

Präventologen im Porträt: Judith Johannes



„Prävention lag mir schon immer sehr am Herzen!“

Judith Johannes ist ausgebildete Arztfachhelferin und seit 2012 geprüfte Präventologin. Die 53-Jährige war viele Jahre als Werksschwester in einem Industrieunternehmen tätig, in dem sie heute in der Verwaltung beschäftigt ist. Außerdem kümmert sie sich als Schwerbehindertenvertreterin um die Belange ihrer Kollegen mit Handicaps. Nebenberuflich bietet sie Entspannungsworkshops sowie Beratungen zu den Themen „Bewegung“ und „Entspannungstechniken im Alltag“ an. Judith Johannes lebt mit ihrem Mann in Glückstadt (Schleswig-Holstein).

Judith Johannes fühlte sich in ihren erlernten Berufen als Arzthelferin und als Arztfachhelferin immer sehr wohl. Ihre Ausbildung machte sie in einer ambulanten Unfallchirurgie, in der sie auch einige Jahre tätig war. „Auch damals lag mir der Gedanke der gesundheitlichen Vorsorge und Prävention schon sehr am Herzen!“, sagt Judith Johannes. Ihr erster Chef habe das sehr gefördert. Später wechselte sie in eine internistische Praxis. „Dort habe ich dann bereits Mitte der 80er-Jahre ein Patientenprogramm zum Thema Bluthochdruck geleitet“, berichtet Johannes. Durch Anleitung zur Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion habe man bei vielen Patienten eine Verbesserung des Blutdrucks bewirken können. Noch heute trifft sie sich mit einigen ihrer damaligen Patientinnen, die mittlerweile über 80 Jahre alt sind – „ein Beleg dafür, dass Prävention auch im Alter sinnvoll ist“, meint die Präventologin. Später wechselt Judith Johannes in ein Industrieunternehmen, in dem sie lange Zeit als Werksschwester tätig ist, und wirkt auch dort wieder im Bereich der gesundheitlichen Prävention: „Ich war für die Unfallverhütung, die Ergonomie am Arbeitsplatz und für die arbeitsmedizinischen Untersuchungen zuständig“, erläutert Johannes.

Mittlerweile arbeitet sie in der Verwaltung des Unternehmens. Zusätzlich füllt sie dort bereits seit rund 15 Jahren das Amt der Schwerbehindertenvertreterin aus. 2011 wird sie auf den Berufsverband Deutscher Präventologen aufmerksam und meldet sich zum Fernstudium an, das sie im Mai 2012 erfolgreich abschließt: „Am besten haben mir die Präsenz-Seminare gefallen“, sagt die Schleswig-Holsteinerin, „ich bin mehr der praktische Typ und bei den Seminaren habe ich viel Neues gelernt.“ Freiwillig belegte sie deshalb auch sieben statt der vorgeschriebenen vier Seminare.

Schwerpunkte ihrer nebenberuflichen präventologischen Tätigkeit sind die Themen Entspannung und Stressreduzierung. Bei Workshops in Bildungsstätten und Physiotherapiepraxen stellt sie Entspannungstechniken vor und bietet für Einzelpersonen und Gruppen Schulungen zu den Themen „Mehr Bewegung im Alltag“ und „Entspannungstechniken im Alltag“ an. Auch zum persönlichen Entspannungsprogramm der 53-Jährigen gehören regelmäßig Pilates, Yoga und Co. – Und beim Renovieren eines alten Hauses an ihrem Wohnort Glückstadt ist auch sonst für genug Bewegung gesorgt.