

Referendariat trotz erhöhtem BMI?

Beitrag von „Katha23“ vom 10. März 2021 12:36

Hallo ihr Lieben,

ich habe schon so einige Beiträge hier durchforstet, aber noch nicht die 100% Antwort auf meine Frage gefunden:

Ich schließe dieses Jahr in Bayern mein 1. Staatsexamen ab und gehe noch dieses Jahr ins Ref.

Ich habe einen erhöhten BMI, den ich bis zum Amtsarzt auch nicht mehr so niedrig bekommen, dass ich zum jetzigen Zeitpunkt verbeamtet werde.

Meine Frage an Euch lautet nun:

Werde ich in Bayern überhaupt dann zum Referendariat zugelassen, wenn ich erstmal nicht veramtet werde? (Wahrscheinlich werde ich eine Frist bekommen, in der ich vorstellig werden soll)

Weil dieses gehört ja zur Ausbildung und die kann einem ja eigentlich nicht verwehrt werden.

Ich danke euch für eure Antworten.

Beitrag von „xwaldemarx“ vom 10. März 2021 12:48

Du wirst doch eh ersteinmal auf Widerruf verbeamtet. Erst nach dem Referendariat ist es dann doch wichtig, dass dein BMI niedrig ist. (Wobei ich glaube, dass ein hoher BMI mittlerweile kein Ausschlusskriterium mehr ist/sein darf).

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 10. März 2021 12:50

Es gibt doch sicherlich auch in BY übergewichtige Refis, oder nicht? Alles andere wäre doch reine Diskriminierung.

Beitrag von „Katha23“ vom 10. März 2021 12:52

Ja das mit dem Widerruf habe ich ja gelesen. (und ich habe in den letzten Tagen genügend Artikel und Internetseiten durchforstet) Ich dachte nur, dass ich dann schon gar nicht erst auf Widerruf verbeamtet werden. Aber vielen Dank für deine Antwort. 😊

Beitrag von „Veronica Mars“ vom 10. März 2021 13:02

Du gehst ganz normal ins Referendariat, bekommst vom Amtsarzt aber den Hinweis, dass du vor der Verbeamtung auf Probe (nach dem Referendariat) noch mal geprüft werden musst.

Allgemein ist ein viel zu hoher BMI (wenn er nicht durch Muskelmassen begründbar ist) natürlich nicht so gut und du solltest für dich versuchen etwas abzunehmen.

Die Grenzen beim Amtsarzt sind da relativ OK und sie ziehen oft großzügig 1-2 Kilo ab, wenn man knapp an der Grenze ist. Du musst dich also nicht auf Modell-Maße runterhungern. Bei leicht erhöhtem BMI kommt man dann auch weiter, wenn man ansonsten gesund ist.

Beitrag von „Katha23“ vom 10. März 2021 13:17

Vielen Dank Veronica.

Ja natürlich ist es mir bewusst, dass ich abnehmen muss bzgl. meiner Gesundheit,

Aber allein nur zu wissen, dass ich trotzdem ins Ref kann, beruhigt mich dann doch. Du bzw. ihr habt mir den Tag gerettet. DANKE!!

Beitrag von „O. Meier“ vom 10. März 2021 14:30

Am Ende entscheidet die Amtsärztin.

Kleine Anekdote zum BMI. Eine Bekannte hatte schon länger einen recht hohen, über 30. Sie war daran, diesen zu verringern u. a. mit Sport. im Lockdown hat sie das nicht so hingekriegt. Dann noch ein Bisschen Frustessen und schon war der BMI über 40. Jetzt ist sie beim Impfen in Gruppe 2 gerutscht. Vorher war sie in 3.

So gesehen.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 10. März 2021 15:18

Es gibt übrigens auch Referendariat im Angestelltenstatus, Ref und Beamtentum sind keine Union...

Beitrag von „MrsPace“ vom 10. März 2021 16:23

Also wenn ich mir einige (auch junge!) verbeamtete Kolleginnen so anschaue... Dann kann der BMI einfach kein Ausschlusskriterium mehr sein.

Bin allerdings in BaWü.

Viel an der frischen Luft bewegen, jeden Tag Sport, ein Ruhetag, am Wochenende Meal-Prep damit man nicht überisst unter der Woche, Alkohol/Süßigkeiten sollten die absolute Ausnahme sein, geregelte Essenszeiten. Du wirst sehen wie die Kilos purzeln.

