

Pressemappe: Agrar-PR

25.10.2021 | 12:07:00 | ID: 31312 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Trends](#)

Erwerbstätig bleiben trotz Krankheit

Baierbrunn (Agrar-PR) - *Mit einer chronischen Krankheit den Beruf ausüben ist für viele Menschen eine Herausforderung. Neben körperlichen Beschwerden wie Schmerzen, begrenzte Mobilität oder Nebenwirkungen von Medikamenten können seelische Probleme die Berufstätigen belasten.*

Dennoch betont Dr. Gabriele Seidel von der Medizinischen Hochschule Hannover: "So lange wie möglich erwerbstätig zu bleiben ist wichtig." Wie man es trotz Krankheit schafft, im Beruf zu bleiben, zeigt das "HausArzt-PatientenMagazin".

Hilfreich ist eine Strategie der kleinen Schritte

Der Arbeitsplatz sichert nicht nur das Einkommen, sondern auch die soziale Präsenz - dies sei ein bedeutender Aspekt, um lange eine möglichst hohe Lebensqualität zu erhalten, sagt Gabriele Seidel, die rund um das Thema Gesundheitskompetenz forscht und geschäftsführende Leiterin der "Patientenuniversität" ist. Chronisch Kranke sollten mit ihren Ressourcen haushalten. "Ein Tipp ist die Strategie der kleinen Schritte", so Seidel. "Dabei sollte man sich bewusst niedrigere Ziele setzen als gewohnt." Denn es ist besser, kleine Erfolge zu verbuchen, als häufig zu scheitern. Am besten schreibt man sich einen Handlungsplan, in dem auch feste Auszeiten einen Platz finden.

Leistungsfähig dank gutem Selbstmanagement

Ein offener Umgang mit der Krankheit kann zudem vieles erleichtern, rät Seidel: "Kommunizieren Sie, wenn Sie Hilfe brauchen. Wer befürchtet, Kollegen und Kolleginnen zur Last zu fallen, kann anbieten, die anderen bei der nächsten Gelegenheit zu unterstützen." Ein gutes Selbstmanagement sorgt dafür, dass man trotz Krankheit lange leistungsfähig bleibt. "Neben gesunder Ernährung und Bewegung gehört dazu, Therapien wahrzunehmen und ärztliche Empfehlungen zu befolgen", sagt Seidel. "Wer zudem Signale wie Erschöpfung beachtet, schützt sich vor Überforderung."

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das "HausArzt-Patientenmagazin" gibt der Deutsche Hausärzteverband in Kooperation mit dem Wort & Bild Verlag heraus. Die Ausgabe 4/2021 wird bundesweit in Hausarztpraxen an Patienten abgegeben. Das "HausArzt-PatientenMagazin" finden Sie auch auf Facebook.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert

Tel. 089 / 744 33 360

E-Mail: presse@wortundbildverlag.de

www.wortundbildverlag.de



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrarpresseportal.de Web: www.agrarpresseportal.de >>> [Pressefach](#)