



© muntaraneurora - fotolia.com

Mein Traumberuf Sportheilpraktikerin

Der Wechsel in einen neuen Beruf stellt für die meisten Menschen eine Herausforderung dar – das war auch bei mir trotz Routine im Wechseln nicht anders. Nach einer Ausbildung zur Elektroinstallateurin musste ich mich aus gesundheitlichen Gründen neu orientieren und fand mich in der Umschulung zur Reiseverkehrskauffrau wieder. Aber auch das war nicht für immer, denn das aufkommende Internet sorgte dafür, dass es just zu jenem Zeitpunkt zu einem Einbruch in dieser Branche kam. Und so war es schon wieder Zeit für einen Umbruch. Sicherheitshalber hatte ich schon mal nebenbei das Abitur nachgeholt und studierte Betriebswirtschaft. Als Diplom-Kauffrau war ich zuletzt als Leiterin im Bereich Finanzen und Controlling tätig. Jeder meiner Berufe hat mir auf seine Art und Weise Spaß gemacht. Aber eines hat immer gefehlt: Eine Zufriedenheit, die es mir erlaubte, mich auch einmal zurückzulehnen, tief durchzuatmen und mir vorzustellen „Das ist es, was ich nun für den Rest meines Lebens machen werde“.

Und so wuchs während meiner Tätigkeit im betriebswirtschaftlichen Bereich der Wunsch, etwas anderes zu machen, anstatt täglich nur Zahlen von rechts nach links zu schieben. Ich wollte einen sinnvollen, dauerhaft erfüllenden Beruf, und begann, danach zu suchen.

Sport ist in meinem Leben eine wichtige Konstante, ihm gehören mein Herz und meine Leidenschaft. Triathlon, Marathon, Lang-

streckenschwimmen und Thaiboxen begleiten mich schon mein Leben lang, sowohl als Hobby als auch im Wettkampfbereich. Also griff ich diesen roten Faden auf und entschied mich, nebenberuflich eine zweijährige Ausbildung zur Personal Trainerin zu absolvieren. Anfangs geschah das noch vorsichtig und zaghaft – ich wollte einen theoretischen Background zu dem, was ich bisher „nur“ praktisch gemacht hatte. Noch war alles ja nur nebenberuflich und ein Spiel, aber im Rahmen dieser Ausbildung wurde mein Verlangen nach weiterem Wissen geweckt. Es ist gut, wenn ich als Personal Trainerin Ernährungs- oder Sportpläne erstellen kann und die Grundlagen der Anatomie und Physiologie kenne. Aber wäre es nicht noch besser, wenn ich nachvollziehen könnte, was sich dabei in unserem Körper abspielt? Und so fand ich den Weg zur Heilpraktiker-Ausbildung. Nach meiner Ausbildung an der Paracelsus Schule Nürnberg bestand ich auf Anhieb die Prüfung vor dem Gesundheitsamt.

Bereits zu diesem Zeitpunkt wusste ich, dass der Sportheilpraktiker mein Traumberuf ist. Er ist die optimale Kombination aus dem Wissen des Heilpraktikers und jenem des Personal Trainers und bietet obendrein eine Vertiefung in der Materie, die für den Sportler und Trainer besonders wichtig ist. Der naturheilkundliche und ganzheitliche Ansatz wird ebenfalls abgedeckt. Die Prüfung nach Spezialisierung zur Sportheilpraktikerin bestand ich ebenfalls auf Anhieb.

Was genau macht ein Sportheilpraktiker eigentlich? Kann ich das in der Praxis einsetzen, wenn ich nicht nur mit Leistungssportlern arbeite? Das sind wichtige Fragen. Tatsächlich ist es so, dass der Sportheilpraktiker für jeden Heilpraktiker eine sinnvolle Ergänzung darstellt. Denn er hat ein viel breiteres Tätigkeitsfeld, als oft erwartet wird. Und diese Vielfältigkeit liebe ich so sehr an diesem Beruf.

