



Ernährungsberatung aus Leidenschaft

Sandra Buchholz ist Präventologin mit dem Schwerpunkt Ernährungsberatung. Die 44-Jährige nahm eine eigene schwere Erkrankung zum Anlass, sich beruflich neu zu orientieren. Die frühere zahnmedizinische Prophylaxe-Fachkraft und Führungskraft in der Medizintechnik entschloss sich 2011 zur Fortbildung zur Präventologin. Heute bietet sie in ihrer eigenen Praxis in Isernhagen (bei Hannover) Ernährungsberatung für Einzelpersonen und Gruppen an.

Die Gesundheitsbranche kennt Sandra Buchholz „von der Pike auf“: Zunächst erlernte die gebürtige Hamelnerin den Beruf der Zahnarzhelferin. Sehr bald nach erfolgreicher Beendigung der Ausbildung ließ sie sich zur zahnmedizinischen Prophylaxe-Fachkraft fortbilden. „Das war damals, Anfang der 90er-Jahre noch ein echtes Novum“, erinnert sich Sandra Buchholz. Der Beruf machte ihr Spaß. In Kooperation mit der Zahnärztekammer betreute sie auch immer wieder Hospitanten, die sich für die Zahnprophylaxe interessierten. Trotzdem kam nach vielen Jahren Praxis der Wunsch auf, sich zu verändern. Sie bildete sich zur Laserschutzbeauftragten im Bereich Chirurgie weiter und war dann mehrere Jahre als leitende Mitarbeiterin im Vertrieb eines Medizintechnik-Unternehmens unterwegs.

Vor der Geburt ihres Sohnes im Jahr 2002 entschied sich Sandra Buchholz zu einer Familienpause. „Die sehr langen Arbeitszeiten im Vertrieb passten wirklich nicht zum Leben mit einem kleinen Kind“, erklärt sie. Aber es gab auch noch andere Veränderungen in ihrem Leben, die einschneidend wirken sollten: Die vorher schlanke junge Frau nahm während der Schwangerschaft 35 Kilo zu und litt außerdem an einer Schwangerschaftsgestose. Viele Monate konnte sie nur liegend verbringen. Und auch der kleine Sohn hatte einen eher schlechten Start ins Leben. „Er war ein Schreikind und litt außerdem schon früh an einer ausgeprägten Neurodermitis“, erinnert sich Sandra Buch-

holz. Die junge Mutter fing an zu recherchieren, was ihr und ihrem Kind helfen könnte. Nach vielen Arztbesuchen und noch mehr erfolglosen Diäten, entdeckte sie für sich das Phänomen der Stoffwechselformen und entwickelte daraus ein spezielles Programm - erst für sich selbst und ihren Sohn, später auch für andere. „Freundinnen stellten erstaunt fest, dass ich stark abgenommen hatte, und vor allem, dass ich das Gewicht hielt“, berichtet die Präventologin, „dann brachten sie ihren Freundinnen mit, und nach einiger Zeit hatte ich viele fremde Personen bei mir zu Gast, die sich beraten lassen wollten.“

„Menschen sind verschieden“, erklärt die Präventologin, „und Ihr Stoffwechsel ist es auch. Das ist auch der Grund, warum nicht jede Diät und Änderung in der Lebensweise bei allen Menschen gleich gut funktioniert.“ Sie wollte dann diese Neuausrichtung in ihrem Leben auf solide Füße stellen und erfuhr durch eine befreundete Ärztin vom Berufsverband der Präventologen und vom zertifizierten Fernstudiengang. 2011 absolvierte sie die Fortbildung und war insbesondere begeistert von einem Seminar des Ernährungswissenschaftlers Prof. Dr. Peter Hamm. Nach erfolgreichem Abschluss gründete Sandra Buchholz ihre eigene präventologische Praxis. Neben Einzel- und Gruppenberatungen hält Sandra Buchholz Vorträge in Arztpraxen, Fitnessstudios und bei Sportvereinen. Privat liebt die sportliche 44-Jährige das Wandern, Klettern und Tauchen.

www.praeventologie-hannover.de