

Mit Sport gegen Ausbildungsstress

DRK-Kliniken setzen auf fitten Pflege-Nachwuchs

DEBSTEDT. Mit Sport zum Erfolg – diese Losung gilt auch für die 110 Auszubildenden der Gesundheits- und Krankenpflege sowie des Physiotherapeuten-Nachwuchs. Beim Sportfest am Bildungszentrum der DRK-Kliniken Wesermünde in Debstedt ging es nicht nur darum, dass sich die Auszubildenden der ersten beiden Jahrgänge besser gegenseitig kennenlernten, sondern sich gleich zu Anfang der Ausbildung aktiv mit dem eigenen gesundheitsfördernden Verhalten zu beschäftigen. Eine bundesweite Studie des Instituts für Public Health und Pflegeforschung an der Uni Bremen hat ergeben, dass mehr 50 Prozent der Auszubildenden

regelmäßig unter Rückenschmerzen leiden und 49 Prozent unter Nacken- oder Schulterschmerzen. Ähnlich hoch ist die Zahl bei Kopfschmerzen. Über Schlafstörungen klagt jeder Dritte. „Ein eindeutiges Argument, in Zukunft in der Ausbildung einen Schwerpunkt auf die persönliche Gesunderhaltung zu legen“, so Uta Schultheiß, Leiterin des Bildungszentrums. Sowohl die Pflege als auch die Physiotherapie stellten hohe Anforderungen an die Beschäftigten. Deshalb sei es das Ziel, die Auszubildenden nicht nur zu schulen, sondern auch Wege anzubieten, durch körperliche Bewegung einen Ausgleich zu finden.