

Amtsartz - BMI - usw.

Beitrag von „Niggel“ vom 7. März 2010 16:06

Hallo zusammen,

ich weiß, es gibt schon unzählige Amtsarzt-threads, aber so ne richtige Antwort habe ich dort leider nicht gefunden.

Muss in 1,5 Wochen zum Amtsarzt und so langsam bin ich ein bisschen panisch. es geht ja "nur" um die Untersuchung vor dem Ref, aber ihr kennt wahrscheinlich das Gefühl...

Vor allem habe ich das allgemein verbreitete BMI-Problem. Habe bereits 12kg abgenommen - unter anderem für den Amtsarztbesuch - und auch einen BMI knapp unter 30, aber trotzdem hab ich Bammel, dass er das Bemängeln wird. Habe vor noch weiter abzunehmen und kann das auch so vertreten, aber irgendwie hab ich trotzdem Bedenken, dass es noch nicht reicht. Was für erfahrungen habt ihr damit so gemacht?

Wie ist das mit dem Zeugnis vom Amtsarzt? Wann bekommt man das? Sollte man die Bewerbungsunterlagen erst mal ohne Amtsarztzeugnis einreichen, oder warten, bis das Zeugnis da ist? Man darf ja leider erst zum Amtsarzt, wenn die Bewerbungsfrist begonnen hat.

Auf was muss ich mich denn alles so einstellen? es geht ja vorerst wie gesagt nur um die Verbeamtung auf Widerruf, aber da ich nicht so wirklich weiß, was mich so erwartet, bin ich auch etwas verunsichert.

Danke schon mal an euch, einen schönen So. noch!

Niggel

Beitrag von „annasun“ vom 7. März 2010 20:12

Für Bayern gilt:

Wenn Du den vom Gesundheitsamt geforderten BMI nicht hast, wirst Du trotzdem auf Widerruf verbeamtet und musst nach dem Ref nochmal hin. Wenn Du bis dahin den geforderten BMI hast, dann wirst Du auf Probe verbeamtet. In Oberbayern liegt der erforderliche BMI bei unter 27 bzw. bei unter 30, wenn sonst nichts Auffälliges ist (kein Bluthochdruck etc)

Gruß
Anna

P.S. Was Dich so alles erwartet, hängt stark vom Gesundheitsamt ab. Nicht jede/r Stadt/Kreis macht die gleichen Untersuchungen.

Beitrag von „MrsX“ vom 7. März 2010 20:59

Keine Panik :-). Es kommt total auf den Arzt an. Ich hatte zwei Mal Glück (BMI jenseits von gut und böse) und bin mittlerweile der Meinung, dass das da dran lag, dass der Rest "gepasst" hat. Gute Blutwerte, gute Urinwerte, Beweglichkeit gegeben. Ich musste z.B. mit gestreckten Beinen den Boden vor meinen Füßen berühren. Das kann man trainieren ;-). Ich musste u.a. auf Zehenspitzen und Fersen auf einer Linie balancieren (das macht glaub ich nicht jeder Amtsarzt *g*). Auch da sah ich nicht so schlecht aus. Und dann wurde ich - auch das ist glaube ich nicht normal - nicht gewogen, sondern nur nach meinem Gewicht gefragt. Wenn deine Antwort nicht zu übertrieben ist, wird nicht nachgewogen.

Ich wünsche dir so nette Amtsärzte, wie ich sie hatte!!!

Beitrag von „Niggel“ vom 7. März 2010 21:59

Danke schon mal für eure Antworten!
ich hoffe auch, an einen netten Arzt/Ärztin zu geraten.

Anfang Januar waren meine Blutwerte zu 99% in Ordnung, nur wenig war nicht ganz im Rahmen. Da ich aber eine radikale ernährungsumstellung gemacht habe, sollten sich die grenzwertigen Werte auch verbessert haben. Blutdruck ist auch ok.

Auf den Boden komm ich mit den Händen! *freu* Zwar nicht mit flacher Hand, aber mit mehr als nur den Fingerspitzen.

Habe ja auch die Hoffnung, dass es einen guten eindruck macht, wenn ich sage, was ich bisher und wie abgenommen habe. Aber ist schon irgendwie blöd, wenn von so nem Arztbesuch so viel abhängt.

Aber vielleicht hab ich ja auch Glück. Die Hoffnung stirbt zu letzt 😊

Beitrag von „Niggel“ vom 8. März 2010 08:58

Ach ja, wie ist das denn mit dem Amtsarztzeugnis? Bekommt man das direkt, oder leiten die das weiter? Oder wie, oder was? 😊

Beitrag von „Mohaira“ vom 8. März 2010 09:46

Bei mir (Hessen) wurde das weitergeleitet. Und es kommt echt auf den Arzt an. Ich bin auch kein Gerippe und der Arzt wies mich darauf hin, dass ich in Zukunft vielleicht etwas abnehmen sollte und das war's. Ansonsten musste ich auch zeigen, ob ich mit den Händen bei gestreckten Beinen auf den Boden komme (Finerspitzen reichen). Das schaffe ich locker. Er war daraufhin erstaunt, weil wohl einige super dünne Leute das nicht hinbekommen. Aber die Untersuchungen an sich sind echt völlig unterschiedlich.

