



Präventologen im Porträt: Ulrike Plewka



Von der Versicherung zur ganzheitlichen Gesundheitsberatung

Ulrike Plewka ist selbstständige Präventologin in Herdecke (Nordrhein-Westfalen). Die 57-Jährige war über 30 Jahre Angestellte einer großen privaten Krankenversicherung, unter anderem in der Leistungsabteilung, in der Vorstandsprojekte-Assistenz und als Trainerin, bevor sie umsattelte und sich ganz dem Thema Prävention zuwandte. 2007/2008 absolvierte sie das Fernstudium zur Präventologin, 2012 wurde sie außerdem Trainerin für das „Gesundheits- und Lebenskompetenztraining“ (GLK) des Berufsverbandes Deutscher Präventologen. Ulrike Plewka bietet ganzheitliche Gesundheitsberatung für alle Altersgruppen an. Als Leiterin der Regionalgruppe Dortmund/Herdecke engagiert sie sich im Berufsverband.

Die Bearbeitung von Kur- und Therapieanträgen gehörte zwei Jahrzehnte lang zu ihren Aufgaben als Sozialversicherungsfachangestellte bei einem großen deutschen Versicherungskonzern. Ulrike Plewka erhielt als Sachbearbeiterin in der Leistungsabteilung vielfältige Einblicke in Themen der Gesundheitswirtschaft. Auch persönlich interessierte sie sich „schon immer“ für Gesundheit und Prävention. Sie ließ sich nebenberuflich in Fuß- und Handreflexzonenmassage sowie in Qi-Gong ausbilden und widmete sich in ihrer Freizeit intensiv verschiedenen Tanzarten, wie Jazz, Ballett, Flamenco und Bauchtanz. Bei der Ausbildung von Servicecenter- und Außendienstmitarbeitern bei der Versicherung sammelte sie außerdem umfangreiche Erfahrungen im Schulungswesen.

2001 gründeten Ulrike Plewka und ihr Mann ein Leistungsmanagement für Kranken- und Pflegeversicherung, in dem sie bis 2006 nebenberuflich mitarbeitete. In dieser Zeit reifte der Entschluss zu einer kompletten beruflichen Neuausrichtung. 2007/2008 absolvierte sie das Fernstudium zur Präventologin, bei dem sie ihr vorhandenes Wissen vertiefen konnte.

Heute widmet sich Plewka Klienten jeden Alters, die an einem ganzheitlichen Blick auf ihre Gesundheit interessiert sind. Sie gibt Kurse in Qi-Gong und Wassergymnastik, bietet individuelle Beratungsgespräche in ihrer Praxis an und wird als Gesundheits- und Kommunikationstrainerin in Betrieben, Schulen und Arztpraxen engagiert. 2012 führte sie, gemeinsam mit ihrem Partner, ein Präventionsprojekt an einer Hauptschule durch. Ihr Motto, das gegenüber Klienten, Auftraggebern, Kollegen und Kooperationspartnern gleichermaßen gilt, lautet „Wissen, Ehrlichkeit, Offenheit und Transparenz“. Die quirlige Präventologin liebt ihren Beruf. Nebenbei ist sie außerdem in der örtlichen IHK aktiv und engagiert sich aus Überzeugung für den Berufsverband Deutscher Präventologen. Auch als Leiterin der Regionalgruppe Dortmund/Herdecke (bis 2012) motivierte sie Berufseinsteiger/-innen und möchte Jüngere an ihrer Erfahrung teilhaben lassen und den Gedanken der Prävention vorantreiben und weiterentwickeln. „Manchmal wäre ich gern ein Oktopus“, meint Ulrike Plewka schmunzelnd, „sieben Arme zu haben, das wäre schon praktisch!“