Beitrag von „Humblebee“ vom 10. März 2021 16:26

[Zitat von MrsPace](#)

Viel an der frischen Luft bewegen, jeden Tag Sport, ein Ruhetag, am Wochenende Meal-Prep damit man nicht überisst unter der Woche, Alkohol/Süßigkeiten sollten die absolute Ausnahme sein, geregelte Essenszeiten.

Klingt super, aber jeden Tag Sport, viel an der frischen Luft bewegen und geregelte Essenszeiten sind im normalen Schulalltag kaum hinzubekommen. Zumindest für mich nicht.

Beitrag von „MrsPace“ vom 10. März 2021 16:29

[Zitat von Humblebee](#)

Klingt super, aber jeden Tag Sport, viel an der frischen Luft bewegen und geregelte Essenszeiten sind im normalen Schulalltag kaum hinzubekommen. Zumindest für mich nicht.

Alles eine Frage der Gewöhnung. Ich ziehe das seit 7 Jahren durch.

(Habe dadurch 40kg abgenommen.)

Beitrag von „O. Meier“ vom 10. März 2021 17:07

[Zitat von MrsPace](#)

Alles eine Frage der Gewöhnung. Ich ziehe das seit 7 Jahren durch.

Sehe das Problem auch nicht. Das ist doch eine Frage der Prioritäten. In meiner Welt komme ich zuerst, erst dann die Schule.

Bewegung (an frischer Luft) lässt sich prima in den Alltag einbauen. Mit dem Fahrrad zur Arbeit, zu Fuß einkaufen, Treppe statt Fahrstuhl.

[Zitat von MrsPace](#)

Meal-Prep

Was'n das?

Beitrag von „MrsPace“ vom 10. März 2021 17:13

[O. Meier](#) Du kochst quasi am Sonntag für die gesamte Woche vor.

Wir planen Donnerstag Abend was wir die Woche darauf essen möchten und schreiben eine Einkaufsliste was wir brauchen. Freitag geht's dann Einkaufen. Sonntag wird gekocht. Dauert ca. 4-6 Stunden, je nachdem was es gibt. Dann wird das alles in Mitnahme-Containern verstaut und ab in den Kühlschrank. Je eine Portion gibt es bereits am Sonntag zum Abendessen.

Und dann haben wir Mo - Sa unser Essen ohne dass wir groß in der Küche stehen müssen.

Finde auch, dass es eine einfache Prioritäten-Frage ist. Mein Mann und ich haben beide noch ein recht aufwändiges Hobby (ca. 8h/Woche) und arbeiten beide Vollzeit. Geht alles wenn man möchte.

Beitrag von „Humblebee“ vom 10. März 2021 17:35

[Zitat von O. Meier](#)

Mit dem Fahrrad zur Arbeit

Das sind bei mir fast 50 km einfacher Weg 😊 . Einkäufe erledigen wir fast nur auf dem Rückweg von der Arbeit (Bäckerei, Fleischerei) oder am Wochenende mit dem Auto, da wir dann für die ganze Woche einkaufen; das lässt sich nicht alles mit dem Fahrrad transportieren. Aber im Schulgebäude laufe ich tatsächlich viel (den Fahrstuhl benutze ich selten).

Nur schaffe ich es in der Woche nur im Sommer, nach Feierabend noch Spaziergänge mit meinem Lebensgefährten zu machen (er ist nie vor 17/17:30 Uhr zuhause); im Dunklen haben wir dazu nun wirklich keine Lust. Ich mache aber ca. einmal pro Woche auf dem Heimweg von der Schule alleine einen kurzen Spaziergang.

Ansonsten gehe ich mal zwischendurch für eine halbe Stunde auf den Hometrainer.

Das mit der Essensvorbereitung am Sonntag wäre absolut nicht mein Ding. Ich hätte zum einen keine Lust, mich sonntags so viele Stunde in die Küche zu stellen und zum anderen mag ich nicht jeden Tag in der Woche Aufgewärmtes essen. Ich koche meist für zwei Tage.

Beitrag von „Kiggie“ vom 10. März 2021 18:01

[Zitat von MrsPace](#)

Alkohol/Süßigkeiten sollten die absolute Ausnahme sein,

Wenn man genug Rad fährt, dann ist das kein Thema. Aber auch sehr zeitaufwendig 😊

Zum Thema:

Gerade im Ref war bei mir sehr stressig, da ist so etwas echt schwer. Aber Alltagsbewegung, gerade mit frischer Luft gerade dann unverzichtbar!

Beitrag von „chilipaprika“ vom 10. März 2021 18:21

Ich stimme dem Ansatz / der Theorie zu, aber "so einfach" lässt es sich nicht immer machen. Es gibt in der Regel einen Grund, warum man Übergewicht hat (egal ob körperlich oder psychisch..) und so lange man dem nicht auf die Spur gekommen ist bzw. den _richtigen_ Impuls bekommen hat, kann es einfach auch mal gar nicht klappen.

