

## Präventologen im Porträt: Anke Martini



### Spezialistin für ein Leben in Balance

*Anke Martini wechselte 2009 nach vielen Jahren in ihrem Grundberuf als Krankenschwester in die Selbstständigkeit. Die Präventologin, Entspannungspädagogin und Tai-Chi- und Qigong-Lehrerin aus der Nähe Leipzigs führt Kurse zur Stressbewältigung und Entspannung bundesweit in Unternehmen sowie in Schulen und Vereinen durch und bietet darüber hinaus Einzelberatungen an. Als Mitglied des Berufsverbandes der Präventologen und überzeugte Netzwerkerin setzt sich Anke Martini für ein ganzheitlich orientiertes Gesundheitssystem ein.*

Ihr erster Beruf war zunächst auch ihr Traumberuf. Als junge Frau entschied sich Anke Martini für eine Ausbildung zur Krankenschwester – zu DDR-Zeiten als Fachschulstudium. Viele Jahre arbeitete sie anschließend mit viel Begeisterung in ihrem Erstberuf, am Anfang in der Aufnahmestation einer Leipziger Klinik, später insgesamt zwölf Jahre in der Herz- bzw. Transplantations-Chirurgie. „Es hat mir sehr lange gut gefallen, aber ich habe mich auch weiterentwickelt und irgendwann war ein Wechsel wichtig“, sagt Anke Martini. Sie lernt Tai-Chi und Qigong kennen und absolviert nebenberufliche Ausbildungen in diesen Methoden. Ihr Interesse für ganzheitliche Medizin wird geweckt. „Schließlich war mir mein Job zu sehr nur auf die Organe bezogen“, erklärt Martini. Zunächst arbeitete sie noch zweieinhalb Jahre in einer Facharztpraxis, dort manifestierte sich dann der Entschluss, sich selbstständig zu machen. Erste Erfahrungen mit nebenberuflichen Entspannungskursen hatte sie da bereits gewonnen. Einer Ausbildung zur Entspannungspädagogin folgte 2010 das Fachstudium zur Präventologin. „Die Seminare waren der Hammer!“, erinnert sich Martini. Besonders vom Seminar über die psychologischen

Aspekte der Gesundheitsberatung habe sie viel für ihre Beratungstätigkeit profitiert.

Heute ist die 45-Jährige vor allem im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in Firmen im Einsatz, häufig im Auftrag von Krankenkassen. Sehr viel Spaß machen ihr auch die Entspannungskurse an Schulen. Seit fünf Jahren bietet sie neben dem wöchentlichen Entspannungsunterricht in einer Montessori-Grundschule auch spezielle Prüfungsvorbereitungskurse für Oberstufenschüler, Abiturienten und Auszubildende an. „Die Kurse werden gut angenommen“, freut sich Martini, „diese Altersgruppe ist ja naturgemäß ein kritisches Publikum. Und auch wenn meine Angebote nicht jedem gleichermaßen helfen, so sprechen die vielen positiven Rückmeldungen doch für sich.“ Die gebürtige Sächsin und Spezialistin für Stressbewältigung und Entspannung hat auch noch eine andere Seite: Als begeisterte Motorradfahrerin liebt sie durchaus auch mal die Schnelligkeit. Das stellt für sie aber kein Widerspruch dar: „Das ist wie beim „Yin“ und „Yang“ – zwei Zustände, die einander bedingen und ergänzen und im Idealfall in Balance sind.“

[www.via-aequitas.de](http://www.via-aequitas.de)