Bin auch langsam und stetig am abnehmen. Mich würde interessieren, wie du deine Ernährung umgestellt hast. Vielleicht schreibst du mir mal ne pn? 😊 Wäre toll.

Lieben Gruß Mo

Beitrag von „Niggel“ vom 8. März 2010 12:03

Dann werd ich den Arzt mal ausfragen.

Auf den Boden komme ich ohne Probleme. ein Krankengymnast sagte mal zu mir, ich sei "hypermobil", warum auch immer. So lange ich kein Spagat machen muss, dürfte das was werden 😊

PN kommt heute Abend, muss gleich los, mach ich aber gern!

Beitrag von „Jube“ vom 8. März 2010 14:53

Hallo Niggel,

ich kann mich den anderen nur anschließen. Es liegt ganz stark am Arzt, der dich untersucht. Bei der Untersuchung für das Ref. hat der Arzt gar nichts gesagt bezüglich meines Übergewichtes. Für die Verbeamtung auf Lebenszeit sollte ich dann, laut Ärztin, Gewicht reduzieren. Bei der erneuten Untersuchung hatte ich dann zwar ein paar Kilo weniger, aber immer noch einen BMI über 31. Der Arzt, der mich untersucht hat, hat aber nichts festgestellt und einer Verbeamtung auf Lebenszeit zugestimmt. Nun bin ich verbeamtet. 😊

Das Gesundheitszeugnis wurde bei mir direkt zur Bezirksregierung geschickt.

Das wird schon!

Beitrag von „CKR“ vom 8. März 2010 15:24

Zitat

Original von Mohaira

Ansonsten musste ich auch zeigen, ob ich mit den Händen bei gestreckten Beinen auf den Boden komme (Finerspitzen reichen). Das schaffe ich locker. Er war daraufhin erstaunt, weil wohl einige super dünne Leute das nicht hinbekommen.

So wie ich z.B. 😞 Ich komm mit meinen steifen Knochen so etwa bis kurz vor meine Knöchel. Hat trotzdem zur Verbeamtung gereicht.

Beitrag von „m-fab“ vom 9. März 2010 09:24

Ich fänd's auch sehr fragwürdig, wenn es wirklich an dieser Übung scheitern sollte. Ich schaff's zwar auch ohne große Probleme, aber auch nicht gerade super locker wie welche die hypermobil sind. Durch viel Sport können sich die Muskeln und Sehnen auch schonmal verkürzen. Wie lange muss man denn die Position dann halten - das ist ja auch noch ein Faktor. Will der nur sehen, dass man einmal kurz runterkommt oder zählt der dann 10 Sekunden rückwärts?

Beitrag von „Niggel“ vom 17. März 2010 20:51

Nur zur allgemeinen Info: War heute beim Amtsarzt und wurde "genehmigt" *freu*
Musste nur mit den Fingern auf den Boden und das nur kurz, musste aber langsam wieder hoch, weil sie die Wirbelsäule kontrolliert hat.

Gewogen wurde ich nicht, weil sie vergessen hatte und sie mich nicht nackt auf den Flur schicken wollte 😊 Hat mir aber geglaubt und mir ans Herz gelegt auf einen BMI von min. 25 hinzuarbeiten, da der für die lebenszeitverbeamung wichtig sei. Die Richtlinien gehen zwar bis 30, aber dann muss sonst alles 100% sein und das ist es meist nicht. Also weiter abnehmen 😊
Aber das hatte ich eh vor.

Hihi...also ich bin drin 😊

Beitrag von „Dani86“ vom 18. März 2010 21:55

Also ich komm nicht mit den Fingerspitzen auf den Boden. Wozu soll die Übung eigentlich gut sein?????

Hierzu mal ein kleiner Auszug:

ich möchte Dich darauf hinweisen, dass die von Dir beschriebene Übung "Rumpfbeugen" isoliert betrachtet eine der schädlichsten überhaupt ist. Die LWS wird dabei Übergebühr strapaziert, es wird ein starker Druck ausgeübt, so dass die Übung also "unfunktionell" bezeichnet wird, weil sie mehr Schaden anrichtet als Nutzen. Das eigentliche Ziel dieser Übung soll die Dehnung des unteren Rückenbereichs und der hinteren Beinmuskulatur sein. Dies lässt sich mit einer Vielzahl funktioneller Übungen viel effektiver erreichen.

Hinzu kommt, das mit zunehmenden Alter der LWS-Bereich versteift, so dass viele Menschen körperlich gar nicht mehr in der Lage sind, diese Übung auszuüben.

