

Krankgeschriebene Lehrerin muss nach 16 Jahren erstmals zum Amtsarzt

Beitrag von „Kapa“ vom 26. Oktober 2025 23:04

Wenn du meinst.

Ich bin seit Jahrzehnten im Laufsport unterwegs und dabei international mittlerweile seit 6 Jahren im Ultrabereich.

Ich kenne einige aus der Szene, die trotz oder gerade wegen Depressionen mit dem Laufen angefangen haben und die trotz Depression extreme Strecken absolvierten. Warum sie sich für Ultras trotz massiv kräftezehrenden Trainings entschieden haben? Genau deswegen. Raus aus dem Hamsterrad, feste Struktur, Ablenkung etc.

Mich schauen die meisten Ärzte als gesunder Mensch an, wenn ich ihnen mitteile das ich einen Attest benötige für einen Lauf X über 250km im drei Tagen. Ich wurde auch schon bei Marathon schief von Ärzten angeschaut.

Mein damaliger Amtsarzt (da war ich schon mehrere Marathon gelaufen) hat mich bei der Verbeamtung als Fett und unsportlich bezeichnet weil er rein auf BMI und Bauch geschaut hat. Während mein damaliger Sportmediziner eine ganz andere Ansicht hatte. Den kannte ich nämlich bereits von meiner Zeit direkt nach der Bundeswehr:

Einsatz im Ausland + mehrere Familienmitglieder schwerer krank + 3 Todesfälle von Menschen die mir sehr nahe standen und deren Beerdigungen ich aufgrund des Einsatzes nicht bei wohnen konnte —> führte bei mir (verstärkt zu Vitamin d Mangel) zu einer Depression aus der ich nur so sauber raus gekommen bin weil ich das Laufen wieder für mich entdeckt habe (dank des Arztes!). Also JA: Sport auch im extremsportbereich kann dazu beitragen, dass man in einer sehr schweren Lebensphase schneller auf die Beine kommt. Mir hat es damals eine feste Struktur gegeben als ich mich auf meinen ersten Marathon vorbereitet hatte mit 20 und ja, es hat mich auch sehr vereinnahmt und dadurch sehr gut abgelenkt.