



## 10 Tipps für die Vorbereitung deiner Amtsarztuntersuchung

Bei der Untersuchung durch den Amtsarzt soll deine gesundheitliche Eignung für die Verbeamtung auf Widerruf und/oder Verbeamtung auf Probe festgestellt werden. Wann die einzelnen Bundesländer hier die Amtsarztuntersuchung für Beamt:innen / angehende Lehrer:innen ansetzen, haben wir dir auf der Seite „Regionale Unterschiede bei der Verbeamtung“ (<https://mein-lehramt.de/arzt/regionaleunterschiede>) aufgeführt.

Dein Dienstherr möchte mit der Amtsarztuntersuchung sicherstellen, dass du deinen Beruf bis zur Pensionierung ausüben kannst und nicht dienstunfähig wirst. Hierfür lässt er deinen Gesundheitszustand bei einer zugewiesenen Amtsärzt:in - z.B. beim Gesundheitsamt – prüfen.

Keine Panik: die Untersuchung ist in der Regel einfach zu bewältigen. Wir haben dir die zehn wichtigsten Tipps für die amtsärztliche Untersuchung zusammengefasst:

Die Amtsarztuntersuchung läuft immer etwas anders ab - je nach Bundesland und Ärzt:in wird mehr oder weniger untersucht. Mit unseren Tipps möchten wir dich daher auf alle Eventualitäten vorbereiten.

Beantworte die Fragen wahrheitsgemäß mit einem **klaren „Ja“ oder „Nein“**. „Ich glaube“, „ich meine“ oder „ich bin mir nicht sicher“ sind nicht angebracht.

Sieh am Tag der Untersuchung möglichst **„fit“** aus. Verzichte am Vorabend oder sogar längere Zeit davor auf Alkohol und Zigaretten.

Achte auf den richtigen **Body-Mass-Index**. Der ideale Wert liegt zwischen 20 und 25 (Ermittle hier deinen BMI: <https://www.bmi-rechner.net/>).

Oft wird deine **Beweglichkeit** getestet - zum Beispiel mit durchgedrückten Knien die Hände zum Fußboden strecken. Mach in den Wochen vor der Untersuchung öfters Dehnübungen um deine Beweglichkeit zu verbessern.

Klingt komisch - aber zieh dir **bequeme Unterwäsche** an. Für die Untersuchungen musst du ggf. einige Zeit in Unterwäsche im Untersuchungsraum sein - da ist dann Bequemlichkeit dem „schicken Outfit“ vorzuziehen.

Schau dir deinen **Impfausweis** rechtzeitig an und halte ihn auf dem aktuellsten Stand - insbesondere auf die Masernimpfung wird geschaut.

Achte in den Tagen vor der Untersuchung auf eine **gesunde Ernährung**. Insbesondere das Frühstück am Untersuchungstag sollte ausgewogen und nicht zu reichhaltig sein - die Frühstückstorte macht sich im Blutbild bemerkbar 😊

Stell dich darauf ein, dass die Amtsärzt:in dich ohne Umschweife und sehr direkt auf für dich **persönliche Themen** ansprechen könnte. Lass dich nicht durch - für dich scheinbar rücksichtslose - Fragestellungen einschüchtern, sondern antworte immer klar und direkt.

Wenn du **Vorerkrankungen** hast, besorg dir rechtzeitig von allen deinen behandelnden Ärzt:innen einen Bericht, oder ein Attest, gegebenenfalls mit einer Prognose. Sag deiner Ärzt:in dabei, dass du den Bericht für den Amtsarzt brauchst.

Überleg dir, was deine **Stärken und deine Schwächen** sind, die die Amtsärzt:in eventuell ansprechen könnte. Wie für ein Vorstellungsgespräch kannst du dir auch hier schon deine Antworten und Argumente überlegen. Das heißt verbirgt deine Schwächen nicht, aber konzentriere dich auf deine Stärken.

Beispielsweise hast du zwar eine Vorerkrankung, bist aber sportlich, hast gute Blutzuckerwerte und wenig Fehlzeiten.



## Amtsarzt bestanden – und jetzt?

Mit der Untersuchung des Amtsarztes wurde deine gesundheitliche Eignung für deine Lehrer:innentätigkeit festgestellt. Bevor du nun als Lehrer:in ins Ref starten kannst, musst du noch ein paar andere Dinge erledigen:

Schau dir nochmal genau die **Voraussetzungen für dein Referendariat** an. Jedes Bundesland stellt die aktuellen Unterlagen und Informationen in eigenen Portalen bereit. Alle Links und Infos haben wir dir hierzu auch im Artikel zu den Ref-Grundlagen gesammelt. Und wenn du dich noch nicht beworben hast, haben wir für dich auch eine Checkliste für die Ref-Platz-Bewerbung.

Dein Ref startest du (bis auf Berlin) dann in allen Bundesländern meist als Beamter / Beamtin auf Widerruf. Damit zahlt dann auch der Staat mindestens 50% deiner Kosten im Krankheitsfall – die Beihilfe. Den Rest deckst du am Besten über eine **private Krankenversicherung** ab. Vielleicht hast du ja im Studium schon eine Anwartschaft dafür abgeschlossen, falls nicht solltest du dich spätestens jetzt zur Krankenversicherung informieren. Unsere Expert:innen helfen dir dabei gerne und beantworten alle deine Fragen kostenlos und unverbindlich.

Neben der Krankenversicherung (und der damit verbundenen Pflegepflichtversicherung) sind noch **weitere Versicherungen ab dem Referendariat** sehr wichtig für dich. Beispielsweise die Diensthaftpflichtversicherung und die Schlüsselerlustversicherung. Alle Infos zu den Versicherungen findest du in unserem Artikel zu Versicherungen im Ref oder du fragst unsere Expert:innen auf unserer Lehrerhotline: **089 2160 9074**.

Deine **Bezahlung im Vorbereitungsdienst** ist zwar von Bundesland zu Bundesland (und je nach Schulform) etwas unterschiedlich, du kannst aber aus den Besoldungstabellen der Länder dein Anwärtergehalt ablesen. Für mehr schau dir gerne unseren Artikel zur Bezahlung im Ref an.

**Bereite dich** gut auf den Start deines Refs **vor**. Unsere Artikel zu Tipps und Stolpersteinen und die Sammlung von inspirierenden Quellen für Unterrichtsmaterialien können dir dabei helfen.

Wir wünschen dir viel Erfolg bei deinem Referendariat und dass du viel Spaß und Freude bei der Arbeit mit deinen Schülerinnen und Schülern hast.