



Schiefes Becken

Häufig sind es nur wenige Zentimeter und trotzdem sorgt es für Rücken-, Nacken- oder manchmal sogar Kopfschmerzen: ein schiefes Becken. Die Ursachen reichen von verspannten Muskeln bis hin zu unterschiedlich langen Beinen. Die Behandlung richtet sich danach, wie schief das Becken ist.

Das Becken nimmt eine zentrale und wichtige Position in unserem Körper ein. Es sorgt für die richtige Kraftübertragung. Steht es schief, hat das Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat. Einen Beckenschiefstand haben etwa zwei Drittel aller Erwachsenen. Größtenteils handelt es sich dabei nur um wenige Millimeter bis zu einem Zentimeter, den die Wirbelsäule häufig ohne Probleme ausgleichen kann. Bei mehr als einem Zentimeter kann sich der Unterschied schon deutlich stärker auf die Körperhaltung auswirken. Männer sind davon fast doppelt so häufig betroffen wie Frauen.

Orthopäde und Gelenkexperte Professor Andreas Roth vom Uniklinikum Leipzig unterscheidet ein schiefes Becken in zwei Kategorien:

Struktureller Beckenschiefstand: Der strukturelle Beckenschiefstand ist durch eine tatsächliche Veränderung in Bezug auf die Beinlänge entstanden und anatomisch bedingt. Dies kann zum Beispiel im Rahmen des Wachstums auftreten und sich später wieder verlieren. Aber auch die Fehlanlage des Hüftgelenkes, die sogenannte Hüftdysplasie, oder die Skoliose führen zu einer strukturellen Beinverkürzung. Solange diese Beinverkürzung weniger als sechs Millimeter beträgt, kann sie belassen werden. Bei stärkeren Beinlängenunterschieden (mindestens aber ab einem Zentimeter) sollten diese ausgeglichen werden. Dafür sind Einlagen oder eine Erhöhung der Schuhsohle geeignet. Extreme Beinlängenunterschiede von drei Zentimetern und mehr können operativ behoben werden. Dabei wird bei sehr großen Menschen entweder das zu lange Bein verkürzt oder das betroffene Bein verlängert. Bei konservativer oder operativer Behandlung einer Skoliose kommt es ebenfalls zu einer Verbesserung der Beinlängenunterschiede. Eine Hüftdysplasie kann im Frühstadium als Kind, in der Jugend oder bei jungen Erwachsenen operativ korrigiert werden. Sollte später starker Verschleiß vorliegen, hilft die Versorgung mit einer Endoprothese, also einem künstlichen Hüftgelenk. Im Rahmen des Eingriffs kann in der Regel ein größerer Beinlängenunterschied reduziert oder sogar beseitigt werden.

Funktionelle Beinverkürzung: Ein schiefes Becken ist nicht immer angeboren, im Gegenteil. Bei den allermeisten Menschen entsteht der Beckenschiefstand erst mit der Zeit. Ursachen sind dann häufig Muskelverspannungen der unteren Rückenmuskulatur oder der Gesäßmuskulatur. Schuld daran können einseitige Belastungen, zum Beispiel durch das Tragen einer schweren Tasche oder auch durch falsches Sitzen sein. Unser Becken ist von Muskeln,

Faszien, Bändern, Sehnen umgeben. Bewegen wir uns zu wenig, „rosten“ sie ein. Bei zu wenig Bewegung verkürzen die Muskeln. Andere Muskeln versuchen das Defizit auszugleichen, rund um die Gelenke entsteht ein Ungleichgewicht von Spannung und Gegenspannung. Schmerzen versuchen wir durch Schonhaltungen auszuweichen. Die Folge sind Rückenschmerzen, die manchmal sogar bis in die Schultern und den Nacken ziehen oder Kopfschmerzen verursachen können. Bei einseitigen Muskelverkürzungen und Belastungen kann es passieren, dass ein Bein kürzer wirkt als das andere.

