

# Wie eine Waldthurnerin zur Expertin für gesundes Altern wurde

Es gibt Menschen, die nicht nur über ihre Lebensphilosophien sprechen, sondern diese auch tatsächlich leben. Doris Völkl aus Waldthurn ist eine dieser Personen. Im Zentrum ihres Lebens steht die Gesundheitsförderung.

Von Christa Vogl

**Waldthurn.** Manchmal ist es nicht so wichtig, dass man nach Abschluss der Schule gleich voll durchstartet, ein Studium abschließt und sich als Master auf der beruflichen Karriereleiter nach oben hangelt. Manchmal genügt es, dem eigenen Lebenstakt zu folgen, dabei ab und zu innezuhalten, zu fragen, ob es in die richtige Richtung geht, selbstkritisch zu justieren und dann den Weg zum anvisierten Ziel in Ruhe weiterzugehen.

Doris Völkl aus Waldthurn, 56, verheiratet, zwei erwachsene Töchter, gehört eindeutig zur zweiten Gruppe. „Ich machte Abitur, schloss eine Lehre zur Industriekauffrau ab, gründete eine Familie und arbeitete danach in Teilzeit im Chefsekretariat. Überwiegend von zu Hause aus“, erzählt sie. Im Jahr 2009, mit Anfang vierzig, die Kinder waren „aus dem Größten raus“, hielt sie inne und fragte sich: „Was interessiert mich beruflich und privat eigentlich wirklich?“ Die Antwort erforderte kein langes Überlegen: Es war das Thema Gesundheit. „Aber nicht erst, wenn das Kind sozusagen bereits in den Brunnen gefallen ist, wenn man schon krank ist. Sondern davor“, sagt Völkl.

## Ein Nerv getroffen

Doch wie schafft man mit Anfang 40 einen Neustart? Die Waldthurnerin lächelt und sagt: „Wenn man es unbedingt will, funktioniert das auch.“ Und erzählt dann von ihrem Fachstudium zur Präventologin in Hannover. Von ihrer Zusatzausbildung zur Entspannungspädagogin, zur EFT-Praktikerin („Emotional Freedom Techniques“) und schließlich zur Atemkursleiterin.

Dass das Thema Gesundheit in der Bevölkerung schon damals auf enormes Interesse stieß, spiegelte sich an den Rückmeldungen auf ihr Kursangebot: Mit ihren Vorträgen und Workshops traf sie einerseits den Nerv vieler Firmen, die in dieser Richtung etwas für ihre Arbeitnehmer – und indirekt auch für das Unternehmen selbst – tun wollten. Andererseits erhielt sie auch extrem positives Feedback von Kursteilnehmern. „Und dann kam 2017 die AOK auf mich zu mit der Fördermöglichkeit ‚Gesunde Kommune‘“, erzählt die Präventologin. Sie sah das große Potential in diesem Angebot und entwickelte in ihrer Heimatgemeinde das Gesundheitsförderungsprojekt für die Zielgruppe 60+ mit dem Namen „92727 – Gut leben im Waldthurner Land.“

Für sie als Präventologin war das Ziel klar: Den Menschen bewusst machen, dass sie für ihre eigene Gesundheit selbst die Verantwortung tragen. Und was anfangs niemand für möglich gehalten hatte: Das Projekt schlug ein. „Die kostenlosen Kurse und Vorträge mit den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, wurden wirklich sehr gut angenommen“, sagt Völkl. Eigentlich hätte es so weiterlaufen



Mit Anfang 40 orientierte sich Doris Völkl aus Waldthurn neu und fragte sich: „Was interessiert mich beruflich und privat eigentlich wirklich?“ Die Antwort erforderte kein langes Überlegen: Es war das Thema Gesundheit. Bild: Franz Völkl

können. In relativ ruhigen Bahnen. Mit Seminaren und Vorträgen bei Firmen, mit Kursen in Waldthurn, mit eigenen Fortbildungen. „Das alles war schon arbeitsintensiv, hat aber auch wirklich viel Freude gemacht“, erzählt sie rückblickend.

Doch der Plan mit den „ruhigen Bahnen“ ließ sich nicht wirklich umsetzen. Der Grund dafür: 2018 wurde sie von Josef Beimler, dem Bürgermeister von Waldthurn, gebeten, an der Veranstaltung „Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern“ teilzunehmen. Sie ging interessanterweise hin – und wurde Mitgründerin der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“. „Wir wollten aber nicht nur über die Probleme reden, wir wollten auch etwas tun“, begründet die Waldthurnerin ihr spontanes Engagement. Und zwar gegen die Einsamkeit von Senioren. Gegen fehlende Gesundheitsangebote. Gegen die Benachteiligung aufgrund mangelnder Mobilität oder wegen finanzieller Probleme.

