



Wie schief darf ein Becken sein?

Hüftschmerzen, Rückenprobleme, selbst Nackenverspannungen, Kopfschmerzen oder Schwindel können eine gemeinsame Ursache haben: ein schiefes Becken. Doch wann ist ein schiefes Becken behandlungsbedürftig? Und wie schief darf ein Becken sein?

„So ganz gerade ist keiner. Und das ist auch gar nicht schlimm“, beruhigt Gitte Baumeier. Die Physiotherapeutin sieht täglich Patienten mit einer Schiefstellung im Becken. Doch bei längst nicht allen macht das auch Probleme. In der Regel könne der Körper einen leichten Schiefstand gut ausgleichen. „Problematisch kann es ab einem Zentimeter werden. Wenn das Probleme macht, sollte man mit einem Arzt die Sache abklären und behandeln lassen“, so die Physiotherapeutin.

Muskuläre Ursachen

Denn zunächst ist es wichtig, die Ursache für den Schiefstand herauszufinden. Und die liegen häufig im muskulären Bereich. Zahlreiche Muskeln, Bänder und Sehnen kommen im Becken zusammen. „Am Becken gibt es 44 Muskeln und zehn große Bänder, die sich teilweise in kleinere aufspalten“, erklärt Gitte Baumeier. Sie halten das Becken gerade und stabil. Doch schon vermeintlich einfache Störfaktoren können dieses fein aufeinander abgestimmte Zusammenspiel durcheinander bringen. Ein Sturz auf den Steiß beispielsweise, das einseitige Tragen schwerer Gegenstände oder sogar dauerhaftes Sitzen mit übereinander geschlagenen Beinen. Gerät das Becken dadurch in Schiefelage, zerran die Muskeln mit teils erheblichen Kräften an der falschen Stelle. Das kann zu einer schiefen Haltung oder zu Entzündungen führen, zum Beispiel der Schleimbeutel im Hüftbereich.

Anatomische Ursachen

Ein schiefes Becken kann aber auch durch die anatomischen Gegebenheiten unseres Skeletts entstehen. Der häufigste Grund ist sicherlich eine unterschiedliche Beinlänge. Sie entsteht aus einer Laune der Natur heraus, durch X- und O-Beine oder beispielsweise durch eine angeborene Hüftdysplasie. Hier sitzt der Hüftkopf nicht richtig in Hüftpfanne. Dieses Krankheitsbild ist in Mitteldeutschland besonders häufig. „Sachsen ist ein sogenanntes Luxationsnest. Man hat in Studien herausgefunden, dass wir eine deutlich erhöhte Häufigkeit dieses Krankheitsbildes hier haben“, sagt Orthopäde Dr. Thomas-Peter Ranke von der Asklepios-Klinik im sächsischen Hohnwald. „Wir sind glücklicherweise heute in der Lage, Kinder unmittelbar nach der Geburt herauszufiltern, die eine solche Erkrankung haben und mit entsprechender Schiene so zu behandeln, dass sie in den meisten Fällen nicht operiert werden müssen.“ Da vor 40, 50 Jahren solche Untersuchungen nicht in diesem Umfang erfolgten, gibt es heute dementsprechend einige Erwachsene, die dadurch ein schiefes Becken haben.

Einlagen, Physio oder OP?

Macht das schiefe Becken Schmerzen, hängt es wieder ganz von der Ursache ab, wie behandelt wird. Bei muskulären Problemen kann der Physiotherapeut Gelenke, Kapseln und Muskeln mobi-

lisieren. Bei einer Entzündung helfen Spritzen oder Ultraschall mit entzündungshemmenden Salben. Bei einem Beinlängenunterschied über einem Zentimeter wird der Arzt meist Einlagen empfehlen. Und bei einem Unterschied von über drei Zentimetern und Dauerschmerzen kommt auch eine Operation in Frage.

Becken in Bewegung halten

Egal welche Ursache der Beckenschiefstand hat – Bewegung ist dennoch das A und O und sollte zu jeder Therapie gehören. „Einen Schiefstand kann man zwar nicht wegtrainieren, aber es hilft den Patienten oft sehr, die Muskulatur im Beckenbereich beweglich zu halten“, empfiehlt Physiotherapeutin Gitte Baumeier. Denn das beugt langfristig auch Schmerzen vor.

Übungen für zu Hause

Physiotherapeutin Gitte Baumeier empfiehlt sowohl Übungen zur Förderung der Beweglichkeit als auch zur Kräftigung.