Ein funktioneller Schiefstand kann aber auch die Folge eines vermehrten Verschleißes des Hüftgelenkes sein. Dann wird das Bein entweder verstärkt an den Körper gezogen, wodurch das gegenseitige Bein länger erscheint. Oder das Gegenteil ist der Fall: Es wird abgespreizt, dann erscheint das betroffene Bein länger. Ein funktioneller Beckenschiefstand kann auch durch eine Blockierung im Bereich der Wirbelsäule oder am Übergang zum Becken entstehen. Funktionelle Beinverkürzungen lassen sich gut durch physiotherapeutische Behandlungen beheben. Meist wird dabei die verkürzte Muskulatur gedehnt und schwächer gewordene Muskulatur anschließend gekräftigt. Im Falle einer Blockierung ist eine manuelle Therapie geeignet. Oft muss die umliegende Muskulatur ebenfalls behandelt werden.

Diese Übungen von Pilatetrainerin Kristina Dietrich können einem muskulär bedingten Schiefstand vorbeugen und Fehlhaltungen vermeiden:

Fersensitz: Dazu auf eine Gymnastikmatte setzen. Man sitzt auf den Fersen, linkes und rechtes Schienbein berühren den Untergrund. Aus dieser Position auf die Knie aufrichten, beide Schienbeine berühren weiterhin den Boden. Becken und Gesäß wieder auf die Fersen absinken lassen. Je nach Kraft mehrmals wiederholen.

Einbeinstand: Auch die Füße können die Beckenstellung beeinflussen. Ein Senk- oder Plattfuß ist ein Anzeichen für zu gering ausgebildete Muskulatur im sogenannten Längs- oder Quergewölbe des Fußes. Ist sie zu schwach, kann das Gewölbe nicht mehr als Stoßdämpfer funktionieren und Knie und Hüften werden fehlbelastet. Helfen kann ein Training der Fußmuskulatur. Dazu abwechselnd auf einem Bein stehen und balancieren. Wenn nötig dabei an einer Stuhllehne festhalten. Wer kann, sollte im Einbeinstand kurz auf die Zehenspitzen gehen. Mehrmals wiederholen.

Beckenbodentraining: Auch Schwangerschaft und Geburt können Einfluss auf die richtige Stellung des Beckens haben. Deshalb ist ein Muskelgleichgewicht des Beckenbodens wichtig. Dazu auf den Rücken legen. Beide Beine anstellen und das Becken nach oben anheben. Idealerweise sollten nur noch die Schultern und die Fußsohlen den Boden berühren. Wer es schafft, kann außerdem jeweils ein Bein anheben und nach vorn strecken. Die Position kurz halten, mehrfach wiederholen.

Gesundheitsgefahr Lebensmittel

Noch gesund oder schon verdorben?

Sie lauern in jedem Kühlschranks und jeder Speisekammer: abgelaufene Lebensmittel. Circa 50 Kilogramm davon wirft jeder von uns durchschnittlich weg, obwohl die Hälfte noch genießbar und gesundheitlich völlig unbedenklich wäre. Ab wann sind verfallene Nahrungsmittel ein Problem für die Gesundheit?

Mindesthaltbarkeit oder Verbrauchsdatum: Was sagt die Zahl auf der Verpackung?

Elf Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jedes Jahr im Müll. Ein Grund dafür sind häufig die Datumsangaben auf der Verpackung. Doch ab wann wird es wirklich

gesundheitsschädlich? In englischsprachigen Ländern heißt es meist „best before“, bei uns finden sich Aufschriften wie „mindestens haltbar bis...“ oder „zu verbrauchen bis ...“ Fast alle Lebensmittel sind mit diesen Angaben und einem Datum versehen. Doch was genau bedeuten sie?

