



## Schwerpunkte meiner Medizin

Mein Weg in die eigene Praxis stand immer unter dem Leitsatz:

***Was häufig ist, ist häufig und was selten ist, ist selten.***

Und das bezieht sich vor Allem auf die Krankheitsbilder, mit denen man als Arzt im Laufe seines Berufslebens konfrontiert wird.

Meine Ausbildungsschwerpunkte waren Innere Medizin, Urologie, Chirurgie (auch Plastische Chirurgie) und vor allem Orthopädie, dort mit dem Fokus auf die Sportmedizin.

Aus meinen Ausbildungsschwerpunkten und Neigungen haben sich auch meine **Spezialgebiete** entwickelt: **Analyse und Behandlung orthopädischer Probleme** wie [Arthrose](#), vor allem der **Schulter-, Knie- und Hüftgelenke**, **Bandscheibenerkrankungen** wie Vorfall, Prolaps, Ischiasbeschwerden und **Rückenblockade**, aber auch **Wirbelsäulen-Beschwerden**, die durch Verschleiß entstanden sind, **Meniskusbeschwerden** und allgemeine **Sportverletzungen**.

Aus all diesen Kenntnissen heraus bin ich auch Ihr Spezialist für eine professionelle [Sportberatung](#) und natürlich auch für Sportuntersuchungen aller Art. Auch die **Leistungsdiagnostik** einschließlich **Lactat-** Test spielt eine entscheidende Rolle in meiner täglichen Arbeit.

Meine große Leidenschaft ist die **Chirotherapie**, ich bin in Stockholm/Schweden beim Ackermann-Institut ausgebildet und dort wird wirklich die praktische Seite gelehrt und immer wieder in Refresher-Seminaren vertieft.

Aber auch die Herz-Kreislaufkrankungen und die Erkrankungen des Darms stellen tägliche Herausforderungen dar. [Hormonstörungen](#), insbesondere der Schilddrüse, kommen ebenso häufig vor wie [Asthma](#) oder andere Erkrankungen der Atemwege und können auch in erheblichem Maße neben einer allgemeinen auch die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen.

[Prävention](#), das ist die bedeutsamste Maßnahme für jeden Menschen, um gesund alt zu werden. Dazu gehören auch die [Vitalstoff-Analyse](#), an die sich die [Ernährungsberatung](#) und die [Gesundheitsberatung](#) anschließt.

In all den Jahren meiner ärztlichen Tätigkeit hat sich aber auch gezeigt, dass wir Ärzte den **Mikronährstoffen** viel mehr Beachtung widmen müssen, weil viele Krankheiten oder Gesundheitsstörungen durch einen **Mangel an Vitalstoffen** zustande kommen. Auch kann eine gesunde Menge an Mikronährstoffen als Nahrungsergänzung Alterungsprozesse positiv beeinflussen und unsere allgemeine Fitness fördern. Denn [Vorsorge](#) ist besser als Heilung von Krankheiten. Und deshalb ist die Vorsorge für mich ein elementarer Bestandteil meiner Arbeit!

Etliche **wissenschaftliche Arbeiten** habe ich geschrieben, ich bin **Mitglied in zahlreichen medizinischen wissenschaftlichen Vereinigungen, im wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention (DGNP) e.V.** und deren **Pressesprecher**, mache **Fernsehen und Hörfunk** und schreibe für zahlreiche Zeitschriften. Alles Weitere dazu können Sie an anderen Stellen meiner Homepage lesen.

Darüber hinaus verfüge ich über langjährige Erfahrungen bei der Betreuung von **Hochleistungs-Sportlern**, vor allem aus **Rad sport, Leichtathletik, Tennis, Golf** und war viele Jahre **Mannschaftsarzt der Kölner „Haie“** in der **Deutschen Eishockey Liga** und von **Fortuna Köln in der 1. und 2. Fußball-Bundesliga**. Viele prominente Sportler sind bei mir ein- und ausgegangen, so auch einige Olympiasieger und Weltmeister.

Wenn Sie Fragen an mich haben oder einen Termin bei mir wünschen, wir bemühen uns, Ihnen schnellstmöglich einen persönlichen Kontakt zu ermöglichen.

Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit. Passen Sie gut auf sich auf!



Freundliche Grüße

Ihr Dr. med. [Herbert Plum](#)

Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin

Frankfurt und Rosbach