Die verschiedenen Arbeitsbereiche

Selbstverständlich ist ein Einsatzgebiet die Betreuung von Sportlern. Dabei spielt es keine Rolle, ob man Sportanfänger, ambitionierte Hobbysportler oder Profisportler betreut. Jeder hat andere Bedürfnisse und Beschwerden. Diese müssen im Rahmen einer ausführlichen Anamnese ermittelt werden, um Risiken zu minimieren. Auch Leistungsdiagnostik gehört dazu, um die individuellen Ziele bestmöglich erreichen zu können. So kann für jeden der richtige Sport in der richtigen Intensität gefunden werden. Es bereitet mir Freude, zu sehen, wie ein Sportanfänger Spaß am Sport gewinnt oder ein erfahrener Athlet beim Wettkampf seine Bestleistung erreicht.

Der Sportheilpraktiker kann dabei im Unterschied zum Personal Trainer ein rundum Sorglos-Paket mit dem Wissen des Heilpraktikers anbieten. Dazu gehören auch Trainingsplanung, -steuerung und Ernährungsberatung. Zusätzlich kann der mit dem Klienten vertraute Trainer ihn auch bezüglich Therapien bei Verletzungen (akut und chronisch), Sport bei Erkrankungen und mentalen Schulungen beraten. Im Gegensatz zum Personal Trainer darf der Sportheilpraktiker auch Diagnosen stellen, therapeutisch und naturheilkundlich arbeiten. Hier können je nach Erkrankung manuelle Therapien, Massagen, Homöopathie, Phytotherapie, Akupunktur und kinesiologisches Taping zum Einsatz kommen.

Darüber hinaus bietet der Sportheilpraktiker auch in vielen anderen Tätigkeitsbereichen für den bereits praktizierenden Heilpraktiker eine sinnvolle Ergänzung und Vertiefung des Wissens:

Beschwerden im Skelett- oder Muskelbereich, die oft mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verbunden sind, können erfolgreich und effektiv durch gezielte Bewegung verbessert werden. Bei Muskelbeschwerden durch Dysbalancen kann z. B. ein gezieltes Krafttraining, unterstützt durch Dehnübungen, hilfreich sein. Dazu bedarf es ein genaues Wissens über die Anatomie.

Ein weiteres Beispiel und häufig vorkommendes Leiden ist der Bandscheibenvorfall. Oftmals ereignet sich dieser zwischen den unteren Lendenwirbelsäulensegmenten und dem Kreuzbein. Je nach Schwere, Schmerzen und Auswirkungen auf das nervale System wird vom Orthopäden dann häufig zu einer Operation geraten. Allerdings erkennen immer mehr Orthopäden den Wert qualifizierten Bewegungstrainings, sowohl als Prävention als auch als Therapie. Und dieses Bewegungstraining ist nicht dem Physiotherapeuten allein zugänglich, sondern vermehrt auch dem Sportheilpraktiker, der ja auch selbstständig Diagnosen stellen darf. Dies darf der Physiotherapeut nicht und ist damit auf den Arzt angewiesen.

Bei einem **Bandscheibenvorfall** entstehen viele Schmerzen durch den Druck, den der hervorgequollene Anteil des Bandscheibengewebes auf die Nervenwurzeln ausübt. Im Akutfall werden diese Schmerzen zuerst medikamentös behandelt. Dann wird auf passive Behandlungsverfahren, wie Massagen, Schlingentische oder Wärmebehandlungen, zurückgegriffen, die nur temporäre Linderung verschaffen. Für eine dauerhafte Schmerztherapie bedarf es aber unabdinglich eines konstanten zielgerichteten Krafttrainings, das die Rumpfmuskulatur stärkt. Dadurch wird der Druck auf die Nervenwurzeln genommen und die Wirbelsäule im Rahmen ihrer Stütz- und Haltefunktion entlastet. Die Rückenmuskulatur übernimmt dann einen Teil dieser Aufgabe. Aber nur individuelle Trainingspläne, die anhand der persönlichen Schmerz- und Leistungsentwicklung ständig angepasst werden, können zum dauerhaften Therapieerfolg führen. Ebenso muss der Patient über Bewegungen im Alltag aufgeklärt werden, die er vermeiden sollte. Explizites Wissen über die Anatomie der Wirbelsäule und der dazugehörigen Muskulatur sind unerlässlich.

