Entspannung für Körper und Geist

Wohltuend und gut für den Rücken – die mobile Massage bei Martin Schmidt

Die Bewegungen sind ruhig und gleichmäßig. Beinahe fließend. Die eingängigen Melodien aus einem transportablen CD-Spieler nehme ich nur im Unterbewusstsein wahr. Jeder Druck, den ich wohltuend auf meinen Schultern spüre, lockert meine Verspannungen mehr und mehr. Ich rieche Bergamotte, auch etwas Zitrone glaube ich zu erkennen und irgendwo im Raum schwebt noch ein zarter Hauch eines Rosenduftes, der sich kaum spürbar gerade verflüchtigt. Meine Augen sind geschlossen und schon kurze Zeit, nachdem ich mich Martin Schmidt zur Rückenmassage anvertraut habe, entspannt sich mein Rücken spürbar.
Ja, mit etwas Glück konnte ich einen der begehrten Plätze zur mobilen Massage, die im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements in unserer Sparkasse angeboten wird, ergattern. Und während mein geplagter Rücken, der mich in der Vergangenheit schon so oft daran erinnert hat, dass etwas mehr Bewegung durchaus angebracht wäre, unter den Händen des erfahrenen Masseurs aus seiner trägen Müdigkeit erwacht, beantwortet Martin Schmidt mit viel Geduld meine neugierigen Fragen.
Seit Januar 2011 können wir das großzügige Angebot in Rheinfelden und in Lörrach nutzen. Der staatlich geprüfte Masseur und ärztlich geprüfte Physiotrainer kommt mittlerweile sogar zweimal monatlich nach Lörrach, um sich den sitzgeschädigten Rücken der Sparkassenmitarbeiter zu widmen. Mit im Gepäck hat er eine transportable Massagebank, eine repräsentative Auswahl an hochwertigen Aromaöle (es sind neun an der Zahl) und seine „musikalische Berieselungsanlage“. Das klingt jetzt so ein bisschen nach Esoterik, doch Martin Schmidt, der in Eimeldingen seine Praxisräume hat, widmet sich voll und ganz der Gesundheit seiner Patienten. Neben den bereits genannten Qualifikationen hat er den Beruf des Heilpraktikers erlernt und ist auch zum medizinischen Bademeister ausgebildet. Ein Profi also, der seine Profession versteht.

Ich staune in Anbetracht des engen Zeitkorridors, in dem der Masseur meine Kolleginnen und Kollegen im Halbstundentakt zu neuer Vitalität verhilft. Von morgens acht bis mittags um vier. Und nur eine halbe Stunde Pause zwischendurch. Der Mann muss Arme wie Knethaken und Muskeln aus Stahl haben, denke ich laut vor mich hin. Martin Schmidt lacht: „Nein, alles normal. So ein Massagetag schafft natürlich schon und zerrt auch an meinem Körper, aber mit ausgleichendem Sport halte ich mich fit.“ Dabei ist unsere Sparkasse bei weitem nicht der einzige Betrieb, den der sympathische Physiotrainer mit seiner Massage betreut. Drei Tage in der Woche ist er mit seiner mobilen Praxis in Firmen tätig, um sich im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements den Rückenbeschwerden unserer Mitmenschen anzunehmen. Anschließend wechselt er den Arbeitsplatz. Denn zuhause geht es in der Praxis des Ein-Mann-Betriebs weiter. Seine Privatpatienten wissen um das Können des Heilpraktikers, der unter anderem auch Osteopathische Schmerztherapie mit dem zungenbrechenden Namen „Faszziendistorsionsmodell“, kurz FDM, in seinem Programm hat. Dahinter verbirgt sich eine neue, aber sehr effektive Therapieform zur Schmerzbehandlung am Bewegungsapparat.

Well at work
Fit at home

Für den Patienten kann diese Behandlung zwar durchaus schmerzhaft sein, im Gegensatz aber zu herkömmlichen Therapien sind weniger Behandlungen erforderlich. So kann der schmerzgeplagte Patient schnell und effektiv von seinem Leiden befreit werden.

Es knirscht bedenklich in meiner rechten Schulter. Martin Schmidt widmet sich intensiv meiner Verspannung. Ich spüre, wie die rhythmischen, sanft dehnenden Massagegriffe meine Muskeln wohltuend auflockern. Freue mich schon auf das Ende der Behandlung, wenn ich mit dem schönen Gefühl von der Massagebank aufstehen kann und weiß, dass meinem Körper Gutes angetan wurde. Doch der Masseur ist längst nicht fertig. Gerade erst Halbzeit. Martin Schmidt wechselt die Seite und Norah Jones säuselt mich wieder beinahe in den Schlaf.

»Entspannte Mitarbeiter bringen entspannt mehr Leistung!«

Ich regeneriere mich zusehends und erinnere mich an eine Passage auf der Homepage unseres Masseurs: „Massage ist eine Kunst, die Körper und Geist gleichermaßen zu entspannen vermag.“ Das kann ich nur unterstreichen. Auch die Betriebe, die ihren Mitarbeitern diese Kunst ermöglichen, wissen um die positive Wirkung. Zählen doch Massagen zu den natürlichsten Methoden, Krankhei-

ten vorzubeugen und Leistungskraft zu erhalten. Schließlich gehören innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu den Grundlagen für die Leistungsbereitschaft des Menschen.