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** steht meist auf Nahrungsmitteln wie Nudeln, Reis oder Brot, aber auch auf Milch, Käse und Joghurt. Die Kennzeichnung sagt lediglich aus, wie lange es **mindestens** haltbar ist. Ist eine Packung Nudeln noch verschlossen und sind zum Beispiel in einen ungeöffneten Becher Joghurt noch keine Keime gelangt, sind sie auch darüber hinaus noch haltbar und genießbar. Selbst Eier aus dem Kühlschrank sind noch etwa zwei Wochen nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit gesundheitlich unbedenklich, man sollte sie dann aber nicht roh, sondern nur gegart verwenden. Milch und Milchprodukte sollte man nach Ablauf einer genauen Prüfung unterziehen: Schmecken und riechen sie unauffällig, sind sie oft noch unverdorben. Nähert sich das Datum, werden viele Nahrungsmittel im Supermarkt günstiger verkauft, der Qualität tut es aber häufig keinen Abbruch.

Im Unterschied dazu gibt das **Verbrauchsdatum** an, bis wann ein Lebensmittel tatsächlich verbraucht werden sollte. Hier handelt es sich meist um besonders leicht verderbliche Nahrungsmittel wie frisches Geflügelfleisch, Hackfleisch oder frischen Fisch, auf denen sich Krankheitserreger stärker vermehren können. Ist dieses Datum erreicht, dürfen die Lebensmittel auch nicht mehr verkauft werden.

So lässt sich erkennen, ob Lebensmittel noch genießbar sind:

Generell gilt: Trockene Lebensmittel sind nicht so leicht verderblich wie feuchte. Und egal, welches Datum auf der Verpackung steht, man sollte immer auf die eigenen Sinne vertrauen – riecht es auffällig anders, hat es sein Aussehen verändert, schmeckt es merkwürdig? Dann lieber kein Risiko eingehen.

Brot und Brötchen sind auch mehrere Tage nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum noch genießbar. Bei ihnen sollte man auf Schimmel und muffigen Geruch achten. Dann am besten entsorgen.

Butter kann – gekühlt gelagert – selbst Wochen oder Monate über das Ablaufdatum hinaus noch haltbar sein. Wird sie ranzig, zeigt sich das an einem stechenden Geruch und einer dunkelgelben Verfärbung.

Wurst – hier kommt es darauf an, ob es sich um luftgetrocknete Salami oder Schinken handelt, oder ob es um eher feuchte Frischwurstscheiben in einer Verpackung geht. Die Scheiben halten sich nur wenige Tage lang, verändern die Farbe und riechen unappetitlich. Eine luftgetrocknete Wurst kann sich, kühl und trocken gelagert, über Monate halten und wird oft mit der Zeit immer aromatischer. Das erklärt auch, warum 24 Monate gereifter Schinken so teuer ist.

Käse ist oft noch mehrere Tage bis zu einer Woche essbar, Hartkäse sogar über Monate. Einzige Ausnahme: Bei Rohmilchkäse sollte man das Datum ernst nehmen, sonst besteht die Gefahr einer Listerien-Infektion. Ist Schimmel zu sehen, sollte man ihn bei Hartkäse großzügig entfernen, Weichkäse lieber komplett entsorgen.

Quark und Joghurt sind geöffnet nur wenige Tage, ungeöffnet im Kühlschrank aber Tage bis Monate haltbar. Bilden sie Schimmel oder Bläschen und riechen vergoren, sollte man sie nicht mehr essen.

Milch – hier muss zwischen roher Frischmilch und haltbarer Milch unterschieden werden. Frischmilch ist meist nur wenige Tage über das Datum hinaus haltbar. Bei H-Milch können es mehrere Wochen sein. Verfallene Milch erkennt man am sauren Geruch, im Kaffee flockt sie aus. Vorsicht bei H-Milch: Sie wird nicht sauer, wenn sie verdorben ist.

Säfte sind ungeöffnet Wochen bis Monate länger unbedenklich. Bilden sich Luftbläschen, riechen sie muffig oder vergoren und ist Schimmel zu sehen, sollte man sie nicht mehr trinken.

