



Gesundheitsvorsorge für die ganze Familie und alle Generationen

Andrea Benke ist Kinderkrankenschwester, Präventologin und Entspannungsexpertin. Ihren Ausbildungsberuf übt sie bis heute als Teilzeitbeschäftigte in einer Kinderklinik aus. Daneben betreibt sie eine präventologische Praxis in Ebersbach bei Stuttgart. Dort hat sich die 55-Jährige mittlerweile als Expertin für Entspannung und Stressbewältigung einen Namen gemacht und wird als Referentin in einem größeren Umfeld nachgefragt.

Ihre Erstausbildung zur Kinderkrankenschwester war für Andrea Benke zugleich der Einstieg in einen Traumberuf, den sie bis heute gerne ausübt. Mit der Familiengründung und Geburt ihrer Kinder reduzierte sie ihrer Berufstätigkeit vorübergehend, blieb aber immer dabei und behielt aktuelle Entwicklungen im Blick. Schon früh interessiert sie sich für gesundheitliche Prävention und nimmt in diesem Bereich an zahlreichen Fortbildungen teil. 2002 entschließt sie sich zu einer zweijährigen nebenberuflichen Zusatzausbildung zur Sozialfachwirtin (IHK). „Das war sehr anspruchsvoll und hat mir auch einiges gebracht, aber ich merkte dann doch, dass das nicht der Weg war, den ich einschlagen wollte“, sagt Andrea Benke.

2005 entdeckte sie das Fachstudium zur Präventologin und legte Anfang 2006 erfolgreich die Prüfung ab. Kurz darauf eröffnete sie ihre eigene Praxis für Entspannung und Prävention in Räumen ihres Familienhauses im schwäbischen Ebersbach. Mittlerweile hat sie dort eine voll ausgestattete Praxis mit Kurs- und Büroräumen. Mit Baby- und Kindermassagen hatte sie angefangen, dazu kamen Elternkurse und später Angebote für alle Altersgruppen von speziellen Wohlfühlmassagen bis zu Entspannungsmethoden wie Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung. „Ich versorge jetzt die ganze Familie — vom Säugling bis zur Ur-Oma“, erläutert die Präventologin, „meine älteste Patientin war 83 Jahre alt, als sie bei

mir das Autogene Training erlernte.“ Inzwischen gelang es der engagierten Entspannungsexpertin, für einige ihrer Kurse eine Anerkennung durch die Krankenkassen zu erhalten, so dass ihre Kursteilnehmer die Gebühren erstattet bekommen können. „Das macht es natürlich einfacher, neue Kunden zu gewinnen“, sagt Andrea Benke. Die Bereitschaft der Menschen auch selber etwas für ihre Gesundheit zu investieren steige langsam, „auch bei den eigentlich sparsamen Schwaben“, erklärt sie schmunzelnd. Die 55-Jährige ist inzwischen eine nachgefragte Referentin im Bereich Entspannung und Stressbewältigung. Permanent hält sie ihre Angebote aktuell, in dem sie regelmäßig an Fortbildungen teilnimmt. Auch in Kindergärten und Schulen ist sie mit Projekten präsent. Und auch, wenn der Alltag damit manchmal sehr vollgepackt ist, fühlt sie sich wohl und sagt: „Ich bin jetzt beruflich da angekommen, wo ich hinwollte!“

Dass sie sich so entwickeln konnte, verdanke sie auch der Unterstützung ihrer Familie, meint Benke. Ihr Mann teilt ihr Interesse an gesundheitlicher Prävention und ist ehrenamtlicher Übungsleiter für Gesundheitssport in Sport- und Turnvereinen. Auf dem persönlichen Entspannungsprogramm von Andrea Benke stehen täglich 15 Minuten Vibrationsmassage, Magnetfeldanwendungen zur Regeneration und Nordic Walking.