

## Pressemitteilung

### Tag der Arzthelferin nimmt Gesundheit in den Blick

Montabaur, 23. Mai 2017 - Einen besonderen Gesundheitstag haben Arzthelferinnen aus dem Westerwaldkreis erlebt. Im FiT-UP Sportcenter Montabaur standen ein Balance Check, Rückenmassagen und Sportkurse auf dem Programm. Initiiert wurde der kostenlose Gesundheitstag von der BARMER.

„Das strenge Zeitmanagement in Arztpraxen und erforderliche Einfühlungsvermögen gegenüber Patienten setzen Arzthelferinnen oft stressigen Situationen aus“, sagte Jens Flüchter, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Montabaur bei der Veranstaltung. Arzthelferinnen würden sich sonst um die Versicherten kümmern. „Beim Tag der Arzthelferin haben wir uns um sie gekümmert“, erklärte Flüchter die Idee hinter dem Gesundheitstag.

#### **Balance Check gibt Aufschluss über Stressbelastung**

Beim Balance Check maß ein Sensor am Ohr der Arzthelferinnen die Schwankung ihrer Herzfrequenz während und durch die Atembewegung. „Mediziner nennen das Herzratenvariabilität“, erklärte Flüchter den Teilnehmerinnen. Die Messung der Herzratenvariabilität gebe Aufschluss über die Stressbelastung und Erholungsfähigkeit. Pro Teilnehmerin dauerte die Messung nur wenige Minuten. Mit der Auswertung erhielten sie Tipps zur Vorbeugung von Stress.

Abgerundet wurde der Gesundheitstag von einem Jumping- und Fitness-Kurs. Während des gesamten Gesundheitstags standen den Arzthelferinnen zudem der Saunabereich und alle Trainingsgeräte zur Verfügung, an denen sie unter Anleitung trainierten.

#### **Bildunterzeile:**

BARMER Regionalgeschäftsführer Jens Flüchter freut sich mit den Teilnehmerinnen am Tag der Arzthelferin über das vielseitige Angebot im FiT-UP Sportcenter Montabaur.

**Foto: BARMER**

**Geschäftsstelle**  
**Montabaur**

Steinweg 32  
56410 Montabaur

service@barmer-gek.de  
www.barmer.de

Jens Flüchter  
Tel.: 0800 33 30 04 40 52 51  
jens.fluechter@barmer.de