

<http://www.derwesten.de/staedte/muelheim/was-sportlern-gut-tut-id6620061.html>

MENSCHEN IN MÜLHEIM

Was Sportlern gut tut

03.05.2012 | 18:37 Uhr



Existenzgründerin Birgit Plank in ihren Praxisräumen.

Foto:

Wenn Birgit Plank zusticht, fühlen sich ihre Patienten schnell besser. Sie piekst mit Akupunkturnadeln, denn am 1. April hat die 47-Jährige ihre eigene Sportmedizinische Naturheilpraxis „Body in Motion“ an der Hansastrasse 48 eröffnet.

Dort berät und behandelt die Existenzgründerin Menschen, die ihre Leistung beim Sport verbessern möchten, die Schmerzen haben oder ihre Ernährung umstellen möchten. Die Räume an der Hansastrasse im Hafengebiet hat Birgit Plank sportlich getrimmt. Auf rund 200 Quadratmetern erstreckt sich die großzügig gestaltete Praxis mit vier Behandlungsräumen, Sprechzimmer und eigenem Fitnessstudio. „Ich arbeite seit 30 Jahren im Gesundheitswesen“, erklärt die 47-Jährige.

Als gelernte Arzthelferin hat sie in ihrer Heimatstadt Remscheid über 15 Jahre lang in einem Krankenhaus gearbeitet, mittlerweile lebt sie seit fünf Jahren in Mülheim, in Speldorf. Ihre eigene Praxis zu eröffnen – davon hat sie schon lange geträumt.

Im Angebot: Training, Ernährungsberatung und Schmerztherapie

Birgit Plank führt durch den hell gestalteten, großen Raum, der in verschiedene Bereiche unterteilt ist. Denn: „Die Praxis basiert auf drei Säulen“, erklärt die Inhaberin. „Zum einen können Sportler ihre Leistung beim Training optimieren.“ Mit dem sogenannten Spiroergometer, einem Belastungstest auf dem Laufband oder dem Fitnessrad, lässt sich die individuelle Leistungsfähigkeit berechnen. „Besonders geeignet für Leute, die wenig Zeit haben, aber möglichst effektiv trainieren möchten.“

Eine weitere Säule basiert auf der Ernährungsberatung, die dritte auf der Schmerztherapie. Hat ein Patient Rücken-, Knie- oder etwa Schulterleiden, setzt Birgit Plank die Nadel an. Im Akupunktur-Behandlungsraum nehmen die Patienten dann auf einer Liege Platz und bekommen die kleinen Nadeln ins Ohr gestochen.

Die Ex-Leistungsschwimmerin weiß, wo es bei Sportlern weh tut

Um diese Methode anwenden zu können, hat Birgit Plank eine einjährige Ausbildung zur Sportheilpraktikerin absolviert. Übrigens: „Die Kosten für solch alternative Behandlungsmethoden übernehmen mittlerweile viele Krankenkassen.“

Neben dem Hang zu Naturheilverfahren liebt Birgit Plank vor allem den Sport. Die ehemalige Leistungsschwimmerin paddelt in der Deutschen Nationalmannschaft im Drachenboot-Sport und holte mit ihrem damaligen Verein bereits mehrfach den Weltmeistertitel. Zudem arbeitete sie viele Jahre als Aerobic-Trainerin. Und weiß also, welche gesundheitlichen Stärken und Schwächen Sportler haben, wo es ihnen weh tut – und was ihnen gut tut.

Kristina Mader