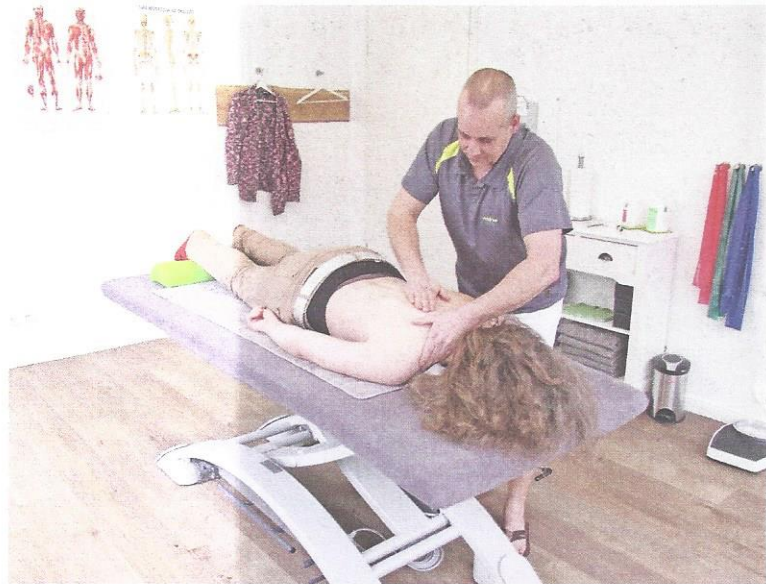


**werner** WAS Werner Automobil-Service GmbH  
Hauptstr. 20-22, 28816 Stuhr-Seckenhusen,  
Tel. 0421 807670  
stuh@wernerautomobile.de

**was** Service-  
stützpunkt  
für **KIA SAAB**  
WERKSTATT

[www.wernerautomobile.de](http://www.wernerautomobile.de)



Physiotherapeut Andree von Morenhoffen arbeitet überwiegend im Stehen.  
Foto: Jana Garbade

**Heinken**  
ELEKTROTECHNIK

... mehr als Strom!

Elektro - Installationen  
Lichttechnik - Datentechnik  
Sicherheitstechnik - Kundendienst  
Beratung - Planung - Ausführung

Barkener Weg 3b  
28816 Stuhr  
☎ 0421 569080  
[www.heinken.de](http://www.heinken.de)

# Ja, ich arbeite im Sitzen...

Von Alexandra Wolff

Immer wenn ich wegen meiner Rückenschmerzen zum Arzt gehe, höre ich dieselbe Frage: „Was sind Sie von Beruf?“ Ich bin Redakteurin, ja, ich arbeite viel am Schreibtisch, ja, ich arbeite viel im Sitzen. Doch der Beruf hat auch seine Vorteile. Zum Beispiel, wenn der Kollege vorschlägt: „Du mit deinen Rückenschmerzen, schreibe doch mal einen Erlebnisbericht über eine Sitzung beim Physiotherapeuten.“ Und schon hatte ich den Flyer von Andree und Kathrin von Morenhoffen sowie Jana Garbade in den Händen.

Dass die Praxis erst seit diesem Jahr in Heiligenrode eröffnet hat, darauf weisen die noch mit Holz verkleidete Treppe und Rampe vor dem ehemaligen Antiquariat hin. „Das wird bald neu gepflastert“, sagt Andree von Morenhoffen. Zur Begrüßung bekomme ich einen Kaffee. „Der ist genauso mild wie unsere Massage.“ Das hört sich gut an. Von Morenhoffen zeigt mir die Räume. Ganz in grün und grau gehalten und sie heißen

Pöppel & Stauden ...  
schön für die Seele und  
gut für die Natur.

**Ein schöner Rasen – aber wie?**

Kostenlose Bodenuntersuchung am **Samstag 4. April**,  
9.00 – 13.00 Uhr. Wir bitten um Ihre Anmeldung.

Eine Expertin der Firma Cuxin wertet aus und gibt einen fachkundigen  
Düngevoranschlag. Bodenprobebeutel vorab in der Gärtnerei erhältlich.