Mehl bleibt oft über das Datum hinaus noch mehrere Wochen bis Monate genießbar. Vollkornmehl wird übrigens schneller ranzig als weißes Mehl. Auch hier gilt: Riecht es auffällig ranzig oder ist mit Schädlingen wie Mehlwürmern befallen, dann lieber entsorgen.

Fruchtmarmelade wird durch den enthaltenen Zucker gut konserviert und ist im Kühlschrank auch geöffnet noch über Monate haltbar. Einzige Ausnahme: Kam die Marmelade mit Keimen wie Schimmelsporen in Kontakt, sollte man das ganze Glas entsorgen. Fruchtmarmeladen mit reduziertem Zuckeranteil werden übrigens schneller schlecht, weil sie nicht so gut konserviert sind.

Gewürze sind oft noch Monate lang unbedenklich genießbar und verlieren dann höchstens an Aroma – denkt man. Bei ihnen wird am wenigsten auf das Datum geachtet. Doch auch sie können schlecht werden und zum Beispiel schimmeln. Bilden sie Klümpchen, sollte man sie sicherheitshalber entsorgen.

Hautvorsorge rettet Leben

Hautkrebs ist mit rund 270.000 Neuerkrankungen pro Jahr die häufigste Krebserkrankung in Deutschland. Zu spät behandelt, verläuft der schwarze Hautkrebs tödlich. Im Frühstadium ist Hautkrebs jedoch oft heilbar. Doch nur jeder Fünfte nutzt die angebotene Hautkrebsvorsorge.

Ein Tag ohne Sonnenschein – der ist nur halb so schön. Doch die Sonne hat ihre Schattenseiten. Übermäßige Sonneneinstrahlung sorgt nicht nur für Sonnenbrand. Sie ist auch ein Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Die Fallzahlen haben sich laut dem Deutschen Krebsregister in den letzten 15 Jahren fast verdoppelt. Mit rund 230.000 Erkrankungen ist der helle oder auch weiße Hautkrebs am häufigsten, er wird glücklicherweise selten lebensbedrohlich. Rund 37.000 Menschen erkranken an schwarzem Hautkrebs. Seine Behandlung gilt als besonders schwierig und verkürzt die Lebenserwartung enorm.

Thüringer und Sachsen-Anhalter „früherkennungsfaul“

Deswegen sollte man so früh wie möglich das Angebot der Hautkrebsvorsorge in Anspruch nehmen. „Das Hautkrebs-Screening ist wirklich sehr wichtig. Denn je früher ein Tumor entdeckt wird, umso besser kann man ihn behandeln“, betont die Leipziger Hautärztin Dr. Marion Krakor. Der Anspruch auf das Screening besteht alle zwei Jahre für alle gesetzlich Versicherten ab 35 Jahre. Einige Krankenkassen übernehmen die Früherkennungsuntersuchung sogar schon früher. Doch nur jeder fünfte gesetzlich Versicherte nimmt dieses Angebot wahr, so der aktuelle Hautkrebsreport 2019 der Techniker Krankenkasse. Versicherte in Thüringen und Sachsen-Anhalt sind dabei besonders „früherkennungsfaul“ und liegen noch deutlich unter dem Bundesdurchschnitt. In Sachsen dagegen wird das Screening bundesweit am häufigsten wahrgenommen. Neben dem Screening beim Hautarzt sollte man auch selbst seine Haut sorgfältig im Blick behalten. Sobald sich Muttermale verändern oder sich ungewöhnliche Flecken auf der Haut bilden, sollte man zum Arzt. Ein Fakt, der Mut macht: Nur in vier von hundert Fällen bestätigt sich nach dem Screening der Hautkrebsverdacht.

