

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Newsletter Januar 2026



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Präventologinnen und Präventologen,

sind Sie gesund und entspannt in das neue Jahr gestartet? Und haben Sie, wie viele Menschen, einige gute Vorsätze gefasst? Unsere Vorsitzende Dorothée Remmler-Bellen hat dazu ein paar alltagstaugliche Anregungen formuliert, wie dies auch gelingen kann.

Einen guten Start in das Jahr verspricht auch unser [Seminar "Gesundheit und Selbstfürsorge" im Februar](#). Wenn Sie Arbeit und Privates besser unter einen Hut bringen wollen, schauen Sie sich vielleicht einmal das neue Buch unseres Schlaf-Experten Markus Kamps an.

TIPP: Für Kurzsentschlossene gibt es noch die Möglichkeit, sich für unsere [Gesundheit und Lebenskompetenz \(GLK\)-Trainerausbildung](#) anzumelden. Sie findet online am 30. Januar und 1. Februar statt.

In das neue Jahr startet der Berufsverband mit einer Neustrukturierung seiner Bildungsangebote - mit noch mehr Flexibilität, neuen Themen und einem Mix aus Präsenz- und Online-Angeboten.

Wir wünschen Ihnen allen ein gesundes und gelingendes Jahr 2026!

Unsere Themen

- Gute Vorsätze gut umsetzen
- Präventologische Bildungsangebote: Neue Struktur und neue Themen
- Porträt Astrit Rehberg
- Buchtipp: Schlaf als Erfolgsfaktor im Unternehmen
- Infoabend für Neue und Interessierte am 27. Januar
- BVPG: Bewegung und Sport als Grundlage der Prävention
- Termine

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

Gute Vorsätze gut umsetzen



Dorothee Remmler-Bellen, Vorsitzende des Berufsverbandes der Präventologen, hat sich Gedanken über gute Vorsätze gemacht und was es braucht, sie auch umzusetzen.

Praktisch jeder und jede nimmt sich etwas vor. Zum Jahreswechsel insbesondere, aber auch sonst: Vielleicht die Bikini-Figur oder ein Sixpack für den Urlaub, gesünder essen, mehr Bewegung im Alltag oder endlich mal den Keller entrümpeln. Wie das häufig endet, davon können die meisten ein Lied singen ...

Keine Frage: Ohne zu planen, funktioniert vieles nicht oder nur zufällig. Wie so oft kommt es auch hier auf das richtige Maß an. Zwar haben wir oft keinen Einfluss auf die äußeren Umstände, aber wir entscheiden selbst, wie wir mit diesen Umständen umgehen. Eine starke Tatsache aber bleibt: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und versucht unbewusst, Veränderungen aus dem Wege zu gehen.

Veränderungen sind natürlich trotzdem möglich, entscheidend ist, sich ganz bewusst zu entscheiden, zu prüfen, ob das Ziel auch wirklich attraktiv für uns ist. Nehmen wir uns nicht zu viel vor, fangen wir mit kleinen Schritten an, mit etwas, was uns leichtfällt - und holen wir uns bei der Umsetzung Unterstützung.

mehr erfahren

Neue Struktur und neue Themen / Mix aus Präsenz und Online



Mit dem neuen Jahr sind unsere Bildungsangebote in neuem Format und auch mit einigen neuen Themen gestartet. Damit haben wir unser Angebote den gewandelten Bedürfnissen der Seminarteilnehmenden und Interessenten angepasst. Wie bereits im [Dezember-Newsletter vorgestellt](#) sind im ersten Halbjahr 2026 bereits zwei neue Seminarthemen buchbar.

Die Themen **Klimawandel und Gesundheit** sowie **Schlaf und Schlafberatung** richten sich nicht nur an die aktuell Studierenden und Interessenten, sondern vor allem auch an alle Präventologinnen und Präventologen, die ihr Wissen um diese Themen erweitern wollen.

Bei diesen beiden Seminaren, wie auch bei allen anderen besteht zudem die Möglichkeit, für einen halben Tag (6UE) online reinzuschnuppern.

Im Laufe der nächsten Monate werden weitere neue Seminarthemen hinzukommen. Es lohnt sich also, immer wieder einmal auf [unserer Homepage](#) nachzuschauen. Unsere Dozentinnen und Dozenten sind bereits in Vorfreude auf ihre Seminare und viele interessierte Teilnehmende. - Sprechen Sie unsere [Geschäftsstelle](#) oder unsere Studienleitung bei Fragen gerne an.

