Tat nicht vergessen, zu regenerieren: Ausgewogene Ernährung ist ebenso elementar wichtig für den Tag danach wie die Massage für die beanspruchte Muskulatur. „Atmen! Ausreichend trinken mit Mineralstoffen“, rät Magnus. Es gebe auch Regenerationsinfusionen mit Vitaminen B, C, Aminosäuren, Präparate, die im Leistungssport eingesetzt werden und die dafür sorgen, dass die Organe schneller entgiften können. Das müsse im Einzelfall jeder für sich selbst entscheiden.

Nur eines sollte man nie vergessen: „Alles im Körper gehört symbiotisch zueinander und deshalb ist wichtig, immer auf den gesamten Körper achten!“



ENTDECKE MEHR

www.heroes-world.de



FIRE EAGLE® 2.0

LEICHT. SICHER. BEQUEM.

Jeder passt perfekt - aber welcher passt zu Dir? Entdecke unsere große Auswahl an Feuerwehrschuhen und finde das passende Modell für Dich!

Qualitativ hochwertige Funktionsschuhe
sowie -bekleidung für **JOB & FREIZEIT!**

Erhältlich bei Ihrem **Fachhändler**
oder im **HAI X®** Webshop haix.de

