

Präventologen im Porträt: Sandra Federl

Januar 2017



„Das Gesundheit- und Lebenskompetenz-Training hat mir wahnsinnig viel gebracht!“

Sandra Federl ist Medizinische Fachangestellte (MFA), Präventologin und Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK). Sie arbeitet in einer allgemeinmedizinischen Praxis in Pocking/Niederbayern, die einen Schwerpunkt in der Ernährungsmedizin hat. Die 21-Jährige ist vom präventologischen Konzept überzeugt und freut sich, dies in ihrer alltäglichen Arbeit mit Patienten einfließen lassen zu können.

Sandra Federl ist das jüngste Mitglied des Berufsverbandes der Präventologen. Dass sie bei den Präsenzseminaren des Fernstudiums zur Präventologin stets „das Küken“ war, hat sie aber nicht gestört. Sie habe sich im Kreise der anderen SeminarteilnehmerInnen immer wohlfühlt, versichert die junge Niederbayerin.

Nach ihrem Realschulabschluss und einem Praktikum in der Hausarztpraxis, in der sie bis heute tätig ist, entschied sich Sandra Federl für die Ausbildung zur MFA: „Ich wollte immer etwas mit Menschen machen, und die Arbeit in der Praxis gefiel mir von Anfang an!“ Neben der vielfältigen Arbeit in der Hausarztpraxis, die von der Akutversorgung über die Vorsorge bis zur Behandlung chronisch kranker Menschen reicht, beeindruckte sie insbesondere der ernährungsmedizinische Schwerpunkt - und motivierte sie auch, sich in diesem Bereich fortzubilden.

Bei der Suche nach geeigneten Angeboten stieß sie dann im Internet auf den Fernstudiengang des Berufsverbandes und nahm an dem einjährigen berufs begleitenden Studium zur Präventologin teil. Besonders das Gesundheit- und Lebenskompetenz-Training sprach sie dabei an. „Das hat mich enorm vorangebracht, diese komplett andere Einstellung zum Thema Stress und der Umgang mit Stimmungen“, berichtet Sandra Federl. Sie habe dadurch eine ganz andere Stressbalance hinbekommen und sei auch viel belast-

barer geworden, ohne sich gestresst zu fühlen. Deshalb belegte sie während des Fernstudiums zur Präventologin zusätzliche Seminare beim Berufsverband, die sie zur GLK-Trainerin qualifizierten. Außerdem ließ sie sich bei einem anderen Anbieter zur Orthomolekulartherapeutin weiterbilden.

Der Fortbildungseifer der jungen Präventologin scheint damit aber noch nicht gestillt. Sandra Federl ist entschieden, diesen Weg weiterzugehen und ihre neuen Kenntnisse auch in ihrem beruflichen Alltag einzusetzen. Dabei wird sie von ihren Vorgesetzten aktiv unterstützt. In der allgemeinmedizinischen Praxis finden schon jetzt Veranstaltungen zur Ernährungsberatung und Gewichtsreduktion statt. Ein Abend über das Konzept „Gesundheit und Lebenskompetenz“ ist in Planung.

Im Privatleben der 21-Jährigen spielen der Freund, ihre Familie, ein großer Freundeskreis, aber auch gesellschaftliches Engagement eine große Rolle: Sandra Federl ist in ihrem Wohnort Würding Mitglied der Ortsfeuerwehr und im Trachtenverein tätig. „Geselligkeit unter Menschen ist mir wichtig, das brauche ich zum Wohlfühlen!“, sagt Sandra Federl.

www.praxis-gumminger.de