

Präventologen im Porträt: Dr. Carola Lauster



„Mir ist eine positive Lebenseinstellung wichtig“

Dr. Carola Lauster ist Ärztin und angehende Schulpräventologin in Berlin. Sie arbeitet in einem überregionalen Unternehmen für Arbeitsmedizin und ist parallel in der Gesundheitsprävention in Betrieben und Schulen tätig. Die erfahrene Medizinerin hatte zuvor über viele Jahre den Arbeitsbereich für Gesichtsfehlbildungen mit Sozialpädiatrischem Zentrum der Berliner Charité mitaufgebaut und geleitet. Schon dort war Lauster der Blick über den Tellerrand der eigenen Profession wichtig und ein ganzheitlicher Ansatz bei der Versorgung ihrer Patienten, der ihr bis heute selbstverständlich ist.

Dr. Carola Lauster ist Medizinerin „von der Pike auf“: Begonnen hat die 57-Jährige ihre berufliche Laufbahn als Arzthelferin. Dann holte sie das Abitur nach und studierte zunächst Pädagogik und Soziologie bis zum Vordiplom. Dem folgte das Medizinstudium – nachdem sie einige Zeit auch mit der Sonderpädagogik geliebäugelt hatte.

Die ganze Studienzeit über war sie nebenbei berufstätig. Kurz danach kamen ihre zwei Kinder und sie ging mit Ihrem Mann, einem Molekularbiologen, für einige Jahre nach Basel, bevor sie schließlich in ihre Berliner Heimat zurückkehrte und ihre Tätigkeit in der Charité begann. „Dort wurden Kinder mit angeborenen Lippen-, Kiefer- und Gaumenspalten behandelt. Wir haben Pionierarbeit geleistet in Bezug auf eine ganzheitliche Behandlung der kleinen Patienten und ihrer Familien. Es ist ja nicht damit getan, die Fehlbildungen zu operieren. Sehr wichtig ist die Beratung der Eltern, damit sich die Kinder gut entwickeln können“, erklärt Lauster, der ihre Arbeit dort sehr viel Spaß gemacht hat. Parallel hatte sie schon damals „aus Zufall, wegen einer entsprechenden Anfrage eines Kollegen“ begonnen, Gesundheitstage für die

Mitarbeiter der Bundesministerien durchzuführen. Auf diese Erfahrungen konnte die Ärztin später anknüpfen, als sie sich aus persönlichen Gründen entschloss, die Charité zu verlassen. „Schon damals erkannte ich, dass viele Teilnehmer mit auffälligen medizinischen Befunden eher Probleme mit ihrer Stressbewältigung hatten!“ Das motivierte Carola Lauster schließlich auch zum Fernstudiengang zur Schulpräventologin und zur Qualifizierung als Trainee für das Gesundheits- und Lebenskompetenz (GLK)-Training beim Berufsverband der Präventologen. „Das Training hat ein hervorragendes und klar strukturiertes Konzept“, lobt Lauster

Die passionierte Radfahrerin („Bei jedem Wind und Wetter“) nutzt ihr Fahrrad sowohl auf ihren beruflichen Wegen, die sie zur Zeit für 30 Stunden wöchentlich in ein Unternehmen für Arbeitsmedizin führen, als auch in der Freizeit und im Urlaub. Nebenberuflich gibt sie Präventionskurse in Schulen und Betrieben. „Abwechslung muss sein“, meint die quirlige Präventologin. Ein moderates Bewegungsprogramm, ein guter Freundeskreis und besonders eine positive Lebenseinstellung – das sind aus ihrer Sicht wichtige Bedingungen, um gesund zu bleiben.