

Locker vom Hocker im Büro

Entspannter arbeiten durch Massagen am Schreibtisch

REGION WÜRZBURG (cop) Kopfschmerzen, Rückenprobleme und eine verkrampte Nackenmuskulatur – typische Beschwerden, die jeder kennt, der täglich im Büro sitzt. Da träumen viele schon mal von einer entspannenden Massage. Dass es beim Traum nicht bleiben muss, zeigt Frank Schmitt: Er bietet seit mehreren Jahren die mobile Massage in verschiedenen Unternehmen an. „Locker vom Hocker“ nennt er seinen Service.

2002 begann der 36-Jährige seine Ausbildung zum staatlich anerkannten Masseur und Bademeister an der Massageschule der Würzburger Universitätsklinik, wo er auch halbtags beschäftigt war.

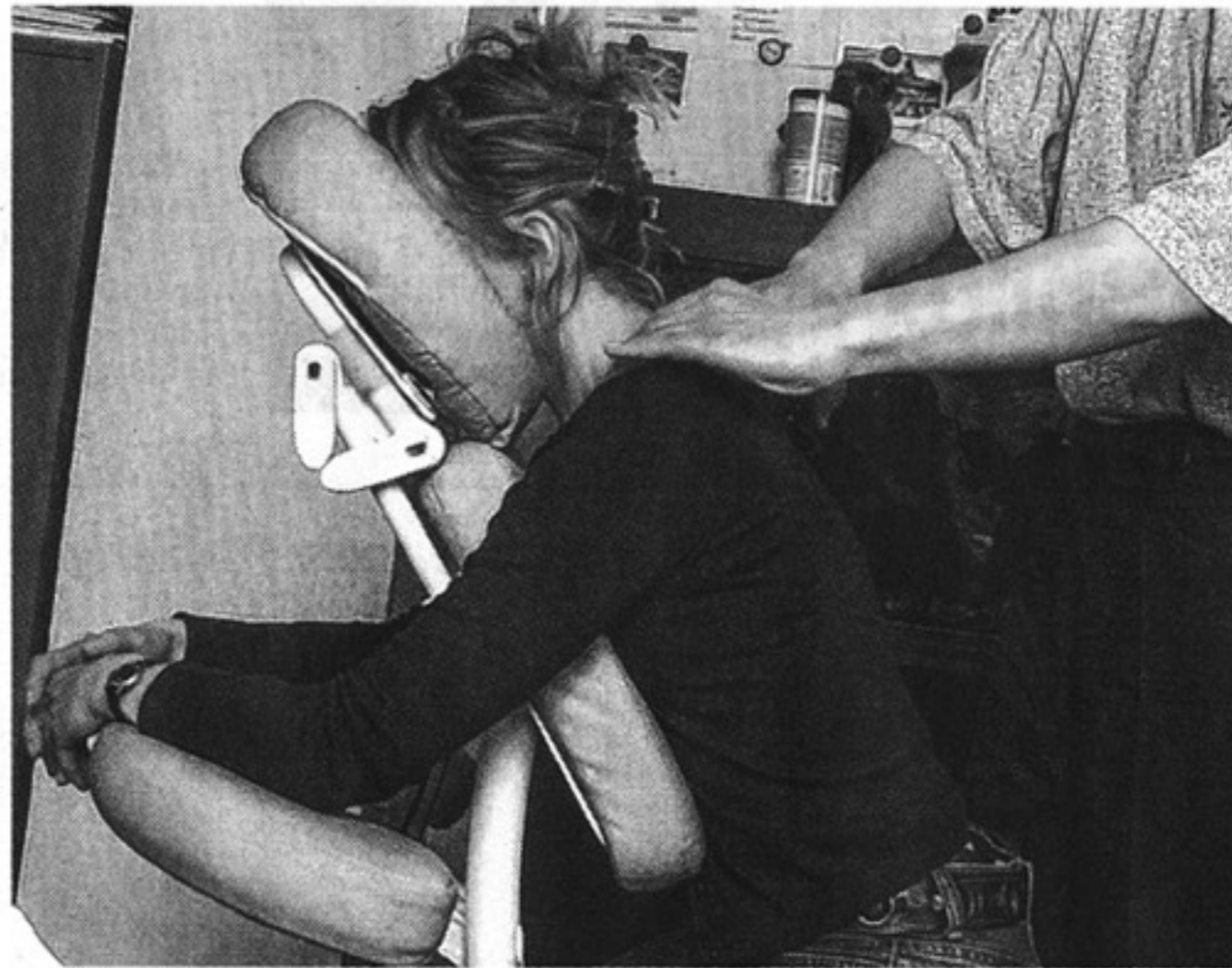
Gesundheitstage

Von Anfang an war sein Ziel aber, seine Dienste nur mobil anzubieten. Der Durchbruch gelang ihm durch

die Gesundheitstage, die von einer Krankenkasse regelmäßig in Unternehmen organisiert werden. 2008 wurde so die Unternehmensberatung Schmitt & Partner auf ihn aufmerksam und engagierte Schmitt.

Seither kommen deren Arbeitnehmer einmal pro Woche für 15 Minuten in den Genuss einer wohltuenden Massage. „Anfangs war ich noch mit einer Massagebank unterwegs. Doch es hat sich schnell gezeigt, dass dies für alle Beteiligten zu umständlich ist“, erklärt er die Umrüstung auf einen Massagestuhl.

Einer Studie der Charité Berlin zu Folge sind Rückenschmerzen zu 60 Prozent der häufigste Grund für Krankschreibungen. Etwa 90 Prozent dieser Schmerzen sind auf Muskelverspannungen zurückzuführen, die durch zu langes Sitzen beziehungsweise Haltungsfehler zustande kommen. Neben der Unternehmens-



Zwischen Drucker und Computer: Entspannungsmassagen am Arbeitsplatz sollen die Gesundheit der Mitarbeiter erhalten. FOTO: WEISSBROD

beratung kann Frank Schmitt seit drei Jahren einige große Unternehmen zu seinen Kunden zählen. Darunter Ikea, s.Oliver Baskets und den Energieversorger E.ON. Dabei bleibt es dem Arbeitgeber überlassen, ob er sich an den Kosten beteiligt.

Und was macht Frank Schmitt selbst, um locker zu bleiben? „Drei mal in der Woche gehe ich joggen oder schwimmen“, sagt der zweifache Familienvater, der sich mit seinem mobilen Massagedienst seinen Traumberuf erfüllt hat.

Info: Bei Fragen steht Frank Schmitt unter (01 77) 4 59 07 32 oder info@lockervomhocker.com und www.lockervomhocker.com zur Verfügung.

Auch andere Massagepraxen bieten mittlerweile mobile Dienste an. Infos gibt es im Internet.