

## Pressemitteilung

### Arzthelferinnen nutzen Gesundheitstag für mehr Fitness

Dudenhofen, 16. März 2017 - Einen Gesundheitstag der besonderen Art haben Arzthelferinnen aus dem Rhein-Pfalz-Kreis erlebt. Bei der Gesundheitswerkstatt in Dudenhofen standen Venen- und Fußdruckmessungen, Kurse für mehr Fitness und Entspannung sowie Gesundheitsvorträge auf dem Programm. Initiiert wurde der Gesundheitstag von der BARMER.

„Das strenge Zeitmanagement in Arztpraxen und erforderliche Einfühlungsvermögen gegenüber Patienten setzen Arzthelferinnen oft stressigen Situationen aus. Das Engagement der Arzthelferinnen würdigen wir mit einem eigenen kostenlosen Gesundheitstag nur für sie“, sagte Thorsten Tapenko, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Speyer bei der Veranstaltung.

#### Faszientraining zieht Interesse auf sich

Bei den angebotenen Kursen fand das Faszientraining mit der sogenannten „Black Roll“, einer Rolle aus hartem Kunststoff, bei den Teilnehmerinnen besonders viel Anklang. Ralf Schmitt, Berater Gesundheitsmanagement bei der BARMER, sagte: „Im Profisport ist das Faszientraining schon lange ein Muss. Faszien sind dünne weiße Bindegewebsschichten aus Kollagen, die unseren gesamten Körper wie ein dreidimensionales Gitternetz von oben nach unten, von innen nach außen und von vorne nach hinten durchziehen.“

Faszien umhüllen jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln. „Durch das Rollen mit dem eigenen Körpergewicht über die Black Roll werden verklebte und verhärtete Faszien gelöst und gelockert.“ Die Black Roll steigere die Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur. Was anfangs noch schmerzhaft sei, werde nach einigen Anwendungen mit einem besseren Wohlbefinden, einer besseren Beweglichkeit und einem daraus resultierenden, leichteren Alltag belohnt.

#### Progressive Muskelentspannung

Auf reges Interesse stieß auch der Kurs zur progressiven Muskelentspannung. „Wer innerlich angespannt ist, ist meist auch muskulär angespannt. Um

Landesvertretung  
Rheinland-Pfalz/  
Saarland

Gutenbergplatz 12  
55116 Mainz

[www.barmer.de/p006137](http://www.barmer.de/p006137)  
[www.twitter.com/BARMER\\_RLPSAA](https://www.twitter.com/BARMER_RLPSAA)  
[presse.rp.sl@barmer.de](mailto:presse.rp.sl@barmer.de)

Boris Wolff  
Tel.: 0800 33 30 04 45 22 31  
[boris.wolff@barmer.de](mailto:boris.wolff@barmer.de)

Anspannungen besser wahrzunehmen, eignet sich die Methode der progressiven Muskelentspannung als Übung“, erläuterte Schmitt. Bei der progressiven Muskelentspannung sei die Konzentration jeweils auf die unterschiedlichen Empfindungen gerichtet, die bei der willentlichen Anspannung und anschließenden Lockerung der Muskeln auftreten.

Die Venen- und Fußdruckmessung führte das Sanitätshaus Strack aus Speyer durch. Bei den Arzthelferinnen wurde mit einem Sensor und Infrarotlicht gemessen, wie sich ihre Venen leeren und wieder füllen, wenn sie ihre Beine im Sitzen bewegen. So waren Rückschlüsse möglich, ob der Bluttransport ihrer Venen normal ist.

Während des gesamten Gesundheitstages standen den Arzthelferinnen Trainingsgeräte zur Verfügung, an denen sie unter Anleitung trainierten. Vorträge mit wertvollen Informationen zum Thema Gesundheit und eine Smoothie-Bar der Gesundheitswerkstatt rundeten den Arzthelferinnentag ab. „Smoothies“ sind aus frischem Obst, Gemüse und Fruchtsäften gemischte Getränke.

**Bildunterzeile:**

Training mit der Black Roll lockert beim Arzthelferinnentag in Dudenhofen die Faszien der Teilnehmerinnen.

**Foto: BARMER**