

Frauen krümmen sich mehr als Männer

Tübingen: Peter Fischer entwickelt einen Haltungstrainer fürs Büro

Überwachung und Therapie auf einen Streich, das vermag ein kleines Gerät, das Peter Fischer entwickelte. Mit einem Gurt um den Brustkorb gehalten, gibt es ein Warnsignal ab, wenn sich der Rücken seines Trägers bei der Büroarbeit krümmt.

VON BIRGIT SPIES

Peter Fischer leitet als ehemaliger Absolvent des Herrenberger Schickhardt-Gymnasiums in Tübingen eine Praxis für Physiotherapie mit 15 Mitarbeitern. Peter Fischer trägt den Titel „Doctor of Physiotherapy“ (USA). Weil es dazu das deutsche Pendant bislang noch nicht gibt, zog es ihn



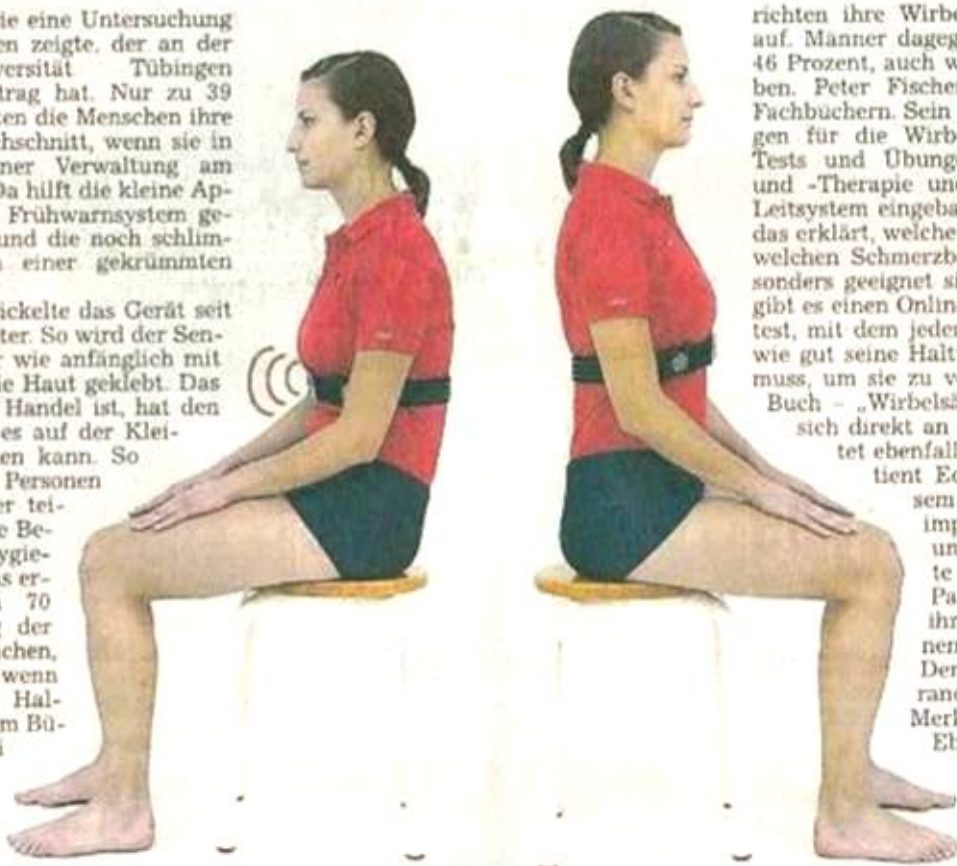
Peter Fischer

nach einer Ausbildung zum Physiotherapeuten in die Vereinigten Staaten, genauer nach San Francisco, um Physiotherapie zu studieren, den Master zu machen und zu promovieren. Amerikanern wird ein Hang zum Praktischen nachgesagt und so verhielt es sich auch mit dem Studium von Peter Fischer. Ein Projekt und einen Marketingplan sollte er für die Erlangung des Doktorgrades vorlegen. Das war der erste Anstoß vor 15 Jahren für die Entwicklung des Haltungstrainers. Dieses spezielle kleine Gerät, das mit einem Gurt um den Brustkorb getragen wird, meldet mit einem Vibrieren, wenn sich sein Träger beim Sitzen nicht mehr gerade hält, was bei der Büroarbeit keine Ausnahme, son-