Blonde und helle Hauttypen gefährdet

Besonders gefährdet an Hautkrebs zu erkranken sind Menschen mit heller Haut, vielen Sommersprossen und rötlichen, blonden Haaren. Unstrittig ist auch, dass das Risiko steigt, je mehr Zeit man der schädlichen UV-Strahlung der Sonne ausgesetzt ist. Und das kann schon

20 oder 30 Jahre zurückliegen. „Man sagt, dass 80 Prozent aller Lichtschäden im Kindesalter gesetzt werden“, warnt Dr. Marion Krakor. Das heißt: Wird die zarte Haut schon im Kindesalter mehrfach geschädigt und findet das auch in den vielen Jahren danach noch statt, dann kann sich Hautkrebs entwickeln. Dermatologen sind sich deshalb einig, dass aus diesem Grunde Babys überhaupt nicht dem Sonnenlicht ausgesetzt werden sollten und Kinder bis zur Pubertät entweder mit Sonnencremes, die einen hohen Lichtschutzfaktor haben, oder entsprechender Kleidung vor den Strahlen geschützt werden müssen.

Hautkrebs als Berufskrankheit

Auch manche Berufsgruppen sind mehr gefährdet einen Hautkrebs zu entwickeln. Denn bei manchen Outdoor-Berufen hat man gar keine andere Wahl, als viel in der Sonne zu arbeiten. Das betrifft beispielsweise Gärtner, Bauarbeiter oder Dachdecker. Was viele nicht wissen: Seit 2015 ist eine Form des weißen Hautkrebses, das Plattenepithelkarzinom, in diesen Berufsgruppen als Berufserkrankung anerkannt. „Mein Eindruck ist: Das läuft sehr zögerlich. Man muss einen 70-jährigen Patienten auch fragen, als was er früher mal gearbeitet hat. Da wird zu wenig dran gedacht“, gibt Studiogast Dr. Marion Krakor zu bedenken. Denn die Ansprüche können auch rückwirkend geltend gemacht werden. Das ist wichtig für Rehabilitationsmaßnahmen oder finanzielle Entschädigungen.

Schwarzer oder weißer Hautkrebs?

Basalzellkarzinom: Der „weiße Hautkrebs“ ist der häufigste Hautkrebstyp. Er kommt bei Männern und Frauen genauso häufig vor. Das Basaliom sieht anfangs oft aus wie ein kleiner Pickel und entsteht vorwiegend da, wo Sonne auf die Haut trifft, den sogenannten Sonnenterrassen: am Kopf, Hals, Ohren, Nase und an den Händen. Das mittlere Erkrankungsalter liegt zwischen 70 und 74 Jahren. Das Basaliom wächst sehr langsam, bildet meist keine Metastasen, kann aber groß werden und tief ins Gewebe einwachsen. Je eher es erkannt wird, desto weniger großflächig muss es herausgeschnitten werden.

Plattenepithelkarzinom: Das ist die gefährlichere Form des weißen Hautkrebses. Ab einer gewissen Größe kann er Metastasen bilden, vor allem in den Lymphknoten. Auch diese Form entsteht überwiegend an Stellen, die zu viel UV-Strahlung ausgesetzt wurden. Er kommt bei Männern häufiger vor als bei Frauen.

Melanom: Der schwarze Hautkrebs ist die bösartigste Form des Hautkrebses. Er kann auch an Stellen entstehen, wo es der Laie vielleicht gar nicht vermutet, zum Beispiel im Genitalbereich, unter den Fußsohlen oder den Zehen- oder Fingernägeln. Melanome sind aggressiv und streuen schnell. Haben sich Metastasen gebildet, ist die Erkrankung schwer in den Griff zu bekommen. Der schwarze Hautkrebs gehört bei Menschen zwischen 20 und 29 Jahren zu den häufigsten Tumoren. Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt bei Männern bei 67 Jahren, bei Frauen bei 59 Jahren.

ABCD-Regel zur Erkennung des schwarzen Hautkrebses

A wie Asymmetrie: Auffällig ist ein Fleck, der in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval geformt ist.