Selbstfürsorge als wichtiger Baustein für ein gelingendes Leben Im Porträt: Astrit Rehberg



Nach vielen anstrengenden und herausfordernden Jahren in Familie und Beruf hatte Astrit Rehberg erkannt, "dass das Prinzip der Selbstoptimierung nicht dazu führt, die eigenen Lebensumstände dauerhaft gelingend zu gestalten."

Beim Berufsverband der Präventologen entdeckte sie ein Angebot, das sie überzeugt hat. Die frühere Diplom-Finanzwirtin absolvierte das Studium zur Präventologin. Und sie engagierte sich im Berufsverband der Präventologen. Seit Kurzem gehört sie auch dem Vorstand an.

mehr erfahren

Neues Buch von Markus Kamps: Gut schlafen, besser arbeiten



Nach "Der wache Vogel fängt den Wurm" hat der Präventologe und Schlafexperte Markus Kamps sein zweites Buch veröffentlicht. Der Autor richtet sein Augenmerk in "Gut schlafen, besser arbeiten: Schlaf als Erfolgsfaktor von Unternehmen" diesmal auf den Zusammenhang von gutem Schlaf und beruflicher Leistungsfähigkeit und liefert konkrete Handlungsempfehlungen dafür, wie Unternehmen Schritt für Schritt ein nachhaltiges Schlafmanagement für ihre Mitarbeitenden entwickeln können. [Hier finden Sie weitere Informationen zum Buch.](#)

Markus Kamps engagiert sich auch als Schlafexperte, Vorstandsmitglied und Dozent im Berufsverband der Präventologen. [Sein nächstes Seminar findet am 6. Juni \(online\) und 20. Juni \(Präsenz\) statt.](#)

Infoabend für neue Studierende und Interessierte am 27. Januar

Am Dienstag, 27. Januar von 19 bis 20:30 Uhr sind alle neuen Studierenden des Studiengangs Präventologie und alle Interessierten am Studiengang zu einem Begrüßungsabend eingeladen, der online via Zoom stattfindet.

Dort werden die Qualifizierung und die Seminare vorgestellt, offene Fragen besprochen und die Studierenden können sich gegenseitig kennenlernen. Unsere Dozentinnen Denise Iwanek und Dorothee Remmler-Bellen begleiten durch den Abend und stehen für alle Fragen zur Verfügung.

Den Zugangslink zu dieser Online-Veranstaltung finden Sie in unserem [Veranstaltungskalender](#).

Bewegung und Sport als Grundlage der Prävention



Bundesvereinigung
Prävention und
Gesundheitsförderung e.V.

Für Präventologinnen und Präventologen sind Bewegung und Sport selbstverständliche Grundelemente für ein gesundes Leben. Trotzdem lohnt sich auch für erfahrene Gesundheitsberatende immer mal wieder ein Blick auf aktuelle Studien und Expertenmeinungen. Wie essenziell körperliche Aktivität für unser physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden ist, erläutern Dr. Malte Bödeker und Dr. Anna Streber vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) in ihrem Gastbeitrag zur BVPG-Statuskonferenz „Bewegung, Sport und Gesundheit“.

mehr erfahren auf www.bvpg.de

Termine & Seminare im 1. Halbjahr 2026

27.01. Online: Infoabend für neue Studierende und Interessierte

30.01. - 01.02. GLK-Trainerausbildung

07.02. Online: Gesundheit und Selbstfürsorge

28.02. Präsenz: Gesundheit und Selbstfürsorge

11.04. Online: Klima und Gesundheit

25.04. Präsenz: Klima und Gesundheit

24.-26.04. GLK-Trainerausbildung

09.05. Online: Salutogenese - Gesundheitskompetenz

23.05. Präsenz: Salutogenese - Gesundheitskompetenz

09.05. Online: GLK-Trainer Refresher

06.06. Online: Schlaf und Schlafberatung

20.06. Präsenz: Schlaf und Schlafberatung

06.-10. 07 Kompaktseminar (Bad Füssing)

04./05. 07 Online: GLK kompakt / Refresher

11./12. 07 Online: Seminar Ernährung

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