

## Gesundheitsvorsorge im Landratsamt von Carolin Dreher

Wenn es um das Thema Gesundheitsvorsorge geht, lassen es sich die Redaktionsmitglieder des Amtsblicks natürlich nicht nehmen, die Angebote auch selbst zu testen.

Wir alle verbringen einen großen Teil unserer Zeit an unserem Arbeitsplatz. Was liegt also näher, als dafür zu sorgen, unser Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist? Was in vielen größeren Firmen praktiziert wird, hat nun auch bei uns im Amt Einzug gehalten.

Seit Mai wird den Mitarbeitern die Chance geboten, sich bei einer Massage eine kurze Auszeit zu nehmen und die geschundene, verspannte Schulter- und Rückenmuskulatur zu lockern.

20 Minuten Blitzentspannung



Foto: Carolin Dreher

### Meine Erfahrung bei der Mobilen Massage

Es war ein turbulenter Donnerstag Vormittag, ständig klingelte das Telefon und bis ich aufgelegt hatte, waren schon wieder die nächsten auf der Anrufliste. Meine Gedanken kreisten: „Hier muss noch eine Notiz erstellt werden, ach und den Bescheid sollte ich auch noch schreiben und jetzt kommt auch noch Parteiverkehr rein.“ Ein Blick auf die Uhr verriet mir, dass ich gleich meinen Termin bei der Mobilen Massage habe. Eigentlich passte mir das jetzt gar nicht rein. Leicht abgehetzt oben angekommen, erwartete mich die lächelnde und sympathische Nicole Kalklesch. Der helle Schulungsraum und die Hintergrundmusik schafften gleich eine entspannte Atmosphäre. Frau Kalklesch massierte zuerst den Nacken- und Rückenbereich. Anschließend dehnte sie die Faszien im unteren Rücken. Da sie Qi Gong Trainerin ist, beinhaltet die Mobile Massage auch eine Kopf- und Handmassage. Sie erklärte mir, dass im Kopf viele Nervenzellen liegen, die Verspannungen im Nackenbereich lösen können. Auch die Handmassage war sehr angenehm und Frau Kalklesch zeigte mir einen Akupunkturpunkt an der Hand, der Kopf- und Magenschmerzen lindern soll. Nur mit dem Arme locker lassen hatte ich so meine Probleme. Es ist eben doch nicht ganz so einfach in kurzer Zeit „los zu lassen“. Aber wie mir Frau Kalklesch bestätigte bin ich da nicht die Einzige.

Nach der 20minütigen Massage war ich wirklich „blitzentspannt“. Man ist oft den ganzen Tag unter Strom und im Run, so eine kleine Auszeit tut wirklich gut. Die Mobile Massage ist ein tolles Angebot und ich kann es nur jedem empfehlen.