

## „Prävention ist wichtig“

Anzeige

Die vor 2 Jahren im Einkaufszentrum Hans Sachs-Allee eröffnete Physiotherapiepraxis Michaela Mundt hat von Anbeginn an einen inzwischen prominenten Kunden: Fußballprofi Tobias Jänicke. Der 22-Jährige, der zu den Stützen des FC Hansa Rostock zählt, nutzt die Angebote der Praxis zur privaten Vorsorge. Dem Pocketguide steht er in unregelmäßigen Abständen Rede und Antwort über seine Entwicklung als Fußballer und die dazugehörige Betreuung durch die Physiotherapeuten seiner Wahl.

**F: Hallo Tobias, knapp 2 Jahre sind vergangen seit deinem letzten Gespräch mit dem Pocketguide. In dieser Zeit wurdest du zum anerkannten Fußballprofi beim FC Hansa Rostock. Was hat sich für dich in dieser Zeit verändert? Vor allem: macht Sport noch Spaß, wenn er zum Beruf wurde?**

**A:** Spaß macht's auf jeden Fall. Und wenn's keinen Spaß macht, dann ist es schwer, seine Leistung abzurufen. Und für mich ist Spaß noch immer das Wichtigste am Fußball. Geändert hat sich in den 2 Jahren vor allem das Interesse der Öffentlichkeit. Man wird das eine oder andere Mal häufiger erkannt als früher. Aber darauf man wird ja schon in jungen Jahren vorbereitet.

**F: Noch immer bist du in regelmäßiger**

**Betreuung der Physiotherapiepraxis Michaela Mundt. Was findest du hier in der für alle Alters- und Berufsgruppen offenen Praxis vor, das du als Profisportler unbedingt nutzen musst?**

**A:** Für mich ist es wichtig, hier präventiv zu arbeiten. Das heißt, in allererster Linie nutze ich den Sportraum, um mit David Mundt gemeinsam meine Gelenke und Knochen zu unterstützen, aufzubauen und für mehr Stabilität zu sorgen. Mit dem Ziel, dass ich verletzungsunanfällig werde.

**F: Du hast über die Physiotherapiepraxis Michaela Mundt einmal gesagt „Kranke Delphine kommen hierher, um wieder schwimmen zu lernen“. Wie ist das zu verstehen?**

**A:** Es ist so gemeint, dass sich in der Praxis Zeit genommen wird für den Patienten. Zeit, um vor allem den Ursachen von Beschwerden auf den Grund zu gehen. Doch man behandelt diese nicht nur, sondern es gibt auch viele persönliche Gespräche und Untersuchungen um die Wurzeln eines Problems zu finden. Hier wird also nicht nur nach Schema F abbehandelt. Das drückt mein Spruch aus.

**F: Zu den „kranken Delphinen“ gehörtest du in deiner bisherigen Profikarriere zum Glück nie; sprich: von schweren Verletz-**

**ungen bleibst du verschont. Auch ein Verdienst deines speziellen Trainings in der Physiotherapiepraxis Michaela Mundt?**

**A:** Ja klar. Ich bin ja mit der Absicht hierher gekommen, in privater Vorsorge meine körperlichen Voraussetzungen zu verbessern. Um mehr Stabilität für den Gelenkapparat zu bekommen, um sicherer zu werden, was Füße, Beine und deren Bänder betrifft. Und um sich mal zu entspannen. Bisher ist es immer gut gegangen, ich bin relativ unanfällig für Verletzungen. Das ist sicherlich auch ein Verdienst der Praxis.



**F: Inzwischen gibt es auch die Möglichkeit, David Mundt als Personal Trainer zu buchen. Schon ausprobiert?**

**A:** Ja. Denn wenn man's genau nimmt, arbeiten wir schon länger in dieser Form zusammen. Er ist quasi mein Personal

Trainer seit 2 Jahren. Das sollte man in Anspruch nehmen.

**F: Was hat sich mit dem Aufstieg in die 2. Fußballbundesliga für dich geändert – privat und beruflich?**

**A:** Es gibt in den Medien und in der Stadt eine erhöhte Aufmerksamkeit für meine Person. Beruflich hat sich eigentlich nichts geändert. Es macht keinen Unterschied, ob man in der 2. oder 3. Liga spielt. Man hat sich genauso vorzubereiten und zu leben für seinen Beruf. Im Fußball selbst hat die Qualität zugenommen, die Belastung ist höher, die Gegner sind besser. Das heißt, man muss einen Tick härter trainieren als sonst. Umso wichtiger wird die Vorsorge hier.

**F: Hast du private oder berufliche Vorbilder?**

**A:** Nein. Ich bin auch nicht abergläubisch. Der Einzige, an dem ich mich festmache, ist Al Bundy.

**F: Wie sieht's aus, Tobi? Hast du neben dem Fußball noch Zeit für Hobbys?**

**A:** Ja, klar. Mein größtes ist sicherlich zurzeit mein kleiner Shi-Tzu-Welpen. Ansonsten entspanne ich mich. Wenn das Wetter mal schön ist, chillie ich gerne in der Stadt. Aber in erster Linie ist Gassigehen mein Hobby (lacht). – Dankeschön!

Interview: Michael Lütke