

Herzwochen im November 2019 - Im Rhythmus bleiben

08.11.2019, 11:32 | Vereine & Verbände

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e. V.*

Herzrhythmusstörungen sowie der plötzliche Herztod stehen thematisch im Fokus der diesjährigen Herzwochen in Deutschland. Taucht man nur ein wenig in das Thema ein, finden sich als mögliche Auslöser „die üblichen Verdächtigen“: Ungesunde Lebensweise, Stress, Drogen einschließlich Rauchen und Alkoholkonsum sowie in deren Gefolge Übergewicht oder Diabetes.

Nichts Neues also? Doch, bei nur ein wenig Bereitschaft, den (Berufs)alltag für mehr Wohlbefinden anzupassen. Viele Menschen verbinden Stress vor allem mit ihrem Beruf, häufig gepaart mit einem Drang nach Perfektion, der bis ins Privatleben hineinreicht. Typische und gerne ignorierte Folgen sind Ein- und Durchschlafprobleme sowie eher unkonkrete Gefühle der Unzufriedenheit oder Überforderung. „Andere Indizien für zu viel Stress sind eine höhere Anfälligkeit für Erkrankungen und zu wenig Zeit für sich selbst“, weiß Dorothée Remmler-Bellen, Vorstand beim Berufsverband der Präventologinnen und Präventologen in Berlin. „Kommen noch finanzielle Schwierigkeiten oder eine kriselnde Partnerschaft hinzu, ist der Weg bis zum Burnout nicht mehr weit“.

Das Erkennen der Krise ist wichtig, dann vor allem aber richtiges Handeln. Denn die Selbsterkenntnis führt häufig leider zur Einnahme von Schlaftabletten, zum Konsum von Energydrinks oder anderen vermeintlichen Leistungssteigerern. Den Belastungen auszuweichen oder gar zu resignieren, sind zwei andere Ausweichstrategien. Die Situation verbessert das überhaupt nicht, im Gegenteil. „An dieser Stelle sind gute soziale Bindungen ganz besonders wichtig. Sie helfen, Stress besser zu bewältigen“, weiß Remmler-Bellen. Nur: Nicht jeder hat jemanden an seiner Seite, gerade in den Großstädten dominieren die Single-Haushalte. „Präventologinnen und Präventologen unterstützen Menschen individuell, Vertrauen in sich und ihre Umwelt zu finden. Selbstvertrauen, ein gutes Selbstwertgefühl durch eine realistische Selbsteinschätzung, ein kompetenter Umgang mit Konflikten, eine positive Lebenseinstellung und die Erkenntnis von der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns sind die besten Mittel gegen Stress“, so Remmler-Bellen. Impulse von außen wirken häufig als Katalysator. Sie bewirken, dass Menschen ihre eigenen Potenziale aus einer anderen Perspektive selbst besser erkennen und angemessen würdigen können. Unter www.praeventologe.de sind Präventologinnen und Präventologen und ihre Arbeitsschwerpunkte deutschlandweit zu finden.

Portrait

Unser Verband wurde im April 2001 in Hannover gegründet und setzt sich seitdem für Gesundheitsförderung und Prävention und die Interessen der Präventologen und Mitglieder des Berufsverbandes ein. Die wichtige Aufgabe des Präventologen beinhaltet die gezielte, individuelle Beratung der Menschen über gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen. Er steht für eine ressourcenorientierte, interdisziplinäre, ganzheitliche Haltung in sozialer Verantwortung. Seit 18 Jahren qualifiziert der Berufsverband erfolgreich Präventologinnen und Präventologen. Hierbei handelt es sich um eine staatlich zugelassene Fernausbildung, die ohne medizinische Vorkenntnisse berufsbegleitend absolviert werden kann und deren Abschluss Sie berechtigt, den Titel „Geprüfte/r Präventologin/e“ zu führen. Der Berufsverband ist als Maßnahmenträger von einer unabhängigen Zertifizierungsstelle geprüft und zertifiziert worden.

Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum

Berufsverband gehören geprüfte Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1067022 • Views: 476 (Stand: 09.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1067022/Herzwochen-im-November-2019-Im-Rhythmus-bleiben.html>