



Präventologen im Porträt: Sabine Sommer

Juni 2014



„Gesundheitsvorsorge ist auch für kreative Köpfe wichtig!“

Sabine Sommer ist Kommunikationswirtin, TV-Nachrichtenredakteurin/Reporterin, Präventologin und Trainerin für Gesundheits- und Lebenskompetenz (GLK). Die hauptberufliche Nachrichtenredakteurin und Reporterin engagiert sich als stellvertretendes Betriebsratsmitglied für alle Themen rund um die Gesundheit ihrer Kolleginnen und Kollegen. Als geprüfte Präventologin bietet sie Gesundheitstrainings und Vorträge für Unternehmen, Verbände und Einzelpersonen an.

Sabine Sommer arbeitet in einem Beruf, der vielen als Traumberuf gilt. Als Vollblut-Redakteurin kennt sie die Notwendigkeit, sich ständig an veränderte Anforderungen anzupassen und dabei trotzdem gesund und fit zu bleiben. „Als Betriebsrätin und Mitarbeiterin in einem Unternehmen mit wechselnden Schichtdiensten wollte ich mehr über den Zusammenhang von Gesundheit und Krankheit erfahren“, erklärt Sabine Sommer. „Warum fühlt sich der eine gesund und fit und schafft es nach der Arbeit zum Sport oder ins Theater, und der andere ist zu erschöpft und will auf die Couch?“

Früher habe sie sich darüber noch keine Gedanken gemacht: „Als Studentin war das noch kein Thema und auch als Nachrichtenredakteurin und Reporterin habe ich mich jahrelang in die Arbeit gestürzt, ohne für entsprechenden Ausgleich zu sorgen. Dass es einfache Wege gibt, sich trotz eines vollen Terminkalenders gut zu ernähren, sich moderat zu bewegen und einfach gut drauf zu sein, darüber hatte ich vorher nicht nachgedacht.“ Ein Gedanke des israelischen Soziologen Aron Antonovsky, „Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess“, hat später ihr Denken und Handeln verändert. Kennengelernt hat sie den Satz im Fachstudium zur Präventologin. Sie hatte nach einer Fortbildung gesucht, die ihr fundiertes Basiswissen über Gesundheit vermitteln sollte. So stieß sie auf den Berufsverband der Präventologen, absol-

vierte das Fernstudium mit Präsenzseminaren und legte im Dezember 2013 erfolgreich die Prüfung ab. Besonders beeindruckt war Sabine Sommer vom Bewegungsseminar, das zu den Grundelementen der Fortbildung gehört. „Dort habe ich gelernt: Gesundheit ist kein Kraftakt. Nicht noch ein Power-Fit Kurs, Tae Bo oder Marathon, sondern "Joggeln", in kleinen Schritten durch den Wald tippeln, Natur erleben, Glücksmomente bewusst wahrnehmen. Da will keiner noch mehr Leistung von mir, sondern weniger. Das war ein echtes Aha-Erlebnis!“

Seitdem setzt sie sich privat und beruflich für eine gesündere Lebensweise ein und ergänzte ihre Weiterbildungen um einen Trainerschein für das Gesundheits- und Lebenskompetenztraining des Berufsverbandes und eine Weiterbildung zur Burn Out-Beraterin. „Auch kreative Köpfe brauchen Gesundheitsvorsorge“, ist die Redakteurin überzeugt, „auf uns prasseln permanent Informationen ein. Da ist es sehr wichtig, auch einmal inne halten zu können.“ Jeder Mensch habe individuelle Ressourcen, auf die er sich verlassen könne: „Aber sie müssen auch abgefragt werden und man muss auch einmal die Blickrichtung verändern, um neue Wege und Perspektiven zu erkennen.“ Privat entspannt die Medienfrau bei langen Spaziergängen mit ihrem Hund, durch regelmäßiges Trampolinspringen, Pilates und moderates Muskel-Training durch Power-Fit-Kurse.