

Präventologen im Porträt: Gabriele Trost-Prosch



„Es gibt für jeden Menschen einen ganz persönlichen Weg zur Gesundheit!“

Gabriele Trost-Prosch ist Präventologin und Heilpraktikerin mit eigenen Praxisräumen in Alfeld (Niedersachsen). Im Mittelpunkt ihrer selbstständigen Tätigkeit stehen Yoga und die traditionelle ayurvedische Heilkunde. Seit sie 2012 das Fernstudium zur Präventologin erfolgreich abgeschlossen hat, widmet sich vermehrt der Gesundheitsvorsorge und -Beratung.

Das Wichtigste ist für Gabriele Trost-Prosch der ganzheitliche Blick auf den Menschen: „Jeder ist einmalig in der ayurvedischen Betrachtungsweise“, sagt die 56-Jährige, „und für jeden Menschen gibt es deshalb besondere Wege, um gesund zu werden, beziehungsweise gesund zu bleiben.“

In das Berufsleben eingestiegen ist Trost-Prosch mit Ausbildungen zur Arzthelferin und zur Altenpflegerin. In beiden Berufen hat sie lange gearbeitet und viel Erfahrung in unterschiedlichen Bereichen der Gesundheits- und Pflegebranche gesammelt. In einer Rehaklinik, in der sie in der Schwerstpflege tätig war, lernt sie in den 80er-Jahren ihren späteren Mann kennen, der ebenfalls in der Krankenpflege arbeitet. Gemeinsam entschließen sie sich, den Weg in die Selbstständigkeit zu gehen und ein Fitnesscenter in Alfeld zu übernehmen. 16 Jahre leitet Gabriele Trost-Prosch das Fitnessstudio und macht parallel verschiedene Fortbildungen. So entwickeln sich schließlich die Schwerpunkte, die heute im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen. Sie wird Yoga-Lehrerin und Ayurveda-Beraterin, vertieft ihre Kenntnisse um psychologische Beratungen und schließt 2000

die Prüfung als Heilpraktikerin ab. 2001 eröffnet sie ihre Naturheilpraxis. Der Wunsch, neben der Behandlung von erkrankten Menschen mehr in der Vorsorge und Gesundheitsberatung aktiv werden zu können, veranlasst sie schließlich 2011/2012 das Fernstudium zur Präventologin anzuschließen. „Ich möchte einfach noch mehr diejenigen ansprechen, bei denen sozusagen das Kind noch nicht in den Brunnen gefallen ist, und die etwas für ihre Gesunderhaltung tun möchten“, sagt Gabriele Trost-Prosch. Besonders das Seminar zur Bedeutung der Psychologie in der Prävention, das zum Fernstudiengang gehört, hat sie beeindruckt.

In schönen Praxisräumen auf 100 Quadratmetern und direkt unter ihrer Wohnung („Mir gefällt diese Nähe zwischen Arbeit und Alltagsleben sehr gut!“) bietet Gabriele Trost-Prosch Yoga- und Bewegungskurse, Funktionsgymnastik, ganzheitliche Gesundheitsberatung sowie verschiedene Naturheilverfahren an. - Als eine Art Kontrastprogramm zu ihrer Arbeit, in der die Ent-Spannung oft im Vordergrund steht, liest die Präventologin in ihrer Freizeit gerne Thriller und fesselnde Krimis.

www.ayurveda-alfeld.de