

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Newsletter Oktober 2025



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Präventologinnen und Präventologen,

in unserem Berufsverband gibt es verschiedene regionale und überregionale Treffen sowie Arbeitsgruppen zu speziellen Gesundheitsthemen. Eine davon beschäftigt sich zurzeit mit dem Thema Wechseljahre. Ein Gesundheitstipp aus diesem Kreis passt wunderbar zu unserem herbstlichen Titelbild: Spaziergänge an der frischen Luft unterstützen das seelische und mentale Gleichgewicht. - Das gilt sicher auch für Menschen in andern Lebenssituationen und Altersgruppen. Der wachsenden Zahl älterer Menschen widmen sich zwei andere Beiträge in diesem Newsletter.

Eine gute Gelegenheit, noch in diesem Jahr in die Ausbildung zum/zur PräventologIn einzusteigen, bietet sich in der Adventszeit. Vom 1. bis 5. Dezember findet wieder die Kompaktseminarwoche Block 1 in Bad Füssing statt.

Unsere Themen

- "Alter ist keine Krankheit" - Gedanken zum Tag des älteren Menschen
- Präventionsforum "Gesund ins Alter - Gesund im Alter"
- Präventologische Abschlussarbeit: "Präventologischer Nutzen einer Reflextherapie"
- Workshopgruppe Wechseljahre
- Seminartermine 2026 für GLK-Training
- Kompaktseminarwoche 1.-5. Dezember in Bad Füssing
- Präventologen auf der A+A am 4.-7. November
- Termine

One Health - One World
Berufsverband der Präventologen e.V.

"Alter ist keine Krankheit"

Gedanken zum Tag des Älteren Menschen am 1. Oktober



Die Deutschen werden immer älter, das ist kein Geheimnis. Auch die Bevölkerungsstatistik belegt die erfreuliche Zunahme der Lebenserwartung. Wer ab „50plus“ überlegt, wie er im Alter leben möchte, versucht eine Zeitspanne von zwei bis drei Jahrzehnten zu überblicken. „Planungssicherheit gibt es da kaum. Aber es gibt mehr als nur eine Chance, durch Prävention und bewusste Förderung der eigenen Gesundheit die Weichen für ein gutes Leben im höheren und hohen Alter zu stellen“, sagt Dorothee Remmler-Bellen, Vorstand beim Berufsverband der Präventologen. „Eine stabile Gesundheit ist der Schlüssel für Selbstständigkeit und aktive Teilnahme am Leben. Wer sein Dasein so lange wie möglich selbst und aus eigener Kraft gestalten kann, schafft Glücksmomente und steigert die persönliche Zufriedenheit.“

Präventionsforum "Gesund im Alter - gesund ins Alter: Was braucht es dafür?"

Die meisten Menschen wünschen sich, gesund alt zu werden. Was meist als automatischer Prozess bei der Geburt beginnt, kommt ohne gesundheitsfördernde Strukturen schnell ins Stocken. Aber gesund zu altern, lässt sich beeinflussen. Welche Rahmenbedingungen es für einen gesunden Übergang ins Alter und ein gesundes Leben im Alter braucht, diskutierten rund 200 Expertinnen und Experten aus Politik, Wissenschaft und Verbänden auf dem 10. Präventionsforum der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) „Gesund ins Alter – Gesund im Alter: Was braucht es dafür?“

[zur Homepage der NPK](#)

Präventologische Abschlussarbeit

Verena Friedrich: Reflextherapie im Erwachsenenalter



Sohn der Autorin im Babyalter

Verena Friedrich beschäftigt sich in ihrer präventologischen Abschlussarbeit mit der Frage, inwieweit die Reflextherapie, die üblicherweise bei Kindern zur Anwendung kommt, und eine nachträgliche Ausreifung bestimmter Hirnfunktionen beinhaltet, auch einen gesundheitsfördernden Nutzen bei Erwachsenen hat.

Betrachtungsfeld der Reflextherapie sind frühkindliche Reflexe, die in der Entwicklung eines Menschen zunächst notwendig sind, die aber die motorische, kognitive und emotionale Entwicklung hemmen, wenn sie über das Alter von etwa drei Lebensjahren hinaus aktiv

bleiben. Dann können sie motorische, kognitive oder emotionale Schwierigkeiten verursachen.

Die Autorin ist Förderschullehrerin und Präventologin und betreibt seit 2019 eine Praxis für Reflextherapie in Falkensee (Brandenburg).

Reflextherapie im Erwachsenenalter (PDF)

Arbeitsgruppe "Wechseljahre" im Berufsverband



Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft - ein Gesundheitstipp nicht nur für Frauen in den Wechseljahren

Anfang des Jahres entstand im Berufsverband der Präventologen eine Gruppe, die sich mit dem Thema Wechseljahre beschäftigt.

"Präventologinnen mit unterschiedlichen Expertisen, eigenen Erfahrungen und Schwerpunktthemen erarbeiten derzeit einen Workshop, der mitnimmt auf die Reise über körperliche, mentale und emotionale Veränderungen hinaus bis hin zu unterstützender Ernährung, Bewegung und sogar Räumlichkeiten", berichtet die Präventologin Verena Tophofen.

