



## Betriebliches Gesundheitsmanagement

# Entspannt statt verspannt

Lange Arbeitszeiten, das viele Sitzen vorm PC und Stress belasten Körper und Geist, vor allem aber auch den Rücken. Immer mehr Unternehmen bieten ihren Beschäftigten daher Massagen am Arbeitsplatz an.

**D**er Nacken schmerzt, die Schultern sind verspannt. Jede Bewegung ist unangenehm, im schlimmsten Fall sehr schmerzhaft. Vor allem „Schreibtischtäter“ kennen diese Beschwerden. Aber nicht nur die. Laut dem Krankenhausreport 2015 der Barmer GEK leiden 85 Prozent der Deutschen irgendwann in ihrem Leben einmal unter mehr oder weniger starken Rückenschmerzen.

Helfen kann eine wohltuende Massage. Durch gezielte Handgriffe werden Verspannungen und Blockaden gelockert und der Rücken gekräftigt. „Das geht doch aber nicht am Arbeitsplatz“, denken Sie nun? Weit gefehlt! Denn: Immer mehr Unternehmen bieten Mitarbeitern Massagen als Teil ihrer gesundheitsfördernden Maßnahmen an. In Zeiten des demografischen Wandels und Fachkräftemangels wollen sie ihren Mitarbeitern so einen Mehrwert bieten und sie langfristig binden.

Die Angestellten der Tchibo GmbH beispielsweise kommen schon seit mehr als 30 Jahren in den Genuss von Massagen. „Das Angebot erstreckt sich aktuell von Shiatsu über Vollmassagen bis hin zur Physiotherapie“, erzählt Stefanie Heske. Sie ist Head of Balance in der Tchibo Zentrale in der City Nord. „Begleitend zu unseren Angeboten für Ergonomie am Arbeitsplatz leistet das Massageangebot einen wichtigen Beitrag, um Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie innerhalb der Rückenpartie vorzubeugen und zu beheben.“

Die Massagen, die laut Heske fast durchgängig ausgebucht sind, sind bei dem Handelshaus aber nur ein Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements. So können die Beschäftigten unter anderem auch umfangreiche Sportangebote im firmeneigenen Freizeitzentrum nutzen. „Unsere Mitarbeiter schätzen das Angebot sehr, da wir es im Laufe



der Jahre ständig weiterentwickelt und ausgebaut haben“, sagt Heske.

Unternehmen, für die Gesundheitsangebote sozusagen Neuland sind, können zum Einstieg auf externe Dienstleister wie Lara Ahlefelder zurückgreifen. Sie hat 2012 Rückenpause – Massage und Sport gegründet. Mehrfach in der Woche ist sie in kleinen und mittleren, aber auch in großen Hamburger Unternehmen quer durch alle Branchen im Einsatz.

„Ich massiere ganz klassisch auf der Liege in einem Besprechungs- oder Seminarraum, biete aber auch Kurzmassagen des Rückens direkt am Arbeitsplatz an“, berichtet Ahlefelder. Die Mitarbeiter nutzen ihr Angebot haupt-

sächlich präventiv. „Oftmals wissen sie nicht, dass Rücken oder Schultern verspannt sind. Das entdecke ich dann“, so die staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin mit Schwerpunkt Prävention.

Ähnliche Erfahrungen hat auch Dennis Wolf, Inhaber der Firma Mobile Massage, gemacht. Der staatlich geprüfte Physiotherapeut kommt den meist kleinen Wehwechen schnell auf die Schliche. Er bietet sowohl 20-minütige Rücken- als auch einstündige Ganzkörpermassagen an. „Bei meinen Kunden handelt es sich größtenteils um Unternehmen mit Bürotätigkeiten“, sagt Wolf. Bei größeren Firmen mit mehr als 200 Mitarbeitern ist er in der Regel jede Woche vor Ort, bei kleinen Betrieben mit etwa 20 Mitarbeitern eher einmal pro Monat oder nach Bedarf.

Die Vorteile der Massage am Arbeitsplatz liegen für ihn auf der Hand: „Die Mitarbeiter haben keinen größeren Zeitaufwand vor oder nach der Arbeit und können eventuelle Probleme direkt behandeln lassen.“ Letztendlich profitieren beide Seiten von dem Angebot: Die Beschäftigten können sich ohne Termindruck und sonstigen Stress zwischen zwei Meetings entspannen und kurzzeitig abschalten; der Arbeitgeber hat motivierte und gesündere Mitarbeiter. Und eins ist auf jeden Fall sicher: Der Rücken wird die kurze Arbeitspause danken. ■

## Internet

*Im Onlineportal für Gesundheitsdienstleistungen, das die Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH betreibt, können sich Unternehmen über das Angebot von mehr als 250 Dienstleistern aus der Hansestadt und der Metropolregion informieren. Das Portal ist abrufbar unter [www.gesundheitsmarkt-hh.de](http://www.gesundheitsmarkt-hh.de)*

Anja Naumann  
[anja.naumann@hk24.de](mailto:anja.naumann@hk24.de)  
 Telefon 36138-954