

## Präventologen im Porträt: Kerstin Loss



**„Ich stelle mich gerne beruflichen Herausforderungen, wenn sie mich positiv fordern!“**

*Seit 30 Jahren arbeitet Kerstin Loss in ihrem Wunschberuf als Arzthelferin. 2006 absolvierte die Berlinerin das Fernstudium zur Präventologin und bietet seitdem zusätzlich Ernährungskurse für Patienten in einer allgemeinmedizinischen Praxis und Workshops für Schulklassen an.*

Ein Schlüsselerlebnis, das ihren weiteren beruflichen Weg beeinflussen sollte, erlebte Kerstin Loss bei der Einschulung ihres heute 14-jährigen Sohnes. Sie engagierte sich damals als Leselernhelferin in der Klasse ihres Sohnes. „Zur Frühstückszeit klappten die Kinder ihre Brotboxen auf. Und was ich da zu sehen bekam, erschütterte mich“, erinnert sich die Ernährungsexpertin, „bei vielen Kindern bestand die vermeintliche Mahlzeit eigentlich nur aus Zuckerprodukten – schön bunt und schön ungesund!“ Dieses Erlebnis motivierte sie dann, sich mit dem Thema Ernährung und Ernährungspädagogik gründlich zu beschäftigen, zunächst autodidaktisch, später auch systematisch, unter anderem durch die Fortbildung zur Präventologin. Erste kleine Unterrichtseinheiten zum Thema Ernährung und Gesundheit entstanden. Sie entwickelte altersgerechtes Material, um den Grundschulern Zusammenhänge spielerisch zu vermitteln und machte erste Workshops mit einer engagierten Lehrerin.

Kerstin Loss arbeitet heute in drei Berufen: Als Arzthelferin hat sie eine Teilzeitstelle in einer allgemeinmedizinischen Praxis mit homöopathischem Schwerpunkt.

Patienten mit Übergewicht, Herzerkrankungen, Diabetes und anderen chronischen Erkrankungen bietet sie nebenberuflich achtwöchige Kurse zur Ernährungs- und Stoffwechselumstellung an. Ziel ist die Umstellung auf eine kohlenhydratarme und vitamin- sowie ballaststoffreiche Kost. Die Kurse finden in enger Kooperation mit zwei Ärzten statt, die die Umstellung medizinisch begleiten. Drittes Standbein der Präventologin sind Ernährungsprogramme in mehreren Grundschulen.

Ihre Mehrfachbelastung sieht Kerstin Loss nicht als Stress an, sondern als positive Herausforderung. „Natürlich muss ich mich gut organisieren und darauf achten, dass ich genug Ruhepausen habe“, sagt Kerstin Loss, die Nordic Walking macht und einen Schrebergarten pflegt. Seit sie vor einem Jahr in die kleine Hausarztpraxis gewechselt ist, fühlt sich die lebhaft 47-Jährige beruflich pudelwohl. Die Arbeit im kleinen Team und mit mehr Blick auf den einzelnen Patienten macht ihr großen Spaß: „Ich habe mir vorgenommen, nur noch das zu machen, wo ich positiv gefordert werde!“ Das nächste Ziel ist bereits angestrebt: Kerstin Loss lässt sich beim Berufsverband Deutscher Präventologen zur Schulpräventologin fortbilden.