Zu einem späteren Zeitpunkt ist es zweckmäßig, das gezielte Krafttraining durch ein Ganzkörpertraining zu ergänzen. Hier ist der Sportheilpraktiker Fitnesstrainer und Heilpraktiker in einer Person und kann dadurch seinen Patienten bestmöglich begleiten.

Ausdauertraining spielt eine wichtige Rolle bei der Prävention und Behandlung vieler häufiger Krankheiten in unserer Zivilisationsgesellschaft. Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen, koronare Herzerkrankungen, Diabetes mellitus (Typ 2) und Schlaganfall sind hier nur einige wenige der möglichen Stichwörter.

Von **Hypertonie (Bluthochdruck)** sind über 40%¹⁾ der über 60-Jährigen betroffen. Die Folgen dieser Erkrankung sind u.a. Verdickung und Elastizitätsverlust der arteriellen Blutgefäße, und so führt sie nicht selten zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt. Durch regelmäßiges Ausdauertraining erfolgt bereits nach wenigen Wochen eine nachweisbare Abnahme der Ruheherzfrequenz, und auch der Katecholaminspiegel wird bei gleicher Belastungsstufe vermindert. Bei längerem regelmäßigem Ausdauertraining sinkt auch der Belastungsblutdruck. Es hat sich auch herausgestellt, dass die blutdrucksenkende Wirkung umso stärker ist, je höher der Ausgangsblutdruck vor Aufnahme des Trainings war.²⁾

Insbesondere bei **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** ist es für den Therapeuten von besonderer Bedeutung, wie der Patient trainieren kann und darf. Welche Trainingsbesonderheiten sind bei welchen Erkrankungen zu beachten? Ein zu rücksichtsvolles und zaghaftes Training ist nicht erfolgsversprechend, genauso ist ein zu beanspruchendes Training risikoreich. Die Leistung muss an die Leistungsfähigkeit angepasst und gesteigert werden. Als Sportheilpraktiker kann ich auf all diese Anforderungen individuell eingehen und sie berücksichtigen. Zum einen erfolgt dies im Rahmen des mittelbaren Trainings, also durch die Ermittlung der Leistungsfähigkeit (mit Leistungstests), der Trainingsplanung (5-Phasen-Modell der Trainingsplanung, Phasenmodell der Rehabilitation usw.), zum anderen über die Durchführung des Sports an sich. Als Sportheilpraktiker kann ich darüber hinaus auch eine ganzheitliche Beratung und Therapie anbieten.

Im Bereich der koronaren Herzkrankheiten kann dies z. B. eine Ernährungsberatung sein, damit der Klient risikoreiche Lebens- und Genussmittel (Alkohol, cholesterinhaltige Nahrungsmittel) vermindert und positiv wirkende vermehrt in seinen Ernährungsplan aufnimmt. Ergänzend können Heilpflanzen eingesetzt werden, die die Herzleistung verbessern. Auch homöopathische Mittel können nach sorgfältiger Anamnese der Gesamtsymptome gut wirken. Nahrungsergänzungsmittel, wie Vitamine B12, B6, C und D sowie Magnesium, Selen oder Folsäure, können ebenfalls einen positiven Effekt erzielen.

Nicht zu unterschätzen ist der **sportspsychologische Bereich**. Die Bandbreite erstreckt sich hier ebenfalls von Angstpatienten bis hin zu Leistungssportlern. Damit ist klar, dass der Sportheilpraktiker auch für den Heilpraktiker

für Psychotherapie eine sinnvolle Ergänzung darstellt.

