

Mitarbeitermassagen

Entspannung pur! Gönnen Sie sich eine gesunde Auszeit, die Sie verdienen. Steigern Sie langfristig Ihr Wohlbefinden und Ihre Stressresistenz durch eine der vielfältigen Angebote der Mitarbeitermassagen des BGM.

Übersicht und Preise aller Angebote

Angebot	Kosten pro Behandlungszeit	Ansprechpartner (Tel.-Nr.)	Ort
GM3 Klassische Rückenmassage	15 – 20 min. = 15,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
		Patricia Hammerl (13303)	Haus 39 Schmerzambulanz
GM4 Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß	50 min. = 40,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM5 Fußreflexzonenmassage	30 min. + 10 min. Fußbad = 25,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM6 Schröpfmassage	40 min. = 25,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM7 Extensionsmassage/ Schwerpunkt Halswirbelsäule	30 min. = 20,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM8 Zentrifugalmassage	30 min. = 20,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM9 Klassische Massage mit Triggerpunktbehandlung über eine Massagepistole	15 – 20 min. = 15,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
brainLight Massagesessel	Bis zum 10.01.2021 ist die Nutzung kostenlos! Danach gelten folgende Preise: Einführungsprogramme 20 min. = 1 Coin oder 1 € Anwendungsprogramme 15 min. = 2 Coins oder 2 € Anwendungsprogramme 16 - 30 min. = 3 Coins oder 3 € Anwendungsprogramme Ab 31 min. = 4 Coins oder 4 €	Evelin Milling (21246) Stefanie Mewes (21235)	Haus 60a Raum 2515 (1. OG, ehemailge Physiotherapie)

Mitarbeitermassagen – Übersicht der Individualangebote

GM3 Klassische Rückenmassage

Die klassische Rückenmassage wird bei Verspannungen und Verhärtungen des Bewegungsapparates empfohlen. Ebenso wirkt sie sich positiv auf stressinduzierte psychosomatische Belastungen aus.

Die wichtigsten Wirkungsweisen zusammengefasst:

- Lokale Steigerung der Durchblutung
- Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- Entspannung der Muskulatur, der Haut und des Bindegewebes
- Schmerzlinderung
- Psychische Entspannung
- Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystem

GM4 Wirbelsäulentherapie nach Dorn/ Breuß (Rückenmassage)

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn/ Breuß ist eine Kombination aus der Wirbelkorrektur nach Dorn und der Massage nach Breuß. Die Breuß-Methode ist eine feine energetische Rückenmassage, bei der seelische und körperliche Verspannungen gelöst werden. Durch vorsichtiges Dehnen der Wirbelsäule werden die Zwischenwirbelscheiben „belüftet“. Damit wird die Regeneration der unterversorgten Bandscheiben eingeleitet und gleichzeitig durch die Entspannung eine Voraussetzung und Ergänzung zur sanften Wirbelkorrektur nach Dorn geschaffen. In der Dorn-Therapie werden verschobene Wirbel ertastet. Die therapeutische Fachkraft übt anschließend gezielt Druck aus und bringt den Wirbel mittels Unterstützung durch die Eigenbewegung des Patienten wieder in die richtige Position.

Anwendungsgebiete:

- Ischias-Syndrom
- HWS-Syndrom
- Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich
- Beschwerden im Hals-/ Brustwirbelsäulenbereich (z.B. taube Fingerspitzen, eingeschlafene Hände)
- Zittern der Hände
- Migräne
- Tinnitus
- Skoliosen der Wirbelsäule
- Blockaden einzelner Wirbel

GM5 Fußreflexzonenmassage

An den Füßen befinden sich Reflexzonen für alle Organe des Körpers. Die Fußreflexzonentherapie kann mittels Fingerdruck und sanfter regulierender Massage in die Funktionen des Körpers eingreifen. Begonnen wird die Massage mit einem diagnostischen Part. Die in der Fußsohle befindlichen Reflexzonen werden bei der liegenden behandelten Person mit gleichmäßigem Daumendruck massierend abgetastet und sie wird dabei auf Schmerzreize beobachtet. Im anschließenden therapeutischen Part werden die schmerzhaften Zonen mit kreisenden Druckbewegungen bearbeitet.

Das Verfahren wird vorwiegend angewendet bei:

- Rheumatischen Erkrankungen (Gelenkschmerzen)
- Kreislaufproblemen
- Verdauungsstörungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Verspannungszuständen
- Heuschnupfen
- Erkältungen
- Blasenentzündungen

GM6 Schröpfmassage

Die Schröpfmassage ist eine der angenehmsten und ältesten Naturheilverfahren. Sie dient nicht nur der Entspannung, sondern entgiftet zeitgleich den Körper. Hierzu werden Schröpfungsglocken auf die mit Öl eingeriebene Haut aufgesetzt, wodurch ein Unterdruck erzeugt und das Gewebe stärker durchblutet wird. Bei der Schröpfmassage wird die Glocke über die entsprechenden Hautstellen gezogen. Die Durchblutung wird gefördert, der Lymphfluss angeregt und es kommt zu einer Erwärmung und Lockerung der Muskulatur.