Und genau, weil ich selbst (lustig, sind auch fast 7 Jahre) den Weg hinter mir habe: DAVOR hätte ich es nicht einfach so umsetzen können. Es fehlte etwas. Lustigerweise (oder nicht) konnte ich erst nach der Verbeamtung (auf Probe) den Prozess beginnen. (durch etwas Anderes ausgelöst, aber es hätte vorher auch andere Auslöser geben können)

Beitrag von „CatelynStark“ vom 11. März 2021 14:50

Zu zweit 4 bis 6 Stunde am Sonntag in der Küche stehen wäre auch mal gar nichts für mich. Aber ich plane immer Samstags das Essen für die ganze Woche. Nur koche ich so gut wie jeden Tag frisch.

Beitrag von „Catania“ vom 11. März 2021 15:53

Zitat

am Wochenende Meal-Prep damit man nicht überisst unter der Woche

Ich sehe jetzt auch nicht, warum Meal-Prep "automatisch" zum Abnehmen führen sollte? Es ist ja wohl entscheidend, was in der Vorratsdose dann DRIN ist (...), nicht das hübsche Prinzip als solches.

Ich habe da auch keine Lust zu, stundenlang vorzukochen (ja, so hieß das "früher" mal, das ist ja keine neue Erfindung, man hat dem nur wieder einen Marketingnamen gegeben). Außerdem: Koche ich dann an dem Sonntag 5 - 7 verschiedene Gerichte? Oder esse ich dann die ganze Woche dasselbe 🤢

Ich mag Kochen ja eigentlich gar nicht, fange erst jetzt, in meinem fortgeschrittenen Alter 😊 damit an. Und wenn, dann koche ich so viel, dass es für 2 Tage reicht, und generell sowieso nicht jeden Tag. Gibt halt auch das althergebrachte Brot zum Abend, oder ja, auch mal was Fertiges, wenn ich gar keinen Bock hab.

Beitrag von „MrsPace“ vom 11. März 2021 18:58

Zitat von Catania

Ich sehe jetzt auch nicht, warum Meal-Prep "automatisch" zum Abnehmen führen sollte? Es ist ja wohl entscheidend, was in der Vorratsdose dann DRIN ist (...), nicht das hübsche Prinzip als solches.

Ich habe da auch keine Lust zu, stundenlang vorzukochen (ja, so hieß das "früher" mal, das ist ja keine neue Erfindung, man hat dem nur wieder einen Marketingnamen gegeben). Außerdem: Koche ich dann an dem Sonntag 5 - 7 verschiedene Gerichte? Oder esse ich dann die ganze Woche dasselbe 🤢

Ich mag Kochen ja eigentlich gar nicht, fange erst jetzt, in meinem fortgeschrittenen Alter 😊 damit an. Und wenn, dann koche ich so viel, dass es für 2 Tage reicht, und generell sowieso nicht jeden Tag. Gibt halt auch das althergebrachte Brot zum Abend, oder ja, auch mal was Fertiges, wenn ich gar keinen Bock hab.

Doch, indirekt schon. In diese Vorratsdosen passt halt wirklich nur eine Portion. Dann sind sie voll. D.h. man läuft nicht Gefahr zu viel zu essen. Außerdem ist die Gefahr geringer, dass man sich Fast Food, Tiefkühl oder sonstigen Junk reinzieht, weil es ja schnell schnell gehen soll. Natürlich kommt es hauptsächlich drauf an, was in der Dose drin ist. Aber auch da ist es so,

dass man das Essen halt vorplant und sich dann vielleicht eher überlegt, was gesund ist und was vielleicht eher nicht.

Genau, wir kochen sechs verschiedene Gerichte. Von fünf Gerichten zwei Portionen und von einem Gericht vier Portionen. Von letzterem Gericht gibt es dann gleich jeweils eine Portion am Sonntag. Und dann hat man eben sechsmal zwei Portionen für die gesamte Woche.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 11. März 2021 19:11

Puh, da hätte ich wirklich keine Lust / Kraft...

Wir kochen oft sonntags etwas "Schöneres" und haben montags und/oder dienstags noch etwas davon, IIs wir am Samstag auch gekocht hatten, kann man einiges unter der Woche kombinieren. An den anderen Tagen lässt sich nach Laune irgendeine Pfanne oder Salat machen.

Echt Respekt, dass ihr an einem Tag 5-6 Gerichte kocht...