



„Wertschätzung erfahren hält gesund“

Vivian Gabel

Präventologin, Ökotrophologin und Migräne-Expertin in Kiel

Warum sind Sie Präventologin geworden?

Ich war vor einigen Jahren auf der Suche nach einer beruflichen Veränderung. Ich habe mich viel mit Gesundheit auseinandergesetzt, eine neue Leidenschaft entdeckt und habe den Wunsch verspürt, andere Menschen mit meiner Leidenschaft anzustecken und sich ebenfalls für Gesundheit zu begeistern, vor allem für ihre eigene.

Ich habe dann die Ausbildung zur Präventologin gemacht und gleich im Anschluss auch die Ausbildung zur Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK).

Was hat sich für Sie durch das Studium verändert?

Einige Seminare, zum Beispiel zum Thema Salutogenese, haben mich sehr ergriffen und bei mir nachhaltig Eindruck hinterlassen. Ich hatte das Gefühl, das Leben zum ersten Mal in Farbe zu sehen. Das wollte ich anderen weitergeben.

Ich mache seitdem anderen viel häufiger Komplimente, auch fremden Menschen, weil ich erfahren habe, wie wichtig es ist, wertgeschätzt zu werden, um gesund zu bleiben.

Was sind Ihre beruflichen Schwerpunkte?

Schon in meiner Ausbildung zur Präventologin habe ich ein Programm für ganzheitliche

Migräne-Prävention entwickelt, das auf den Grundsätzen der Salutogenese und des Ayurveda aufbaut und viele Elemente aus dem GLK-Training enthält.

Ich lebe seit meiner Jugend mit Migräne und habe mich in diesem Bereich über die Jahre selbst weitergebildet und vielfältige Möglichkeiten zum Umgang und zur Vorbeugung entdeckt.

Dieses Wissen möchte ich anderen Betroffenen weitergeben, damit sie ihr Leben mit Migräne auch wieder selbstbestimmter und erfüllter gestalten können.

In welchen Bereichen sind Sie als Präventologin tätig?

Zurzeit bin ich nebenberuflich als Präventologin tätig. An der VHS in Kiel gebe ich Präventionskurse zur Stressbewältigung, die von den Krankenkassen zertifiziert sind. Und ich biete Online-Kurse für Menschen mit Migräne an.

Wie entspannen Sie sich in Ihrer Freizeit?

Durch die Migräne habe ich gelernt, mir mehr Ruhe und Entspannung zu gönnen. Am besten entspanne ich auf der Yogamatte oder bei einem Spaziergang an der frischen Luft, am liebsten in der Natur.

www.praeventologe.de