Anwendungsgebiete

- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen
- LWS-Syndrom
- Oberschenkel oder Wadenverspannungen (Sportüberlastungen)
- Antriebslosigkeit

GM7 Extensionsmassage/ Schwerpunkt Halswirbelsäule

Die Extensionsmassage beinhaltet verschiedene Methoden, bei denen die Muskeln und Gelenke der Halswirbelsäule sowie des Nackenbereiches sanft, aber kräftig auseinandergezogen, gestreckt und gedehnt werden. Zielführend soll eine verbesserte Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich, sowie eine Steigerung der Durchblutung und Lockerung der Muskulatur sein. Diese Massageanwendung wird durch gezielte Handgriffe unterstützt.

Anwendungsgebiete:

- Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- HWS-Syndrom
- Schulterschmerzen

Kontraindikatoren:

- Erkrankungen im Zusammenhang mit Schwindelanfällen
- Akute Bandscheibenvorfälle im Bereich der Halswirbelsäule
- Akute Halswirbelerkrankungen
- Spannungskopfschmerzen

GM8 Zentrifugalmassage

Die Zentrifugalmassage ist eine Spezialbehandlung von Schulter-Arm-Problematiken. Hierbei werden Massagegriffe - unter Benutzung von Kernseife - und speziellen Bewegungen miteinander kombiniert. Dies erfolgt in einer ganz bestimmten Reihenfolge, welche von der Schulter angefangen zum Handbereich hin durchgeführt wird. Die Zentrifugalmassage soll eine Senkung des Schmerzempfindens und eine Harmonisierung der Muskelspannungen erwirken. Zudem steigert die beschriebene Behandlung die Durchblutung der Muskeln und des Bindegewebes.

Anwendungsgebiete:

- Erkrankungen und Bewegungseinschränkung im Schulterbereich
- Armbeschwerden
- Sehnenansatzerkrankungen, wie dem Tennisellenbogen, Golferellenbogen, chronische Sehnenscheitentzündungen

Kontraindikatoren:

- Alle akut entzündlichen Erkrankungen der Halswirbelsäule und des Schulter- oder Armbereiche

GM9 Klassische Massage mit Triggerpunktbehandlung über eine Massagepistole

Ein sogenannter Triggerpunkt ist eine Art punktuelle, schmerzhafte Bindegewebs-Ablagerung. Um diesen Punkt herum findet sich lokal übersäuertes Gewebe, welches kontrahiert und nicht elastisch ist. Somit strahlt ein Triggerpunkt Schmerzen in den Körper aus. Bei dieser Massagebehandlung wird die klassische Massage durch eine Massagepistole unterstützt und die Triggerpunkte neutralisiert. Durch die Massagepistole ist es möglich gezielte Punkte in der Tiefenmuskulatur zu erreichen.

Anwendungsgebiete:

- Lokale Entspannung der Muskulatur
- Neutralisierung von Schmerzpunkten
- Schmerzlinderung
- Stressreduktion
- Verbesserung des Stoffwechsels im Gewebe

BrainLight-Massagesessel

Alle Beschäftigten und Auszubildende der UMMD können auch weiterhin den brainLight Massagesessel im Haus 60a, 1. OG (ehemalige Physiotherapie) Raum 2515 kostenfrei und an jedem Wochentag nutzen. Die brainLight Entspannungssysteme kombinieren körperliche Entspannung durch Shiatsu-Massage mit einer geistigen Entspannung durch audiovisuelle Impulse. Langfristig lassen sich so das persönliche Wohlbefinden, die individuelle Belastbarkeit und die Stressresistenz steigern. Der brainLight bietet 100 verschiedene Anwendungsprogramme von 10 bis 40 Minuten Länge. Auf den ausgelegten Flyern und auf der Homepage des BGM finden Sie die komplette Programmauswahl. Vom 13.09.21 bis 10.01.2022 erhalten Sie am Infopoint einen Coin für den Münzautomaten am brainLight. Mit diesem Coin können Sie alle Anwendungsprogramme kostenfrei nutzen (unabhängig von der Programmlänge). Ab dem 11.01.2022 gelten die Preise in der Preisübersicht auf der ersten Seite.

Diese Ergebnisse können Sie mit regelmäßiger Teilnahme erzielen:

- Rückenentlastung
- Lösung von Verspannungen
- Sofortiger Stressabbau
- Schnellregeneration
- Konzentrationssteigerung

Um den Sessel nutzen zu können, entleihen Sie vorher am Infopoint im Haus 60 a (Erdgeschoss, Haupteingang rechte Seite) den Tür-Transponder gegen Unterschrift und Vorlage Ihres Mitarbeiterausweises. Eine Reservierung des Sessels ist grundsätzlich nicht möglich. Um sicher zu gehen, dass der Sessel frei ist, rufen Sie am besten vorher am Infopoint an (Tel. 15922).