



Foto: © dpa/Markus Breig/KIT/ISS

Tests ergaben: Ärztinnen sind fitter

PROF. DR. PHIL. KLAUS BÖS

Ärztinnen und Ärzte propagieren gegenüber ihren Patientinnen und Patienten häufig die positive Bedeutung eines gesunden Lebensstils. Doch wie verhalten sie sich selbst? Der Sportwissenschaftler Prof. Dr. phil. Klaus Bös hat Daten zum Fitness- und Gesundheitszustand sowie zum Aktivitätsverhalten von Ärztinnen und Ärzten¹ erfasst.

In der Untersuchung konnte nachgewiesen werden, dass Ärztinnen im Vergleich zur Normalbevölkerung eine bessere Fitness als Ärzte aufwiesen. Die männlichen Allgemeinmediziner hatten zudem einen signifikant höheren BMI als ihre männlichen Kollegen in der Gynäkologie. Die Untersuchung erfasste 395 Frauenärztinnen und -ärzte und 1600 Allgemeinmediziner*innen.

Insgesamt 1995 Ärztinnen und Ärzte gingen in die Analyse des 2-km-Walking-Tests ein. Dieser wurde am UKK Institute in Finnland 1993 entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Beim 2-km-Walking-Test soll eine 2000 Meter lange und ebene Strecke in möglichst kurzer Zeit mit forciertem Armeinsatz in einem Bereich von 80 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz gewalkt werden.

Ärztinnen schneiden beim 2-km-Walking-Test besser ab

Bei den Ärztinnen ist zu erkennen, dass die Frauenärztinnen im Vergleich zu den Allgemeinmedizinerinnen bis auf die Altersgruppe 66 bis 75 tendenziell bessere Walkingzeiten aufweisen; dieser Unterschied wird in den Altersgruppen 36 bis 45 sowie 56 bis 65 auch signifikant.

Zudem schneiden die Frauenärztinnen mittleren Alters mit 46 bis 65 Jahren

signifikant besser im Vergleich zu den Normwerten ab. Die Allgemeinmedizinerinnen liegen mit Ausnahme der Altersklassen 46 bis 55 sowie 66 bis 75, die signifikant besser abschneiden, im Normbereich.



Bei den männlichen Medizinern sind im Vergleich zur Norm große Unterschiede zu sehen. Vergleicht man alle Ärzte, die teilgenommen haben, mit der Norm, so schneiden sowohl die Frauenärzte als auch die Allgemeinmediziner signifikant schlechter ab. Zudem erreichen die Allgemeinmediziner signifikant schlechtere Werte als die Frauenärzte. Getrennt nach Altersgruppen wird dieser Unterschied bei den 46- bis 55-Jährigen signifikant. Bei den Allgemeinmedizinern verschlechtern sich die Werte mit zunehmendem Alter.

Die beiden weiblichen Ärztegruppen weisen in allen Altersgruppen einen besseren Walkingindex auf. Die Unterschiede werden ab dem mittleren Lebensalter deutlich. Zwischen Frauenärztinnen und Allgemeinmedizinerinnen bestehen keine Unterschiede.

Frauenärztinnen aktiver als Allgemeinmedizinerinnen

Getrennt nach Geschlechtern schneiden die Medizinerinnen leicht besser als ihre männlichen Kollegen ab.

Unabhängig vom Geschlecht haben Frauenärzte im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung im Mittel einen höheren wöchentlichen Kalorienverbrauch durch sportliche Aktivität. Allgemeinmediziner liegen im Normbereich. Geschlechtsspezifisch gesehen gibt es bei den männlichen Medizinern keine Unterschiede. Frauenärztinnen jedoch sind sowohl signifikant aktiver als Allgemeinmedizinerinnen als auch im Hinblick auf die Normwerte der Allgemeinbevölkerung.

Fazit: Medizinerinnen erzielen tendenziell bessere Ergebnisse als ihre männlichen Kollegen. Als Gesamtfazit der Studie lässt sich sagen, dass unabhängig vom Geschlecht Frauenärzte bezüglich des Fitness- und Gesundheitszustandes sowie des Aktivitätsverhaltens im Vergleich zu Allgemeinmedizinern besser abschneiden. ◀

¹ Quelle: Armbruster, M., Anstett, P., Bühling, K. & Bös, K. (2013). Fitness- und Gesundheitszustand deutscher Ärztinnen und Ärzte in der Zeitschrift B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 29(3), 106-111.

Literatur beim Verfasser:

Prof. Dr. phil. Klaus Bös ist Professor im Ruhestand, Fitnessforscher und Sportwissenschaftler.

E-Mail: Boes@kit.edu