Im Austausch in der Gruppe sei deutlich geworden, wie individuell die Erfahrungen in dieser Lebensphase seien und wie gut PräventologInnen hier als Ansprechpartner unterstützen könnten. Einen kleinen Gesundheitstipp für alle Frauen, die dieses Thema gerade beschäftigt, hat die Gruppe auch: "Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft unterstützt nicht nur den Kreislauf, sondern auch das seelische und mentale Gleichgewicht in den Wechseljahren".

GLK-Trainerausbildung Termine für 2026 stehen fest

Das Gesundheitskompetenztraining GLK des Berufsverbandes der Präventologen beinhaltet Methoden zur Ausbildung von individueller wie sozialer Gesundheitskompetenz. Es hilft Menschen, Ressourcen und Potenziale zu entfalten und stärkt ihre Resilienz. Das GLK lässt erleben, wie Beziehungskonflikte, berufliche Misserfolge, Lebenskrisen oder schwere Schicksale sich bewältigen lassen.

Das Trainingskonzept ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen geprüft und in seiner Kompaktversion zertifiziert worden.

Die Orte und Termine für unsere GLK-Trainerausbildung für 2026 stehen jetzt fest. Sie finden an folgenden Wochenenden statt:

- 30. Januar - 1. Februar (Hannover)
- 24.- 26. April (Hannover)
- 24.- 26. Juli (Hannover)
- 24.- 26. Oktober (Bad Vilbel)

Die GLK-Refresher-Termine für ausgebildete Trainerinnen und Trainer finden an folgenden Terminen statt:

- 9. Mai GLK-Refresher (online)
- 4./5. Juli GLK-Kompakt / Refresher (online)
- 8. November GLK-Refresher (Hannover)

[mehr erfahren](#)

Jetzt anmelden: Kompaktseminarwoche in Bad Füssing 1.-5. Dezember



Teilnehmende der Kompaktseminarwoche im Dezember 2024

Die Seminarwoche ist nicht nur zentraler Bestandteil des Grundstudiums kompakt, sondern steht allen Interessierten offen. In der Seminarwoche im Bio Thermalhotel Falkenhof im bayrischen Bad Füssing (mit hervorragender Küche) können die im Fernstudium erworbenen Kenntnisse praxisrelevant vertieft werden und die Anwendung des theoretisch vermittelten Wissens durch Übungen praxisnah erprobt werden. Besonders anregend und erweiternd ist der Austausch mit anderen Studienteilnehmenden.

Themen der Seminarwoche Block I sind Einführung in die Präventologie sowie Bewegung, Ernährung und Gesundheitspolitik.

Im Anschluss an die Seminarwoche besteht die Gelegenheit zur Abschlussprüfung.

[Information & Anmeldung \(PDF\)](#)

Berufsverband der Präventologen auf der "A plus A"



Der Berufsverband der Präventologen auf der A+A 2023

Um aktuelle Themen des Gesundheits- und Arbeitsschutz geht es beim Kongress A+A in Düsseldorf.

Der Berufsverband der Präventologen beteiligt sich an einem Infostand der Freien Gesundheitsberufe und mit Beiträgen im Rahmenprogramm (Dorothee Remmler-Bellen: "[Energereich durch den ganzen Tag](#)" am 4.11. und "[Energiebooster im Arbeitsalltag](#)" am 6.11.)

[mehr erfahren](#)

Termine & Seminare im Herbst 2025

15./16. November in Berlin: Gesunde Kita/Schule/Lebenswelt

Das Seminar vermittelt schwerpunktmäßig Erfahrungen und Fähigkeiten zur gesundheitsförderlichen Gestaltung der Lebenswelten Schule und KiTa. Im Seminar wird aufgezeigt, wie die Entwicklung zu gesunden Arbeitswelten gestaltet werden kann und welche Schritte hierzu erforderlich sind. / Präsenzseminar der Studiengänge & Schnupperseminar

29. November in Hannover: Mitgliederversammlung des Berufsverbandes

Jährliche Versammlung der Mitglieder des Berufsverbandes der Präventologen mit Austausch, Informationen und "Markt der Möglichkeiten"

30. November: GLK Trainer Refresher

Das zertifizierte Training Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK) basiert auf dem Konzept der Salutogenese. Zentrale Ziele des Trainingsprogramms sind die Förderung und Stärkung der Gesundheits- und Lebenskompetenzen der Teilnehmenden auf Basis des Empowerment. / Seminar für AbsolventInnen der Trainer-Ausbildung.

1.- 5. Dezember in Bad Füssing: Grundstudium kompakt - Seminarwoche Block I

Die Seminarwoche ist zentraler Bestandteil des Grundstudiums kompakt. In der Seminarwoche können die im Fernstudium erworbenen Kenntnisse praxisrelevant vertieft werden und die Anwendung des theoretisch vermittelten Wissens durch exemplarische Übungen auch praxisnah erprobt werden. Optional kann im Anschluss die Prüfung abgelegt werden.

4. Dezember Online: GLK-Community

Netzwerken und Austausch für zertifizierte GLK-Trainerinnen und Trainer - mit Denise Iwanek

Berufsverband der Präventologen e.V.
Gneisenaustraße 42 · 10961 Berlin · Telefon: +49 30 212 34 193
E-Mail: info@praeventologe.de · www.praeventologe.de

Newsletter abbestellen