



Präventologen im Porträt: Jan Lehmann



Mit ganzheitlicher Gesundheitsprävention im Netzwerk zum Erfolg

Jan Lehmann ist geprüfter Präventologe mit eigener Praxis in Mariental (Niedersachsen). Der 40-jährige gelernte Elektromaschinenbauer schloss nach ersten Berufsjahren eine zweite Ausbildung zum Meister für Bäderbetriebe ab und arbeitete sich bis zum stellvertretenden Leiter eines großen Freizeitbades hoch. Nach einem beruflichen „Break“ folgte er seiner „Berufung“, absolvierte das Fernstudium zum Präventologen und machte sich, gemeinsam mit seiner Frau, Astrid Voigt-Lehmann, selbstständig. Schwerpunkte der erfolgreichen Präventionspraxis sind Stressprävention mit MET, Bewegungs-Coaching und Ernährungsberatung durch Vitalstoffmessung.

Jan Lehmann wuchs in Oschersleben im heutigen Sachsen-Anhalt auf. 1990, mit Abitur und Berufsabschluss als Elektromaschinenbauer in der Tasche, wollte er Sport an die Universität Leipzig studieren. Doch die Hochschule war zur Wendezeit vorübergehend geschlossen. Daraufhin ging der damals 19-Jährige erst einmal „ganz weit weg“ in Richtung Schwarzwald, um dort in seinem erlernten Beruf zu arbeiten. Nach einem Jahr zog es ihn aber wieder in Richtung Norden – diesmal nach Niedersachsen in die Nähe von Helmstedt, wo er auch seine Frau kennenlernte und bis heute lebt.

Der aktive Leistungsschwimmer machte dann sein Hobby zum Beruf und absolvierte eine Ausbildung zum Meister für Bäderbetriebe. In dieser Branche erklimmte er Schritt für Schritt die Karriereleiter, zunächst viele Jahre im öffentlichen Bäderbetrieb, dann im privatwirtschaftlichen Bereich. „Ich interessierte mich auch damals schon für die Themen Bewegung und Gesundheit und sah das in den neu gegründeten Freizeitbädern eher zu verwirklichen.“ 1999 übernahm er die Teamleitung des ersten Freizeitbades in Magdeburg. 2002 wechselte er als Abteilungsleiter in das neue „Badeland“ in Wolfsburg, wurde dort schließlich stellvertretender Betriebsleiter.

„Ich hatte die oberste Stufe meiner Karriereleiter erreicht, das hieß aber auch: 24 Stunden, 7 Tage in der Woche beruflich präsent zu sein“, erinnert sich Lehmann. Gesundheitliche Probleme und Differenzen mit den Vorstellungen seines Arbeitgebers führten schließlich zur Trennung vom Job. Lehmann entdeckt dann seinen heutigen Beruf, den er als „Berufung“ bezeichnet. Er lernte die Meridiane Energie Technik MET kennen, die für ihn persönlich und beruflich den Neustart markierte. 2009 absolvierte er das Fernstudium zum Präventologen und gründet gemeinsam mit seiner Frau die Präventionspraxis. Stressberatung mit MET und Bewegungscoaching gehören nach wie vor zum Angebot. Dazu gekommen ist inzwischen, „im Sinne einer ganzheitlichen Präventionsberatung“, Ernährungsberatung mittels Vitalstoffmessung. Zum Konzept des erfolgreichen Präventologen gehörte von Anfang an „aktives Netzwerken“. Das setzte Lehmann auch im Berufsverband um und gründete ein Regionaltreffen in seiner Region. 2011 wurde Jan Lehmann Dozent des Berufsverbandes für das mit entwickelte Training „Gesundheit und Lebenskompetenz“.

www.praeventologe-janlehmann.de