B wie Begrenzung: Ein Leberfleck sollte scharf und regelmäßig begrenzt sein. Eine unscharfe Begrenzung oder unregelmäßige Ausfransungen sind verdächtig.

C wie Colour (= Farbe): Hat ein Muttermal mehrere Farbtönungen, muss es genau beobachtet werden.

D wie Durchmesser: Ein Fleck, dessen Durchmesser größer als 2 mm ist, sollte beobachtet werden.

Sommer, Sonne, Sonnencreme

Die Auswahl der Produkte an Sonnencreme, Spray oder Gel ist riesig. Je höher der Lichtschutzfaktor auf der Verpackung, desto besser der Schutz. Worauf sollte man noch achten?

Besser dick auftragen

Die meisten cremen zu wenig ein. Ein Erwachsener sollte mindestens 40 Milliliter Creme auftragen, das entspricht etwa der Menge von drei Esslöffeln. Und vergessen Sie die sogenannten Sonnenterassen wie Nase, Wange, Kinn und Füße nicht! Nach dem Baden heißt es: erneut eincremen. Auch Schwitzen vermindert den Sonnenschutz.

Chemischer oder mineralischer Filter?

Die mineralischen Filter bestehen aus natürlichen Farbpigmenten, meist Titandioxid und Zinkoxid. Das sieht man mitunter an dem weißlichen Film auf der Haut. Mineralische Filter schützen sofort nach dem Auftragen und sind kaum allergen. Es gibt aber nur wenige Produkte mit Lichtschutzfaktor 50. Chemische Filter haben oft einen höheren Lichtschutzfaktor. Sie brauchen allerdings eine Einwirkzeit von etwa 20 Minuten, bis sie vollständig wirken. Etwa sechs Monate nach Anbruch der Sonnencreme verlieren sie an Wirksamkeit.

UVB- oder UVA-Schutz?

Sonnencremes enthalten unterschiedliche Filter. Idealerweise enthält die Sonnencreme beide Filter. UVB-Strahlen verursachen Sonnenbrand, im schlimmsten Fall Hautkrebs. Die UVA-Strahlen der Sonne lassen die Haut vorzeitig altern. Auch sie spielen bei der Entstehung von Krebs eine Rolle.

Sensitiv oder normal?

Bei normaler Haut reicht normale Sonnencreme. Wer eine empfindliche Haut hat und zu Sonnenallergie neigt, sollte auf Sensitiv-Produkte zurückgreifen. Stiftung Ökotest hat aktuell solche Sonnencremes für sensible Haut getestet. Von 20 Produkten haben die Tester allerdings nur dreimal das Prädikat „sehr gut“ und einmal „gut“ verteilt. Der Grund: In fast Dreiviertel der Sonnencremes stecken bedenkliche UV-Filter, die im Verdacht stehen, hormonell zu wirken. Zudem bemängeln sie den Einsatz von Paraffinen, Silikonen und weiteren problematischen Kunststoffen.

Haltbarkeit von Sonnencreme

Keine Sonnencreme ist ewig haltbar. Schauen Sie deswegen auf die Rückseite der Creme. Unter den Inhaltsstoffen ist das Symbol einer kleinen Dose abgebildet. Darin ist eingetragen, wie viele Monate die Creme nach dem Öffnen haltbar ist. Wenn Sie nicht wissen, wann Sie die Creme geöffnet haben, machen Sie den Schnuppertest. Riecht die Creme ranzig, sollte sie besser entsorgt werden.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Andreas Roth, Orthopäde und Experte für Gelenkersatz, Uniklinikum Leipzig

Kristina Dietrich, Pilatetrainerin und Studioleiterin „die Pilatisten“, Leipzig

Luise Hoffmann, Fachberaterin für Lebensmittel und Ernährung, Verbraucherzentrale
Thüringen

Dr. Marion Krakor, Hautärztin, Leipzig – Sonnencreme

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung 27.06.2019: Gelenkkapseln, Ballaststoffe, Erektionsstörungen