

Entspannungseinheiten für Körper und Seele

# Massage am Arbeitsplatz

Arbeitsausfälle kosten die Krankenkassen jährlich Milliarden von Mark. Dabei ist der Rückenschmerz eines der häufigsten Krankheitsbilder. In Deutschland klagt bereits jeder dritte Erwachsene, so der Bundesverband der Betriebskrankenkassen. Vorsorge ist also gefragt – neben richtigem Sitzen und ausreichend Bewegung könnte es auch eine vorbeugende Massage-Therapie sein. „Keine Zeit – zuviel zu tun!“ – nicht selten stellt sich die Frage nach dem – wann?

„Eine kurze und entspannende Massage zwischen Sitzung und Schreibtischarbeit wäre wohl ein Traum“, hört man so manchen Firmenchef schwärmen. Was in den USA schon Realität geworden ist, muss seit kurzem auch in Würzburg und Umgebung kein Traum mehr bleiben: die Büro-Massage.

Ausgerüstet mit einem zusammenklappbaren speziellen Massage-Stuhl macht die 32-jährige staatlich geprüfte Masseurin und Sportphysiotherapeutin Claudia Beckmann seit diesem Jahr ihre Runden in den Büros in und um Würzburg. „Das ist eine neue Art von Dienstleistung, die es bislang hier noch nicht gab und lange Fahrwege zur Massage erspart“, meint die gebürtige Allgäuerin, die neben ihren mobilen Einsätzen auch eine kleine Massage-Praxis in Würzburg betreibt.

In der Regel dauern die mobilen Massage-Einheiten rund 15 bis 20 Minuten. „Das ist auch völlig ausreichend“, meint die Therapeutin, seien die Massagen doch so gestaltet, dass der Körper nicht ermüdet, sondern im Gegenteil wieder fit für den Arbeitstag wird. So dienen solche Entspannungseinheiten für Körper und Seele auch mehr der Vorbeugung als der Behandlung von bestehenden Beschwerden.

## Eine Art Akupressur

„Im Grunde handelt es sich um eine Art Akupressur, die sich unter dem Begriff Senergy zu einer eigenständigen Behandlungsform entwickelt hat, und zwar aus der Zusammenführung der jahrtausendealten chinesischen Massage und der klassischen Massage“, erklärt Claudia Beckmann. Bürobedingte Rückenschmerzen können

zu mangelnder Motivation und Kreativität führen. Und genau hier setze Senergy an, so Beckmann.

Im Zentrum der Massage stehen spezifische Punkte, die den Körper mit Energie versorgen. Durch gezielte Behandlung, sowohl dieser Leitbahnen als auch der Muskulatur, wird über das vegetative Nervensystem eine tiefe Entspannung erzielt. Dabei wird der durch Stress, innere Anspannungen aber auch einseitige Bewegung und Fehlhaltungen dauerhaft erhöhte Muskeltonus verringert und das Immunsystem gestärkt.

Die Methode dieser mobilen Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz findet bei bekannten amerikanischen Unternehmen und deren Mitarbeitern schon seit über zehn Jahren großen Anklang. Und seit einigen Jahren auch bei deutschen Unter-



Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz: Seit April macht die Würzburger Masseurin Claudia Beckmann mit ihrem tragbaren Massage-Stuhl die Runde bei mainfränkischen Unternehmen.



Massage in Büro – direkt am Arbeitsplatz sorgt Claudia Beckmann mit der Senergy-Behandlung von Kopf bis Fuß für ein entspannendes Wohlfühl.

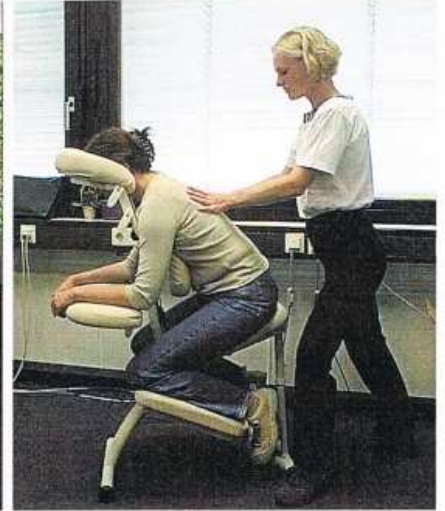
nehmen, meint die mobile Senergy-Masseurin.

Platz sparend konzipiert, lässt sich die Senergy-Massage in jedem noch so kleinen Büro durchführen. Im Gegensatz zur klassischen Massage sitzt man bei der Senergy-Behandlung angezogen, Gesicht, Arme, Bauch und Beine entspannt gestützt, auf einem Spezial-Stuhl. Lediglich Armband-

uhr, Schlips und Ringe müssen abgelegt werden. Dann wird von Kopf bis Fuß sanft geschüttelt, gepresst, gezogen und gedrückt - bis sich letztendlich ein wohliges Prickeln im Körper entfaltet.

Nicht nur für die Chef-Etage ist eine Senergy-Behandlung eine gesundheitsfördernde Ablenkung im Büro-Alltag. Auch für die Angestellten ist das „Streicheln“ von Kör-

per und Geist ein motivierender Genuss, „der sich nicht zuletzt auf die Arbeitsqualität niederschlagen kann“, so Beckmann. Übrigens, Krankenkassen übernehmen die Behandlung nicht. Wenn aber ein Chef seinen Mitarbeitern etwas Gutes tun möchte: die Senergy-Massage lässt sich als freiwillig soziale Aufwendung steuerlich absetzen, so die Masseurin. *Elmar Behringer* ■



Durch gezieltes Pressen, Drücken und Streichen der Energie-Leitbahnen im Körper wird in kurzer Zeit eine tiefe Entspannung erzielt.

Fotos: Behringer