



Foto: © Cornelia Pieper

## Was hält Medizin- studierende gesund?

PD DR. MED. THOMAS KÖTTER, MPH

Bestimmte Erkrankungen wie beispielsweise Burn-out, Depressionen und Suchterkrankungen finden sich bei Ärztinnen und Ärzten häufiger als in der Allgemeinbevölkerung. Dieses scheinbar paradoxe Phänomen, das von einer Vernachlässigung eigener gesundheitlicher Probleme wider besseren Wissens mitbedingt ist, ist schon lange bekannt, weltweit verbreitet und tief in der beruflichen Sozialisation verwurzelt. Neuere Untersuchungen zeigen, dass die Entwicklung von gesundheitlichem Wohlbefinden hin zu einer geringeren Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und stressbedingten Erkrankungen bereits früh im Medizinstudium beginnt.

**N**euere Untersuchungen zeigen, dass die Entwicklung von mehrheitlich gesundheitlichem Wohlbefinden hin zu einer geringen Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und einer höheren Rate stressbedingter Erkrankungen gegenüber der Allgemeinbevölkerung bereits früh im Medizinstudium beginnt. Mehrere Längsschnittstudien zeigen eine Verschlechterung der psychosozialen Gesundheit und der Stressresilienz über den Verlauf des Studiums hinweg. Arbeiten von Voltmer et al. unter Einschluss von Medizinstudierenden sowie jungen Ärztinnen und Ärzten aus Lübeck, Freiburg und Witten-Herdecke zeigen eine deutliche Verschlechterung der Gesundheit während des Studiums und darüber hinaus auch hierzulande.

Vor dem Hintergrund dieser Befunde erschien es 2010 geboten, die Frage nach Ansatzpunkten für gesundheitsfördernde Interventionen bereits im Medizinstudium wissenschaftlich zu untersuchen. Die Arbeitsgruppe Studierendengesundheit an der Universität zu Lübeck verfolgt seitdem einen mehrdimensionalen Ansatz, indem sie eine langfristig angelegte Beobachtungsstudie mit der Hauptfragestellung „Was hält Studierende gesund?“ mit Interventionsstudien zur Erprobung gesundheitsfördernder Interventionen und Lehrangeboten in Form von Wahlfächern verknüpft. Eine Ausweitung der Untersuchungen auf andere Standorte ist in konkreter Planung.

### Mit der Gesundheit geht's bergab

Bisher erzielte Ergebnisse liefern zunächst Hinweise darauf, dass Medizinstudierende mit besseren gesundheitlichen Voraussetzungen in das Studium starten als Studierende anderer, vor allem technisch-naturwissenschaftlicher Fächer. Dies bestätigt Ergebnisse früherer Arbeiten. Auch in Lübeck beobachten wir eine deutliche Verschlechterung der seelischen und

allgemeinen Gesundheit bereits früh im Medizinstudium: Vor Beginn schätzen 93 Prozent der Studierenden ihre allgemeine Gesundheit als gut oder sehr gut ein. Dieser Anteil sinkt im Laufe des ersten Studienjahres auf 76 Prozent, was vor allem an einer deutlichen, statistisch signifikanten Reduktion dieses Anteils bei den weiblichen Studierenden (von 93 auf 72 Prozent) zurückzuführen ist. Dies ist von umso größerer Bedeutung, als der Trend hin zu einem Frauenanteil von mehr als zwei Drittel bei Medizinstudierenden bundesweit anhält.

### Gesundheitsfördernde Interventionen schaffen

Bei den untersuchten Medizinstudierenden zeigen Persönlichkeitseigenschaften und Verhaltensmuster wie geringer ausgeprägter Neurotizismus und die Fähigkeit, sich von den Inhalten des Studiums zu distanzieren, genauso wie regelmäßige körperliche Aktivität eine Vorhersagekraft für eine günstige Entwicklung der Gesundheit. Diese und weitere Erkenntnisse unserer Arbeiten bieten Ansatzpunkte für gesundheitsfördernde Interventionen während der medizinischen Ausbildung. Wünschenswert wäre, dass Inhalte zur Selbstfürsorge Einzug in das Pflichtcurriculum halten. Nicht zuletzt nach der Überarbeitung der Deklaration von Genf, in die 2017 die Sorge um die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden mit aufgenommen wurden, ist dies überfällig. ◀

Literatur beim Verfasser:

PD Dr. med. Thomas Kötter, MPH, arbeitet am Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein, Campus Lübeck.

E-Mail: [thomas.koetter@uksh.de](mailto:thomas.koetter@uksh.de)