

Präventologen im Porträt: Volker Schmid



„Ich habe auf mein Herz gehört – und jetzt geht es mir gut!“

Volker Schmid ist Mitglied des Berufsverbandes der Präventologen und Bewegung-coach in Neu-Isenburg (Hessen). Er leitet ein Yogastudio und bietet als „Personal Coach“ Bewegungstraining (Laufen und Funktionstraining) sowie Ernährungsberatung an. Der ausgebildete Industriefachwirt und langjährige Vertriebskaufmann hängt 2010 den Job an den Nagel, krepelte Beruf und Alltag um und machte sich in der Gesundheitsbranche selbstständig.

Sein Leben bestimmte schon immer der Sport. Eine frühe Fußballkarriere endete verletzungsbedingt vorzeitig, dadurch kam Volker Schmid zur Leichtathletik und entdeckte seine Liebe zum Laufen. Viele Jahre lief er auch längere Distanzen, machte 10-Kilometer-Läufe, Halbmarathons und kleine Triathlons. - Ein „Langstreckler“ war Volker Schmid auch beruflich. Über 15 Jahre arbeitete er in seinem ersten Ausbildungsberuf als Chemikant. An der Abendschule machte er dann einen Abschluss zum IHK Industriefachwirt und verbrachte viele Jahre im Vertrieb eines Finanzdienstleisters und in der Automobilbranche.

2009 erlebte Volker Schmid dann einen Einschnitt. Das stressige Pensum im Außendienst mit häufigen Reisen und hohem Erfolgsdruck machte ihm gesundheitlich schwer zu schaffen. Ein Erschöpfungssyndrom rüttelte ihn wach „Erst habe ich privat einiges verändert, dann habe ich meinen Job gekündigt“, erklärt Volker Schmid die Wende in seinem Leben. Bei der Suche nach einer Alternative („Es sollte die Gesundheitsbranche sein, das war klar!“) stieß er auf das Studium zum Präventologen.

Gesunde Ernährung, körperliche und geistige Beweglichkeit und ein Leben in Balance bestimmen heute seinen Alltag. Als Freiberufler leitet er die Geschäfte eines Yogastudios und ist außerdem im Bereich Bewegung und Ernährung im Personal Coaching und für Unternehmen tätig. „Für die Leitung des Yogastudios verbringe ich natürlich viel Zeit am PC, aber das gleiche ich immer wieder aus durch die anderen beruflichen Elemente als Bewegung-coach“, sagt Volker Schmid. Der 48-Jährige bereut keinesfalls die Wende in seinem Leben, auch wenn die Selbstständigkeit nicht immer einfach sei: „Ich bin meinem Herzen gefolgt und das war genau das Richtige. Heute fühle ich mich wohl in meinem Leben!“ Der Single ist dem Laufen auch weiterhin privat verbunden – und läuft am liebsten im Wald. Auch Yoga, Meditation und funktionelles Training gehören zu seinem Alltag. Außerdem kocht er leidenschaftlich gerne (Lieblingsspeise: Rote Linsen mit Blattspinat) und verschlingt unzählige Literatur zum Thema Bewegung und Prävention. „Mein Hobby ist heute mein Beruf“, meint Volker Schmid lachend. Um seine Kenntnisse über Ernährung weiter zu vertiefen, steht jetzt eine weitere Fortbildung an – zum Fachberater für holistische Gesundheit.