Quelle: <http://www.wer-weiss-was.de/theme174/article5106385.html>

Ansonsten natürlich herzlichen Glückwunsch an dich, Niggel.

Beitrag von „annasun“ vom 18. März 2010 22:21

Ich komme nicht mit den Fingerspitzen auf den Boden und bin aber sonst sportlich und gelenkig. Meine Güte... Ich wurde trotzdem verbeamtet. Nur an sowsas darf es ja nun nicht scheitern!

Gruß
Anna

Beitrag von „Niggel“ vom 19. März 2010 09:02

Also die Ärztin hat dabei meine Wirbelsäule beobachtet, ob sie schief ist, oder nicht. Denke, dass das evtl. auf Rücken- oder Bandscheibenschäden hinweisen kann, aber wissen tu ich's nicht.

Beitrag von „IngridVo“ vom 9. April 2010 10:57

Hallo zusammen,

bei mir steht die Untersuchung auch in näherer Zukunft an und ich habe leider das "entgegengesetzte" Problem, und zwar einen BMI von 17 - und auch entsprechend Panik... Gibts in Bayern zufällig auch ne Untergrenze?

Beitrag von „Niggel“ vom 9. April 2010 22:05

Hi,

ja, die gibt es. Kann dir jetzt aber nicht 100%ig sagen, ob die bei 20 oder niedriger ist. Aber sie liegt definitiv über 17. Aber vielleicht hast du ja nen netten Arzt oder kannst bis dahin (kurzfristig) etwas zunehmen!?

Wird schon werden, so schlimm ist es eigentlich gar nicht, muss ich ja im Nachhinein so sagen, aber ich kann dich gut verstehen!

Beitrag von „Kathie“ vom 9. April 2010 22:13

Ich hatte da auch etwas Bammel davor, musste mich beim Amtsarzt aber nicht mal messen und wiegen lassen. Ich wurde nur nach Größe und Gewicht gefragt... wenn das bei dir so ist, kannst du ja etwas umformulieren 😊

Ansonsten: bevor du reingehst einen Liter Wasser trinken, dann bist du immerhin ein Kilo schwerer.

Beitrag von „Kulifrau“ vom 10. April 2010 19:19

Zitat

Original von IngridVo

Hallo zusammen,

bei mir steht die Untersuchung auch in näherer Zukunft an und ich habe leider das "entgegengesetzte" Problem, und zwar einen BMI von 17 - und auch entsprechend Panik... Gibts in Bayern zufällig auch ne Untergrenze?

trink am Besten vorher noch einiges :tongue:

Bei mir hat sie schon bei einem BMI von 20 immer wieder gesagt, dass das ja perfekt sei und nicht weniger sein sollte und so. Bei meiner Freundin hatten sie dank 4kg Abzug (Waage zeigte 2kg weniger an als sonst und sie haben nochmal 2kg wegen Klamotten abgezogen) BMI 18 ausgerechnet und sie hatte keine Probleme.

Bei mir wurden die Klamotten nicht abgezogen - weil mich die Frau, die das Wiegen gemacht hat, gefragt hat, was ich sonst wiege und da die Waage auch bei mir mit Sachen weniger gezeigt hat als meine Waage morgens ohne Sachen, habe ich ihr das gesagt und sie hat das Gewicht aufgeschrieben, was die Waage sagte. Sonst wäre ich bei 19 gelandet.

Ich denke nicht, dass die dir aus dem BMI einen Strick drehen werden, wenn sonst alles i.O. ist



Beitrag von „IngridVo“ vom 10. April 2010 20:07

Merci für die Aufmunterung 😊

Trinken werd ich viel, und das mit dem Zunehmen versuch ich ja eh schon...

Also wenn schon 20 oder auch 19 der "Grenzwert" ist, würd mich das wundern, da ja lt. der mir bekannten BMI-Tabellen das Normalgewicht 19-25 ist, und hier ja auch schon berichtet wurde, dass 25 nicht als kritische Obergrenze gesehen wird, sondern eher 27 oder 30... Und wenn deine Freundin es mit 18 "geschafft" hat, wird das schon werden - ich werd mich einfach ganz besonders akkurat zu meinen Zehenspitzen beugen, auf Linien balancieren oder was auch immer da so von mir verlangt wird 😊
... aber 2 kg Klamotten-Abzug find ich schon hart! Kam deine Freundin im Schianzug mit Springerstiefeln, oder was? 😊

Beitrag von „Kulifrau“ vom 11. April 2010 21:17

Zitat

Original von IngridVo

... aber 2 kg Klamotten-Abzug find ich schon hart! Kam deine Freundin im Schianzug mit Springerstiefeln, oder was? 😊

nö, Jeans und Tshirt 😂 Wäre die Waage nicht eh schon so "niedrig" bei mir stehen geblieben, hätte die bei mir sicher auch noch 2 abgezogen. *g*