

## **Gesundheitsförderung und Prävention (nicht nur) für Ärztinnen und Ärzte**

Die ärztliche Ausbildung ist – nicht nur in Deutschland – stark auf den Patienten ausgerichtet. Eine systematische Anleitung zur Reflektion der Themen für die eigene Gesundheit, die Wahrnehmung eigener Belastungen und Verwundbarkeiten, eine Priorität für die persönliche Gesundheitsförderung und die proaktive Inanspruchnahme professioneller Unterstützung/Behandlung im Falle von Symptomen oder Erkrankungen sind längst nicht selbstverständlich in der Medizinkultur.

Entlang der folgenden Punkte werden Ansätze zur Veränderung i.S. einer persönlichen Gesundheitsförderung und Stärkung der persönlichen Resilienz unter Einbezug kontextbezogener Aspekte vorgestellt.

- Selbstaufmerksamkeit (Achten auf Gefühle und Überprüfen von Lebenseinstellungen, Selbstkonzept, Berufsidentität)

### **Gesundheitsförderung**

- „practice what you preach“ (ausgewogene, vollwertige Ernährung, regelmäßige Bewegung, Entspannung und ausreichend Schlaf, Alkohol- und Nikotinverzicht)
- Balanced life style (angemessene Grenzen setzen, erfüllendes Freizeitverhalten)
- Stressbewältigung und Copingstrategien
- soziale Unterstützung und soziale Netzwerke
- medizinischer Checkup und Behandlung

### **Kontext und Verhältnisprävention**

- Rollenverständnis und Arbeitsorganisation
- Team-Work

In den seltensten Fällen besteht in der Frage der persönlichen Gesundheitsförderung ein Problem des fehlenden Wissens, als vielmehr der Motivation und Konsequenz in der Umsetzung. Dabei spielen als widrig empfundene Rahmenbedingungen eine große Rolle. Integrative Ansätze im Sinne einer ganzheitlich gesunden Lebensweise oder eines umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements versprechen den größten Erfolg nicht nur für die persönliche Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten, sondern auch für Qualitätsparameter der Patientenversorgung.

### **Literatur:**

- Aiken LH, Clarke SP, Sloane DM, Lake ET, Cheney T. 2008. Effects of hospital care environment on patient mortality and nurse outcomes. *Journal of Nursing Administration* 38:223-229.
- Voltmer E. 2014. Psychosoziale Belastungen von Medizinstudenten und Ärzten und Ansätze zur berufsspezifischen Prävention und Gesundheitsförderung (Vol. 8). Bochum, Freiburg: projektverlag.
- Voltmer E, Frank E, Spahn C. 2013. Personal Health Practices and Patient Counseling of German Physicians in Private Practice. *ISRN Epidemiology* 2013:10.
- Voltmer E, Spahn C. 2009. Soziale Unterstützung und Gesundheit von Ärzten. *Z Psychosom Med Psychother* 55:51-69.
- Voltmer E, Kieschke U, Schwappach DLB, Wirsching M, Spahn C. 2008. Psychosocial health risk factors and resources of medical students and physicians: a cross-sectional study. *BMC Med Educ* 8:46.
- Zwack J. 2013. *Wie Ärzte gesund bleiben - Resilienz statt Burnout*. Stuttgart: Thieme.