

Präventologen im Porträt: Martina Salinger-Rost



Durch Lebensfreude gesund werden und bleiben

Martina Salinger-Rost ist geprüfte Präventologin und Kommunikationswissenschaftlerin. Gemeinsam mit ihrem Mann, dem freischaffenden Künstler und Impulseur Hubertus Salinger, organisiert sie seit vielen Jahren „Gesundheitsfördernde Lebenswelten“ in Krankenhäusern und Gesundheitszentren. Zweites berufliches Standbein der 49-Jährigen ist das Lachyoga. Mit der selbstständigen Tätigkeit als Präventologin erfüllte sich für die Bochumerin ein lang gehegter Traum.

Studiert hat Martina Salinger-Rost Kommunikationswissenschaft, Soziologie und Psychologie mit Magisterabschluss. Viele Jahre arbeitete sie fest angestellt als Kommunikationswissenschaftlerin, unter anderem als Redaktionsleiterin für ein Gesundheitsmagazin. Die Idee, ihr Interesse an alternativen und präventiven Gesundheitsthemen in eine berufliche Selbstständigkeit zu verwandeln, verwirklichte sie, nachdem sie das Fernstudium zur Präventologin erfolgreich beendete. Seit 2008 ist sie als geprüfte Präventologin, Qi-Gong- und Lachyogalehrerin tätig.

Gemeinsam mit ihrem Mann hat sie bereits vor 15 Jahren das Projekt „Heilkunst“ ins Leben gerufen. Sie organisieren Bilderausstellungen in Krankenhäusern, Gesundheitszentren und Rehakliniken. Die hellen, optimistisch wirkenden Farbkompositionen von Hubertus Salinger schaffen eine Atmosphäre, die den Patienten Hoffnung und Zuversicht vermitteln. Sie geben Denkanstöße und Impulse, das Leben in eine gesündere Richtung zu verändern. Salinger-Rost begleitet die Ausstellungen ihres Mannes mit Vorträgen und Workshops. Ihr Anliegen ist, eine „liebevolle Medizin“ zu etablieren, die das „Mensch-Sein“ wieder in den Mittelpunkt der Heilung stellt.

Aus vielen Gesprächen mit Patienten, Pflegekräften und Ärzten gewann die Präventologin einen neuen Blick auf die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Krankheit. Dies führte sie schließlich auch zum „Lachyoga“, das die emotionale und mentale Gesundheit stärkt – ein wichtiger Bereich innerhalb der Prävention. „Lachyoga ist eine Kombination aus Atemübungen des Yoga und Lachübungen – und wirkt phänomenal“, schwärmt Salinger-Rost. „Durch Lachen inspiriere ich die rechte Gehirnhälfte mit all ihrer Kreativität. Außerdem lockert Lachen die gesamte Muskulatur, baut Stresshormone ab und setzt positive Emotionen frei, die wiederum das Immunsystem stimulieren.“

Durch Lockerheit und Lebensfreude gesund zu bleiben, das ist nicht nur das berufliche Motto der gut gelaunten Präventologin, die, wie sie beteuert, ihr Lieblingsthema zum Beruf gemacht hat. Die Ur-Bochumerin geht gerne spazieren. („Auch im Ruhrgebiet gibt es eine wunderbare Natur!“). Und wenn sie nicht einmal wieder ein interessantes Sachbuch über Lebensfreude liest, tut es auch mal ein spannender Schmöker.

www.lebenstaucher.de