



Wirtschaftliche Burn-out Prophylaxe durch Sport

Der enorme technologische Fortschritt der letzten 70 Jahre hat zu erheblichen Veränderungen des Lebensstils in der modernen Gesellschaft geführt. Essen ist immer und fast überall erhältlich und durch enorm verbesserte Transportmöglichkeiten wird die physische Aktivität immer weniger notwendig. Parallel kam es damit weltweit zur Erhöhung des Körpergewichtes und der Häufigkeit von Depressionen sowie Burn-out. Trotz signifikanter Gesundheits-Präventionsfortschritte steigt der Anteil an physisch inaktiven Menschen, chronischer Erkrankungen, Erschöpfungssyndrome und Erkrankungstage in Deutschland in den letzten Jahren an. Ein Hauptproblem ist hierbei, dass einige Subgruppen der heterogenen Generation der 50-60-Jährigen auf die Werbekampagnen zu Verhaltensänderungen, Sport und Ernährung nicht anspricht. Prof. Dieter Leyk, Präventivmediziner und Grundlagenforscher der Sporthochschule Köln hat zu diesem Themenbereich bereits im Rahmen der AKPP-Jahrestagung 2020 und unseren beiden AKPP-Workshops in Maria-Laach vorgetragen und nunmehr im anerkannten „International Journal of Environmental Research and Public Health“ die Analysen gerade zu dieser vulnerablen Gruppe für Burn-Out veröffentlicht. Er teilte die 2888 Teilnehmer in 4 Gruppen ein: „Niemals-Sportler“, „Sport-Dropouts seit mind. 1 Jahr“, „Immer schon Sportler“ und „Sport-Spätstarter seit mindestens 1 Jahr“. Lediglich 12,9% der Männer und 10% der Frauen hatten in der „Niemals-Sportler“ Gruppe Normalgewicht und 40,4% in dieser Gruppe erachteten Ihre Lebensqualität als hoch. In der „Immer schon Sportler“-Gruppe lag die Lebensqualitäts-Selbsteinschätzung hingegen bei 83,1% und bei den „Sport-Spätstärtern“ bei 62,5%. Die beiden Sportlergruppen betrieben auch ansonsten einen signifikant gesünderen Lebensstil als die beiden Nicht-Sportler Gruppen. Stressreduktion durch Sport ist für die Sportlergruppen genauso wichtig wie eine damit verbundene Gewichtsreduktion.

Fazit: Negative Gesundheitsentwicklungen und Sport-Performancetrends können nicht durch Aufrufe zur freiwilligen Sportteilnahme kompensiert werden. Einfallsreiche neue Reize werden für Unterstützungssysteme benötigt, um der steigenden Zahl an Krankheitstagen entgegenzuwirken.

Unsere kommende Jahrestagung des AKPP in der DGZMK am 25./26.10.2024 an der Universität Witten-Herdecke steht unter dem Thema „Burn-out“ in der Zahnmedizin.

Ist Burn-out - ein zahnmedizinisches Berufsrisiko? Was unterscheidet Alltagstauglichkeit und Depression? Wie erkenne ich als Zahnarzt Burn-out?

Wie schafft man akademische Resilienz im Studium der Zahnmedizin? Wie schaffe ich Achtsamkeit und betreibe positives Mental Health Training?

Prof. Dr. Peter Jöhren präsentiert mit hervorragenden ReferentInnen aus der Medizin, Psychologie und Zahnmedizin aktuelle deutsche zahnmedizinische Studienergebnisse zu verschiedenen Burn-out-Aspekten: „Ursachen erkennen, richtig behandeln, sinnvoll vorbeugen“. Gerade dem Eigenschutz und der Vorbeugung widmen sich die beiden zusätzlich buchbaren Workshops am Freitag und Samstag.

Anmelden und nach Witten zur AKPP-Jahrestagung kommen lohnt sich für uns selbst und unsere zahnärztlichen MitarbeiterInnen! (Infos unter: <https://www.akpp-online.de/jahrestagung-2024>)