

## **Leistungsstudie mit Feuerwehrauszubildenden 24 Auszubildende der Bezirksfeuerwehr zur Leistungsüberprüfung in der Sportklinik Hellersen**

24 Auszubildende der Bezirksfeuerwehr durchliefen in der vergangenen Woche eine Leistungsdiagnostik in der Abteilung Sportmedizin der Sportklinik Hellersen. Die Leistungsdiagnostik ist Teil einer Studie, an der die angehenden Feuerwehrmänner und -frauen im Rahmen ihres Vorbereitungslehrgangs teilnehmen. Mit der Studie wird die Entwicklung der Leistungsfähigkeit während des Lehrgangs überprüft.

So absolvierten die Auszubildenden vor zehn Wochen zum Start ihres Trainings eine erste Leistungsdiagnostik und nun eine weitere, um eventuelle Verbesserungen festzuhalten. Durchgeführt wird die Studie von der Sportwissenschaftsstudentin Elisa Nestler und unter der Leitung von Professor Dr. Volker Höltke, Trainingswissenschaftler in der Sportmedizin der Sportklinik Hellersen.

Elisa Nestler studiert Sportwissenschaften im Master und ist seit ihrem 18. Lebensjahr selbst Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr. Zudem ist sie Trainerin für die Werkfeuerwehr. Daher weiß sie aus erster Hand, wie wichtig es für die Feuerwehrmitglieder ist, sportlich fit zu sein. „Durch das Gewicht, zum Beispiel bei einem Ateinsatz, ist der Krafteinsatz 30 Prozent höher. Denn durch die benötigten Materialien und die Schutzausrüstung kommen zum eigenen Gewicht noch einmal 30 Kilogramm hinzu“, erklärt sie.

Das Trainingsprogramm, das sie im Rahmen der Studie entwickelt hat, ist speziell darauf ausgerichtet, einen guten Trainingseffekt zu sehen.

---

Die Sportklinik Hellersen ist als überregionale Spezialklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie eine der führenden Einrichtungen in der Behandlung von orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen. Die Ärzte und Ärztinnen gehören nicht nur zu den führenden Spezialisten in ihren jeweiligen Spezialgebieten, sie haben darüber hinaus eine hohe Sportexpertise, von der auch Nicht-Sportler profitieren. Rund 8.000 Patienten werden pro Jahr stationär und 40.000 ambulant behandelt - davon rund 500 Kreuzband- und 1.000 Schulter-OPs sowie 800 fußchirurgische Eingriffe. Darüber hinaus kommen etwa 2.000 Patienten mit Rückenbeschwerden zu uns und 1.400 Schmerzpatienten. In unserer Endoprothetik werden im Jahr rund 850 Knie- und Hüftgelenk-Operation durchgeführt. Die Sportklinik Hellersen verfügt über 260 Betten und beschäftigt 400 Mitarbeiter. Träger der Klinik ist die Sporthilfe NRW e.V.

---

Pressekontakt: Sportklinik Hellersen

Marie Schulz, Referentin Marketing und Kommunikation, [Marie.Schulz@hellersen.de](mailto:Marie.Schulz@hellersen.de)

Sarah Pawlik, Leitung Marketing und Kommunikation, [Sarah.Pawlik@hellersen.de](mailto:Sarah.Pawlik@hellersen.de)