Ein vorangegangener Herzinfarkt z. B. stellt für jeden Menschen ein einschneidendes Erlebnis dar, und nicht selten entsteht daraus die Angst vor einer Belastung. Die Befürchtung, dass bei jeder Bewegung wieder Schmerzen in der Brust und Atemnot entstehen können, sollte im Rahmen einer Therapie langsam abgebaut werden. Denn diese Angst ist nach solch einem Erlebnis zwar vollkommen verständlich, führt aber oftmals dazu, dass der Patient sich noch weniger bewegt.

Hier gehört es zum Aufgabenbereich des Sportheilpraktikers, den Klienten mental und psychologisch zu begleiten. Das heißt, seine Sorgen ernst zu nehmen und Ängste zu minimieren, indem die Wirkungen und Effekte des Trainings erklärt werden. Gleichzeitig müssen die individuelle Leistungsfähigkeit berücksichtigt und die körperlichen Veränderungen kontrolliert und dokumentiert werden, damit die Motivation beim Klienten erhalten bleibt.

Viele Klienten suchen auch Hilfe bezüglich einer dauerhaften **Gewichtsabnahme**. Um dieses Ziel zu erreichen, ist eine Ernährungsumstellung alleine nicht ausreichend. Auch Bewegung muss in den Alltag einer oftmals bisher wenig sportlich ambitionierten Persönlichkeit integriert werden. Dann ist der Sportheilpraktiker gefragt, der sein Wissen über Ernährung, Sport und begleitende psychologische Unterstützung einsetzen kann. Besonders wichtig ist es, eine für den Klienten passende Sportart zu finden. Sie muss nicht nur Spaß machen (sonst wird sie nicht dauerhaft ausgeübt), sondern auch körperlich geeignet sein. Außerdem muss ein realistisches und greifbares Ziel gefunden werden. Der aktive und passive Bewegungsapparat muss langsam und angemessen auf die neuen Bewegungen herangeführt werden, um Schäden zu verhindern. Dabei ist das Wissen über die Anpassungsfähigkeiten und die verschiedenen Zeiträume, die die einzelnen Organe oder Organsysteme dafür benötigen, von Bedeutung. Muskulär erfolgt die Anpassung schneller als z. B. bei den Sehnen und Bändern. Und so kommt es häufig zu ersten zeitnahen Erfolgserlebnissen, da sich die Muskulatur gut anpasst, aber nach einem längeren Zeitraum des Trainings zu Schmerzen und Verletzungen des Bandapparats.

Der Sportheilpraktiker muss also in der Lage sein, den Klienten nicht nur zum Sport zu motivieren, sondern auch Überaktivität, Nichteinhaltung von Regenerationszeiten und damit einen Übertrainingszustand zu verhindern.

Auch die Motivation bei Rückschlägen oder Verletzungen ist ein wichtiger Punkt im Rahmen der Tätigkeit des Sportheilpraktikers.

Oftmals unterschätzt wird die Arbeit des Sportheilpraktikers bei psychischen Erkrankungen, wie z. B. bei Befindlichkeitsstörungen, Alzheimer-Demenz, Depressionen, Ängsten und Suchterkrankungen.³⁾

So haben Ausdauer- und Koordinationstraining eine nachweisbare positive Wirkung bei **Alzheimer-Demenzen**. Ein sportliches Training, bei dem Koordination, Bewegung und Gedächtnis in Kombination angesprochen werden, kann bei noch relativ leichten Fällen der Demenz, aber auch als Prävention bei älteren Personen gut durchgeführt werden. Dabei wird jegliche Form der Bewegung mit Gedächtnisleistungen kombiniert. Neben dem positiven Effekt auf das Gedächtnis ist der Vorteil eines solchen Trainings, dass die Teilnehmer so konzentriert sind, dass sie während der Einheit gar nicht wahrnehmen, wie viel sie sich eigentlich körperlich bewegen. Die Trainingseinheit wird zu einem Gesamtkonzept aus Gedächtnis- und Körpertraining, aber auch zu Spiel und Spaß. Gedächtnisfördernde Wirkung haben alle Übungen, die links und rechts gleichzeitig, entgegen der üblichen Gewohnheiten (Zähneputzen mit links) durchgeführt werden.

