



Präventologen im Porträt: Dr. Petra Wenzel



„Du bist, was du denkst, was du tust und was du isst!“

Dr. med Petra Wenzel ist geprüfte Präventologin und Ärztin. Seit 2006 ist sie Mitglied im Berufsverband Deutscher Präventologen. Die 51-Jährige lebt in Bad Steben (Nordbayern) und ist dort als Psychotherapeutin und Präventologin in einer psychosomatischen Klinik tätig. Außerdem hält sie freiberuflich Vorträge im gesamten deutschsprachigen Raum und ist erfolgreiche Buchautorin. Ihr Leitbild ist die „Hilfe zur Selbsthilfe“, ihre Mission die Stärkung des individuellen „Mehrwertgefühls“.

Zu viel schädliche Chemie und zu wenig Vitalstoffe in der Nahrung sowie ein Leben in der Opferrolle verursachen über 70 Prozent aller Krankheiten. Diesen kann jeder vorbeugen, das ist die Überzeugung von Dr. Petra Wenzel. „Krankheiten müssen kein Schicksal sein“ sagt die erfahrene Ärztin und Präventologin. Weil heute immer mehr Menschen an psychischen Krankheiten leiden, hat sie sich in den letzten Jahren zunehmend mit psychosomatischen Leiden beschäftigt und ist auch dabei zu der Überzeugung gelangt, dass ein ganzheitlicher Behandlungsansatz, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt, erfolgreicher ist als einzelne Therapien und Methoden, die einen der Bereiche ausklammern.

Petra Wenzel bemüht sich vor allem darum, dass ein Umdenken darüber stattfindet, was Gesundheit ist. „Viele Menschen wissen ja, dass gesundes Essen besser ist, sie reduzieren den Begriff von Gesundheit aber oft darauf, nicht dick sein zu wollen. Das bedeutet aber ja noch lange nicht, wirklich gesund zu sein“, erklärt die Medizinerin und ergänzt: „Jede Körperzelle ist aufgebaut aus dem, was wir zu uns nehmen. Unsere Gesundheit wird darüber hinaus dadurch bestimmt, wie wir denken und unser Leben aktiv gestalten.“

Begonnen hatte ihr Berufsweg zunächst klassisch als Schulmedizinerin, später war sie in der Pharmaindustrie tätig. „Nach und nach habe ich gemerkt, dass das nicht der richtige Weg ist“, sagt Wenzel. Vor fünf Jahren absolvierte sie das Fernstudium zur Präventologin („Eine gute Sache, die ich wirklich empfehlen kann!“) und ist seitdem mit einer klaren Botschaft unterwegs: „Die einfachen Dinge sind die besten!“ Ihre Bücher, „Die Hausapotheke“, das in sechs Sprachen übersetzt wurde, und „Die Vitalstoffentscheidung“, sind Bestseller. 2010 erschien „Schlau gelaunt“, eine „humorvolle Gebrauchsanleitung für den gesunden Menschenverstand“, wie sie es selber bezeichnet. Als Trainerin und Vortragende ist Wenzel für Einzel- und Gruppencoachings im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements gefragt.

Dr. Petra Wenzel hat einen erwachsenen Sohn und lebt mit ihrem Mann in ländlicher Umgebung im Frankenwald in Nordbayern. Dort sorgen außerdem Hund „Jakob“ und die Arbeit im eigenen Gemüsegarten für die notwendige Erholung und Entspannung.

www.petrawenzel.de