



Gesundheitscoaching mit Ayurveda

Ulrike Dreier ist selbstständige Präventologin, Ayurveda-Ernährungsberaterin und Gesundheitscoach in Gelsenkirchen. Gemeinsam mit ihrer Geschäftspartnerin in Hamburg managt sie das Unternehmen „Wild and Veda“. Nach einem BWL-Studium war sie viele Jahre im Marketing tätig und bildete sich nebenberuflich im Bereich Ernährung weiter. 2014 absolvierte sie das Fernstudium zur Präventologin.

Schon früh interessierte sich Ulrike Dreier für Gesundheitsthemen. Der frühe Tod des Vaters und später die Gesundheitsprobleme ihrer beiden Kinder veranlassten sie dazu, sich zunächst intensiv mit gesunder Ernährung zu beschäftigen. Beruflich war sie knapp zehn Jahre im Marketing einer Medizintechnikfirma beschäftigt, bevor sie Ende der 90er-Jahre erste Fortbildungen im Bereich Ernährung absolvierte und nebenberuflich mit Ernährungsberatung begann.

Der Austausch mit einem Sportmediziner und Präventologen beim Fußballbundesligisten Schalke 04 veranlasste sie schließlich dazu, beim Berufsverband der Präventologen das einjährige ganzheitlich orientierte Studium zur Präventologin zu machen und medizinisches Grundlagenwissen zu erwerben. „Gesundheit ist mehr als gute Ernährung“, diese Überzeugung habe sie motiviert, Präventologin zu werden, sagt Ulrike Dreier.

Später folgte noch eine IHK zertifizierte Fortbildung an der Europäischen Akademie für Ayurveda zum Ayurveda Gesundheitscoach. Die traditionelle indische Heilkunst lernte sie bei einer Kur kennen. „Eine perfekte Mischung“ findet die Präventologin, „der individuelle Ansatz des Ayurveda ergänzt meiner Ansicht nach wunderbar den ganzheitlichen Gedanken der Prävention!“

2015 lernte sie ihre heutige Geschäftspartnerin in Hamburg kennen, mit der sie das Unternehmen „Wild and Veda“ startete. Im Zentrum steht ein aufwendig gestaltetes Online-Portal, auf dem Ulrike Dreier und ihre Partnerin umfassende Informationen zu den Themen Ayurveda, Ernährung und ganzheitliche Gesundheit bieten. Zusätzlich zu Gesundheitsberatung für Einzelpersonen und Firmen gibt es ein Online-Coaching für Menschen, die bei einer Ernährungsumstellung begleitet und motiviert werden möchten. Rezepte, Gesundheitstipps, Blogs und Informationen vervollständigen das Portal. „In Planung ist der Ausbau unseres Online-Shops mit ausgewählten Gesundheitsprodukten“, berichtet Ulrike Dreier. Außerdem gibt es immer wieder besondere Projekte und Kooperationen, zum Beispiel mit „Pink Ribbon“, einer Sensibilisierungskampagne zur Brustkrebs-Vorsorge.

Klar, dass die Ayurveda-Expertin auch persönlich auf Balance achtet. Entspannung bieten der Mutter mit zwei erwachsenen Kindern, Ehemann, Hund und Hühnern regelmäßiges Laufen und Yoga.

www.wildandveda.com