**cuxin**  
DCM

Hauptstraße 95 / direkt an der B 51  
Stuhr-Seckenhausen · Tel.: 04 21 - 80 48 79  
[www.poeppel-stauden.de](http://www.poeppel-stauden.de)

Pöppel & Stauden



nicht „1“, „2“ und „3“, sondern „Klosterhof“, „Klosterbach“ und „Klostermühle“. Passend zur Adresse Auf dem Kloster in Heiligenrode.

Der 54-Jährige legt ein grün-blaues Gekissen auf die Massagebank, dorthin wo sich das Loch für das Gesicht befindet. Auch das Kissen hat in der Mitte eine Öffnung und lässt sich aufwärmen oder kühlen. Wie angenehm. Tatsächlich habe ich immer einen ungemütlichen Druck auf den Wangenknochen, wenn ich mein Gesicht in die Öffnung einer Massagebank lege. Mit dem Kissen liege ich sehr viel bequemer.

**Sanfte Massagetechnik**

Von Morenhoffen cremt sich die Hände mit einer geruchsfreien Massagecreme ein. Er tastet meine Wirbelsäule ab, ohne direkt auf die Knochen zu drücken. „Ihre Skoliose ist nicht sehr ausgeprägt“, beruhigt er mich. Während von Morenhoffen neben mir steht und mich durchknetet, mich dann vom Kopfende aus massiert und sich danach auf die andere Seite stellt, findet der Profi meinen „wunden Punkt“: „Es gibt auch eine Technik, mit der ich Sie unter dem Schulterblatt massieren könnte.“ Ich bitte ihn, diese Technik bei mir anzuwenden, denn genau dort sitzen die pisackenden Schmerzen. Doch von Morenhoffen lehnt ab: „Nein, nein, ich will ja, dass das ein positiver Artikel über unsere Praxis wird.“ Aha, diese Technik scheint also weh zu tun und das passe nicht zur der „Praxis mit Flair“: „Eine Massage soll nicht schmerzhaft sein, sonst verstärkt sie die Verspannungen“, erläutert der Physiotherapeut. „Aber je nach Problematik lassen sich Schmerzen bei der Massage nicht vermeiden.“ Nachdem er mir den Rücken mit einem Handtuch abgewischt hat, fahre ich sehr viel entspannter zurück. Zurück an meinen Schreibtisch.



Die Physio-Spezialisten Jana Garbade (rechts) sowie Andree und Kathrin von Morenhoffe mit ihrer Tochter Carlotta. Foto: Husmann

**www.MellisReiterShop.com**

„...steil oder flach  
Ihr Partner rund ums Dach!“

**Norman Cordes  
Dachdeckermeister**

**WÄRMESCHUTZ · FLACHDACH  
FASSADENBAU · STEILDACH  
BAUKLEMPNEREI**

Alter Postweg 27 · 28816 Stuhr-Varrel · Tel. 04221/280735 · Fax 998 3396  
E-Mail: norman@cordes-bedachung.de · [www.cordes-bedachung.de](http://www.cordes-bedachung.de)

**RAUM&MEHR**  
Rotermund Raumdesign

Tapete Farbe Teppich Laminat Vinylbeläge

Kai Rotermund  
Am Schmiedekamp 49, 28816 Stuhr  
Telefon: 0421 - 80 92 73 25  
Mobil: 0176 - 22 90 23 60  
E-Mail: raum-und-mehr@online.de

Musterausstellung: Varreler Landstr. 65a  
Geöffnet: Mo. und Do. von 17:00-19:00 Uhr

**werner** WAS Werner Automobil-Service GmbH  
Hauptstr. 20-22, 28816 Stuhr-Seckenhusn.,  
Tel. 0421 807670  
stuhr@wernerautomobile.de

**was** Service-  
stützpunkt  
für **KIA SAAB**  
WERKSTATT

[www.wernerautomobile.de](http://www.wernerautomobile.de)

**EBT ALUMINIUMBAU GmbH**

TERRASSENDÄCHER | SOMMERGÄRTEN | CARPORTS | SONNENSCHUTZSYSTEME

Frühjahr, Sommer, Herbst  
und Winter  
immer einfach wohlfühlen!

Hauptstraße 68 | 28816 Stuhr | Telefon 0421 70905341  
[www.ebt-aluminiumbau.de](http://www.ebt-aluminiumbau.de)