dern die Regel ist, wie eine Untersuchung des Physiotherapeuten zeigte, der an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen auch einen Lehrauftrag hat. Nur zu 39 Prozent aufrecht halten die Menschen ihre Wirbelsäule im Durchschnitt, wenn sie in der Firma oder einer Verwaltung am Schreibtisch sitzen. Da hilft die kleine Apparatur als eine Art Frühwarnsystem gegen Verspannungen und die noch schlimmeren Folgeschäden einer gekrümmten Wirbelsäule.

Peter Fischer entwickelte das Gerät seit seiner Promotion weiter. So wird der Sensor heute nicht mehr wie anfänglich mit einem Pflaster auf die Haut geklebt. Das Modell, das jetzt im Handel ist, hat den großen Vorteil, dass es auf der Kleidung getragen werden kann. So können sich mehrere Personen einen Haltungstrainer teilen und müssen keine Bedenken wegen der Hygiene haben. Denn um das erwünschte Ziel von 70 Prozent Aufrichtung der Wirbelsäule zu erreichen, genügt es bereits, wenn der Betroffene den Haltungstrainer an seinem Büroarbeitsplatz drei Mal in der Woche jeweils zwei Stunden trägt.

Dass langes Sitzen am Schreibtisch für die Wirbelsäule problematisch sein kann, ist bekannt. Dass sich aber Frauen bei der Schreibtischarbeit deutlich mehr krümmen als Männer ist neu und das Ergebnis einer Untersuchung von Peter Fischer mit 107 Personen. Demnach richten Frauen ihre Wirbelsäule im Durchschnitt nur zu 23 Prozent auf und



Warnsignal bei eingesunkener Wirbelsäule

Bei aufrechter Haltung bleibt das Gerät stumm

richten ihre Wirbelsäule auf 44 Prozent auf. Männer dagegen verharren bei ihren 46 Prozent, auch wenn sie Schmerzen haben. Peter Fischer ist auch Autor von Fachbüchern. Sein Buch „Tests und Übungen für die Wirbelsäule“ beschreibt 45 Tests und Übungen zur Selbstdiagnose und -Therapie und hat zudem eine Art Leitsystem eingebaut – „Navi“ genannt –, das erklärt, welche Tests und Übungen für welchen Schmerzbereich des Körpers besonders geeignet sind. Passend zum Buch gibt es einen Online-Check – einen Selbsttest, mit dem jedermann feststellen kann, wie gut seine Haltung ist und was er tun muss, um sie zu verbessern. Ein weiteres

Buch – „Wirbelsäulen-Fitness“ – richtet sich direkt an Patienten und beinhaltet ebenfalls einen Selbsttest. „Patient Education“ heißt in diesem Fall das aus den USA importierte Zauberwort und meint die konsequente Anleitung dabei, wie Patienten selbst etwas für ihre Gesundheit tun können.

Den Blick über den Teller- rand werfen, das ist ein Merkmal von Peter Fischer. Ebenfalls dazu zählt sein interdisziplinärer Austausch im Schön- buch-Netzwerk von Medizinern, an dem sich außer ihm ein Orthopäde, ein Neurologe, eine Zahnärztin, ein Anästhesist, ein Psychologe und ein Internist beteiligen.

Männer zu 46 Prozent – ein deutlich geschlechterspezifischer Unterschied in der Handlungsfrage beim Sitzen. Interessant aber auch: Haben Frauen erst einmal Rückenschmerzen, tun sie etwas dagegen und

Die Webseite zum Buch von Peter Fischer lautet www.wirbelsaeulen-fitness.de und zum Haltungstrainer www.haltungstrainer.de