Bei **depressiv Erkrankten** ist es schon länger bekannt, dass Bewegung einen positiven Effekt auf den Verlauf der Erkrankung hat. Als entscheidend werden hierfür die neurobiologischen Veränderungen betrachtet. Hier ist der Psychologe im Sportheilpraktiker gefragt, der die Antriebs- und Motivationslosigkeit des Depressiven durchbrechen kann. Misserfolge sollten vermieden werden, da der Depressive häufig schlecht mit diesen umgehen kann.

Beeindruckend finde ich auch die Erfahrungen und Erfolge, die durch Sport bei der Behandlung von **Ängsten** erreicht werden können.

Eine Klientin, die Angst vor Wasser und Höhe sowie ein sehr angeschlagenes Selbstbewusstsein hatte, begann mit einer Behandlung. Diese war eine Kombination aus Gesprächen, Verhaltenstherapie und dem „tatsächlichen Tun“. Einfühlungsvermögen, Geduld und Verständnis in Verbindung mit dem Wissen, sportliche Tätigkeiten sicher unterrichten zu können, bildeten hierfür eine unerlässliche Basis. Wir fingen mit Entspannungsübungen, Gesprächen und Visualisierungen an. Zu Beginn des Trainings zitterten ihr die Knie, wenn sie zu Hause auf einem Stuhl stand, und im Freibad

traute sie sich nicht einmal, vom Beckenrand ins Wasser zu hüpfen. Zum Ende der Einheit sprang sie mit Spaß vom 5-Meter-Turm. Sie wusste nun, dass sie Dinge und Sachen erreichen kann, die sie sich zuvor niemals zuge- traut hätte. Und es war erstaunlich, welche Auswirkungen diese Erkenntnis und dieses veränderte Selbstbild auf die Entscheidungen und Aktionen in ihrem täglichen Leben hatten. Eine solche Veränderung begleiten und miterleben zu dürfen, ist immer wieder eine große Bereicherung.

In engem Zusammenhang mit der hohen Verantwortung steht natürlich auch die Fortbildungspflicht des Sportheilpraktikers. Ich erlebe sie nicht als Pflicht, sondern als Privileg, lebenslang lernen zu dürfen und Menschen immer mit der bestmöglichen Therapie helfen zu können.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einen kleinen Einblick in die vielfältigen Tätigkeitsbereiche und Möglichkeiten geben, die sich einem Sportheilpraktiker bieten. Für mich zumindest waren diese Vielfalt und die Möglichkeit, Menschen in verschiedenen Situationen zu begleiten, die Hauptgründe für meine Berufswahl. Ich habe sie noch nie bereut und freue mich auf viele weitere erfüllte Berufsjahre.

Daniela Ullrich

Heilpraktikerin, Sportheilpraktikerin, Personal Trainerin A-Lizenz, Ernährungsberaterin, Massagepraktikerin, Hypnotiseurin



Ausbildung Sportheilpraktiker/in

Start	Stadt
2. März	Tübingen
9. März	Nürnberg
13. März	Hannover
20. April	Augsburg
18. Mai	Passau

www.paracelus.de

Literatur

- 1) Bluthochdruck heute: Lebensstil, Medikamente, neue Verfahren, Deutsche Herzstiftung, Oktober 2011
- 2) Tomasits, J./Haber, P.: Leistungsphysiologie – Lehrbuch für Sport- und Physiotherapeuten und Trainer, Springer Verlag, 5. Auflage, S. 21ff
- 3) Mewes N. et al: Prävention und Therapie durch Sport, Band 2, 2. Auflage, Urban&Fischer in Elsevier Verlag, 2015, Kapitel 1