## Atmen gegen den Stress

Schließlich wurde sie 2022 gefragt, ob sie sich vorstellen könnte, in Form einer Doppelspitze, die Leitung der Gruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ zu übernehmen. „Die Übernahme dieses Ehrenamts war keine leichte Entscheidung“, sagt Doris Völkl. „Aber den Ausschlag gab, dass ich in dieser Aktionsgruppe meine Erfahrungen als Projektleiterin und Präventologin sehr gut einbringen kann.“

Angesichts der dicht gedrängten

beruflichen Entwicklungen, die zahnradmäßig ineinandergreifen, verschwinden fast ihre anderen beruflichen Ankerpunkte: Ihre Tätigkeit als Heimat-Entwicklerin im Auftrag der bayerischen Verwaltung für ländliche Entwicklung, die sie seit Oktober 2023 ausübt. Ihre betriebswirtschaftliche Seite in einer Teilzeit-Beschäftigung bei einem Bürodienst-Unternehmen in Weiden. Und natürlich auch ihr jüngstes Projekt: die Atemkraftstelle. „Die ganzheitliche Stressbewältigung steht dabei absolut im Fokus und die richtige Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle“, sagt die Gesundheitsexpertin. Sie sei ein kraftvolles

## HINTERGRUND

### Gruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“

- **40 Mitglieder:** Sie bringen Fachwissen und Expertise aus den Bereichen Medizin, Sozialarbeit, Pflege, Gesundheitswissenschaften und Seniorenarbeit mit (50 Prozent ehrenamtlich, 50 Prozent hauptamtlich)
- **Gründung der Aktionsgruppe:** Juli 2018
- **„Oskar von Regensburg“:** Der Oberpfälzer Regierungspräsident Walter Jonas ehrte die beiden Leiterinnen Doris Völkl und Marlene Groitl – stellvertretend für die gesamte Aktionsgruppe – als zwei starke Frauen mit Vorbildcharakter

Instrument für mehr innere Ruhe, Energie und Leistungsfähigkeit.

Dieses Wissen zu den Menschen und in die Unternehmen zu bringen, ihnen zu lernen, wieder richtig zu atmen und dadurch mehr Leichtigkeit zu generieren, sei eines ihrer großen Ziele. Anscheinend haben viele Firmen das Potenzial dieser Form von Stressbewältigung erkannt. Denn, so erzählt Völkl, ihre Workshops und Vorträge zu diesem Thema werden derzeit stark nachgefragt.

## Gelebter Dreiklang

Wie schafft es Doris Völkl, das alles unter einen Hut zu bringen? Und auch noch Zeit zu haben für ihre Familie? Hat sie ein Geheimrezept? Sie lächelt. „Die Arbeit braucht schon viel Energie und meine Tage sind richtig voll“, gibt sie zu. „Deswegen muss ich meine Energiequellen immer gut speisen und auf mich achten.“ Also geht sie mit Freundinnen regelmäßig laufen, ernährt sich ausgewogen, singt in einem Dreigesang, macht Yoga. Und nimmt sich ganz bewusst Zeit für das Familienleben. Sozusagen ein praktisch gelebter Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und mentaler Fitness.

Eigentlich könnte jetzt die Sache mit den ruhigeren Bahnen wieder in Angriff genommen werden. Aber ob ruhigere Bahnen kommen, ist fraglich. Und ob Doris Völkl diese ruhigen Bahnen unbedingt haben will, auch: „Ich bin jedenfalls offen und neugierig auf alles, was das Leben noch für mich bereithält.“

## Kriminalfall aus der Oberpfalz bei „Aktenzeichen XY“

**Nittendorf.** (wüw) Ein Raubüberfall in einer Netto-Filiale in Nittendorf (Landkreis Regensburg) aus dem Sommer 2022 wird demnächst in der ZDF-Sendung „Aktenzeichen XY“ noch einmal aufgerollt. In der Sendung am 8. Mai ab 20.15 Uhr geht es um die Tat vom 26. Juli 2022. Kurz vor Ladenschluss hatte der Täter die Filiale im Ortsteil Undorf betreten, die Angestellten mit einer Schusswaffe bedroht und so die Herausgabe der Tageseinnahmen erpresst. Trotz „sofortiger Fahndung“ und „anschließender intensiver Ermittlungsarbeit in den letzten Monaten“ habe es bisher keinen entscheidenden Durchbruch gegeben. Den erhoffen sich die Ermittler nun von den TV-Zuschauern.

## Autofahrer von Güterzug erfasst

**Regensburg.** (dpa) Der Wagen eines mutmaßlich betrunkenen Autofahrers ist an einem Bahnübergang in Regensburg von einem Güterzug erfasst und mitgeschleift worden. Wie die Polizei am Sonntag mitteilte, habe der 45-Jährige am Samstagmittag die rote Ampel an dem unbeschränkten Übergang missachtet. Laut Polizei wurde der Mann leicht verletzt.

## Macht die Stadt Weiden Werbung für Islamisten?

**Weiden.** (wüw) Das Islamische Zentrum in Weiden wird seit Jahren vom Verfassungsschutz überwacht. Bei der Stadt läuft die Moschee mit salafistischem Hintergrund dennoch regulär unter „weitere Religionsgemeinschaften“. Auf der Homepage wird das Zentrum mit anderen Gruppen und auch samt Kontaktmöglichkeiten aufgeführt. Die Einrichtung steht dabei zwei Zeilen unterhalb der jüdischen Gemeinde – obwohl der aktuelle Verfassungsschutzbericht hervorhebt, dass in den Freitagspredigten in der Moschee regelmäßig antisemitische Feindbilder bedient werden. Die Stadt verweist auf Nachfrage auf das Gebot zur Gleichbehandlung religiöser Zusammenschlüsse. Man dürfe einzelne Gemeinden nicht ausschließen. Allerdings erklärte die Stadtsprecherin auch, dass der Eintrag des Zentrums nach dem neuen Verfassungsschutzbericht nochmals überprüft werden solle.



Das neue Rathaus in Weiden.

Bild: Gerhard Götz