Ich erfahre von Martin Schmidt, der auf eine langjährige Berufserfahrung im Fachkrankenhaus, in Kliniken und ambulanten Physiotherapiepraxen zurückblicken kann, dass er mit einer Dreitagewoche natürlich keine Familie ernähren könne. So ist er die zwei verbleibenden Wochentage in einer Praxis in Brombach tätig. Hier darf er auch Kassenpatienten behandeln, da diese Praxis im Gegensatz zu seinen Räumen zuhause in Eimeldingen von den Krankenkassen zugelassen ist.

„Nein, einen Acht-Stunden-Tag habe ich nicht“, lacht der sympathische Therapeut. „Dafür gehört das Wochenende meiner Familie“, und das scheint ihm wichtig zu sein. Schließlich hat der Familienvater vier Kinder. „Zwei sind aber schon aus dem Haus, nur die beiden Nachzügler gehen noch zur Schule“, erfahre ich, während er feststellt, dass auch meine linke Schulter mehr Zuwendung benötigt. Ich lasse es gerne geschehen. Denn ich weiß nur zu gut, wie es sich anfühlt, wenn der „Radfahrerblick“ über die Schulter zur Qual wird.

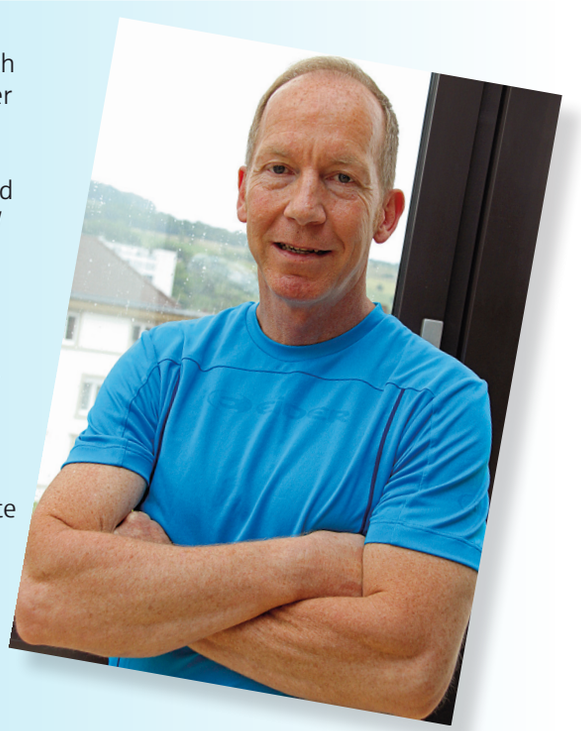
Der Mann liebt seinen Beruf. Seine ruhige, unaufgeregte Art lassen auf einen äußerst ausgeglichenen Menschen schließen. Man fühlt sich bei ihm bestens aufgehoben und spürt, dass hier ein Fachmann mit viel Engagement und Können konzentriert bei der Sache ist. Noch ein paar letzte rhythmische, kreisende Knetungen, ich spüre meine problematische Stellen im Schulterbereich. Da ist etwas passiert, das plötzlich neue Bewegungen zulässt. Martin Schmidt, der mir nebenbei meine Fragen beantwortet, ist auch ein guter Zuhörer. Ob seine theologische Ausbildung an Seminaren im In- und Ausland damit etwas zu tun hat, kann man nur vermuten. Ich verstehe aber mehr und mehr, warum ich mich hier so gut aufgehoben fühle. Nicht umsonst wird damit geworben, dass eine wohltuende, entspannende Massage leistungssteigernde Wirkung habe.

Viel zu schnell ist die halbe Stunde vorbei. Mein Rücken wird noch trocken gerieben und während ich mich aufrichte, verlässt der Therapeut den Raum. Nachdem ich mein Hemd zugeknöpft und wieder ordnungsgemäß in der Hose verstaut habe, danke ich Martin Schmidt und verabschiede mich. Die nächste Kollegin steht schon bereit, um sich und ihrer Gesundheit Gutes antun zu lassen. Mein Rücken scheint wieder gestärkt zu sein. Frisch, munter und irgendwie neu sortiert komme ich mir vor, als ich mich auf den Weg zurück zu meinem Arbeitsplatz mache. Ich freue mich jetzt schon auf das nächste Mal.

Hans Raab

Martin Schmidt, geboren 1964 in Stuttgart, ist verheiratet, hat vier Kinder und lebt mit seiner Familie in Eimeldingen. Mit Sport (Kampfsport) hält er sich fit, Lesen und Malen nutzt er zur Entspannung. In den Sommerferien erholt er sich gerne mit seiner Familie beim Wandern in den Südtiroler Bergen.

Ausbildung/en:	neben Ausbildungen in verschiedenen Heilberufen und dem Erwerb zusätzlicher Qualifikationen, Theologisch/ seelsorgerliche Aus-und Weiterbildungen.
Berufliche Stationen:	ca.10 Jahre Tätigkeit in einem Fachkrankenhaus für Lymphologie, später etliche Jahre als Lehrer in der Erwachsenenbildung im theologischen Bereich in Teilzeitanstellung tätig. Dann schrittweiser Aufbau der Selbstständigkeit.
seit 2007:	Teil-selbstständig (mit Praxisstart), Voll-selbstständig seit 2011
seit 2008:	erste Mobile Massage beim Landratsamt Lörrach, heute in etwa zwölf verschiedenen Betriebsstätten tätig mit über 1 500 Anwendungen (in Betrieben) pro Jahr.



Praxis für physikalische Therapie und Naturheilverfahren
Im Vogelsang 3 | 79591 Eimeldingen | Tel. 07621 / 669690
Mail: schmidt.eimeldingen@web.de | web: www.well-at-work.info