



EIN DATE MIT DER MEDIMOUSE®

Untersuchungsmethoden kurz erklärt

„Meine Überraschung war groß, als ich zum Wirbelsäulencheck bei ias PREVENT eintraf: Erwartet hatte ich große Gerätschaften, die meinen Rücken von A bis Z durchleuchten würden. Doch im lichtdurchfluteten Raum von Health Coach Sebastian Finis war keine Spur von medizinischen Apparaturen. Nur ein handliches Gerät, das wie eine überdimensionierte Computermaus auf Rollen aussah, lag auf dem Tisch.“

Dr. Katja Furthmann, Redakteurin der check_up, besuchte Mitte März den ias-Health Coach Sebastian Finis in Berlin, um die Wirbelsäulenvermessung einmal selbst zu erleben.

„Mit diesem kleinen Wundergerät wollen wir heute mal Ihren Rücken vermessen“, sagt der sympathische Berliner. Etwas mulmig ist mir schon, schließlich repräsentiere ich als täglich mindestens sieben Stunden am Schreibtisch hockende Textarbeiterin den Großteil der Bevölkerung, der sich zu wenig bewegt. Vor vielen Jahren hat ein Orthopäde mal eine Wirbelsäulenkrümmung

diagnostiziert, und Nackenverspannungen gehören so zuverlässig zu meinem Alltag wie mein morgendliches Kaffeeritual. Wir sprechen über meinen Arbeitsalltag und meine Bewegungsgewohnheiten. Sport? „Ja“, druckse ich, „dreimal pro Woche vier Kilometer joggen. Na gut, wohl eher zweimal. Ansonsten ein bisschen radeln und meinem fünfjährigen Sohn hinterherspringen ...“



Sebastian Finis lacht, begutachtet meine Körperhaltung und sieht sofort: „Die linke Schulter ist höher als die rechte, die Schultern sind insgesamt zu weit nach vorn geneigt – das ist typisch für alle, die viel am Rechner sitzen.“ Der Health Coach und Fitnesstrainer zeigt, wie man das einfach korrigieren kann: aufrichten, Brust raus und den Kopf heben, als würde man wie eine Marionette mit einer Schnur am Kopf nach oben gezogen, dabei das

Kinn in Richtung Brust senken. Er bemerkt auch kleine Krampfaderchen an der Lende, „ein Zeichen von gehemmter Durchblutung durch mangelnde Bewegung“. Krampfadern, und das mit 36 – auweia! Allein für diese Erkenntnis hat sich der Termin schon gelohnt.

Nun bekommt die MediMouse® ihren großen Auftritt. Einmal vom 7. Halswirbel bis zum 3. Kreuzbeinwirbel rollt sie Sebastian Finis meine Wirbelsäule entlang. „Die Länge und Kontur Ihrer Wirbelsäule wird jetzt aufgezeichnet, die elektronischen 3-D-Sensoren erfassen mit 400 Abtastungen pro Sekunde gleichzeitig die lokale Neigung relativ zum Lot“, klärt mich der studierte Sportwissenschaftler auf. „Und das Tolle: Das Ganze ist nicht nur hochpräzise, sondern völlig strahlenfrei und ungefährlich – im Gegensatz beispielsweise zum Röntgen.“

Schon nach wenigen Sekunden kann ich mir das Ergebnis auf dem Laptop anschauen:

Meine Wirbelsäule ist um zwei Grad nach links geneigt, eine leichte Fehlstellung, die der Kopf auszugleichen versucht, was wiederum Nackenverspannungen begünstigt. Interessant. Im nächsten Schritt wird gecheckt, wie beweglich meine Wirbelsäule ist – bei geradem Becken darf ich mich erst nach links, dann nach rechts beugen. Beide Male setzt Sebastian Finis die MediMouse® an und führt sie über mein Rückgrat. Die Computergrafik offenbart: Alles im grünen Bereich. Zum Schluss ist noch ein bisschen Kraft gefragt: 15 Sekunden halte ich mit nach vorn gestreckten Armen in jeder Hand eine 1,5-Kilo-Hantel. Ich konzentriere mich ganz auf meine Körperhaltung, doch die MediMouse® lässt sich nicht überlisten: „Um vier Grad hat sich Ihre Wirbelsäule während des Haltens nach hinten verlagert“, deutet Sebastian Finis auf die Krümmung in der Grafik.

„Die wenigsten Menschen haben eine Wirbelsäule wie im Lehrbuch“,

erwähnt der Health Coach, der die MediMouse® bei rund zehn Personen pro Woche ansetzt. Er selbst habe eine leichte Neigung nach rechts, und das, obwohl er viel in Bewegung sei und täglich Sport mache. „Wichtig ist zu wissen, wo die Fehlhaltungen oder die anatomischen Besonderheiten liegen und wie man gegensteuern kann.“ Bei vielen Kunden ist die MediMouse®-Untersuchung die Grundlage für eine gezielte Rückentherapie. Die Messergebnisse werden gespeichert und an Fachkollegen wie Orthopäden,



Sportärzte oder Physiotherapeuten weitergegeben. Bei mir ist zum Glück keine ärztliche Therapie nötig, aber mehr Bewegung ist angezeigt! „Das muss kein Leistungssport sein“, motiviert mich Finis, „es genügt schon, kleine Bewegungseinheiten in den Alltag einzuflechten: ein paar Liegestütze an der Küchenarbeitsplatte, während der Wasserkocher in Betrieb ist, dynamisches Sitzen, kurze Dehneinheiten am PC, ein YouTube-Video mit Bürogymnastik ...“

Der Health Coach lässt mich auf einem Stuhl Platz nehmen und wir machen gemeinsam ein paar Übungen zur Entspannung des Rückens und des Nackens.

Erstaunlich, wie man schon mit wenigen gezielten Bewegungen spürbar etwas Gutes für seinen Körper tun kann. Das Date mit der MediMouse® hat mir so einige Überraschungsmomente beschert – und vor allem mein Bewusstsein für mehr Bewegung und eine bewusster Körperhaltung geschärft. Prädikat: absolut empfehlenswert!

SEBASTIAN
FINIS FREUT
SICH AUCH AUF
IHRE ANFRAGE:

Tel. 030 820015-906
sebastian.finis@ias-
gruppe.de