Verbesserung der Beweglichkeit

Stellen Sie sich vor einen Spiegel. Ertasten Sie mit Ihren Zeigefingern den Beckenknochen und legen Sie die Finger darauf. So können Sie im Spiegel am besten sehen, ob das Becken bei den folgenden Bewegungen gerade bleibt.

1. Variante: Stellen Sie sich auf ein Bein und pendeln Sie das andere locker vor und zurück. Kontrollieren Sie dabei im Spiegel, dass Ihr Becken stabil bleibt.
2. Variante: Bleiben Sie auf einem Bein stehen, beugen Sie das Knie des anderen Beins und drehen Sie es zur Seite und zurück. Auch hier soll das Becken gerade bleiben.
3. Variante: Lassen Sie das angehobene Bein nach außen und innen pendeln. Die kleinen Beckenmuskeln müssen hier viel arbeiten, damit das Becken gerade bleibt.

Wiederholen Sie jede Übung zehn Mal und wechseln Sie anschließend die Seite.

Kräftigung der Beckenmuskulatur

Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auf. Spannen Sie Bauch und Beckenbodenmuskulatur an. Machen Sie einen Schritt nach außen, so dass auch Knie und Fußspitzen nach außen zeigen. Gehen Sie dabei locker in die Kniebeuge. Stellen Sie das Bein anschließend wieder zurück und machen sie einen Schritt zur anderen Seite. Wiederholen Sie diese Übung je nach Konstitution zehn Mal. Bei gleichzeitigen Kniebeschwerden sollte man sich andere Übungen vom Physiotherapeuten zeigen lassen.

Gute Öle, schlechte Öle: Warum Fett nicht gleich Fett ist

Sonnenblume, Raps, Hanf, Leinsaat: Das Angebot an pflanzlichen Ölen ist vielfältig und oft verwirrend. Wir sagen, welche Inhaltsstoffe ein Öl gesund machen, welche Sorten man für die kalte und warme Küche vorrätig haben sollte – und von welcher man besser die Finger lässt.

Dass zu viel Fett ungesund ist, weiß jedes Kind. Maßvoll genossen, sind aber insbesondere pflanzliche Fette lebenswichtig für unseren Körper. Was genau macht ein pflanzliches Öl vom Fett- zum Fitmacher? Entscheidend ist seine Zusammensetzung, genauer: sein Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6. Da unser Körper diese essentiellen, also lebensnotwendigen Nährstoffe nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Fehlen sie, begünstigt das Krankheiten wie Adipositas, Diabetes Mellitus Typ 2,

Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Krebs. Im Umkehrschluss kann eine gute Versorgung beispielsweise Sehkraftverlust, Rheuma oder Demenz vorbeugen.

Gut, besser, Leinöl

Absoluter Spitzenreiter ist Leinöl: Es enthält 54 Prozent Omega-3-Fettsäuren. Hanföl kommt immerhin auf rund 20 Prozent. Ihre gesundheitliche Wirkung ist enorm, sagt Ernährungsberaterin Nicole Lins: „Gerade für diejenigen, die Erkrankungen aus dem entzündlichen Vorkreis haben, wie Rheuma oder Arthritis, wirken diese Öle besonders, weil sie die Entzündung hemmen. Dadurch sorgen sie mitunter sogar dafür, dass man weniger Schmerzmittel braucht und sich fitter und vitaler fühlt“. Idealerweise sollte man das Öl täglich zu sich nehmen. Aufgrund des hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren halten sich Lein- und Hanföl geöffnet maximal vier Wochen. Danach verlieren sie ihren guten, leicht nussigen Geschmack.

Walnuss, Sesam

Auch Walnussöl weist einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf: Zu 10 Prozent Omega-3-Fettsäuren gesellen sich rund 65 Prozent Omega-6-Fettsäuren. Das Öl wirkt anti-entzündlich, ist für das Gehirn und die Sehschärfe im Alter gut. Zudem hat es eine cholesterinsenkende Wirkung. „Damit beugt es Herzinfarkten und Schlaganfällen vor und unterstützt die Gefäßelastizität, was für Menschen mit Arteriosklerose sehr von Vorteil ist“, so Lins.

Sesamöl enthält 39 Prozent Omega-6-Fettsäuren und viel Vitamin E. Sein neutraler Geschmack und seine antibakterielle Wirkung sind ideal, um es als Ziehöl anzuwenden - „also ein Öl, das man in den Mund nimmt und durch die Zähne zieht“, erklärt Lins. Ölziehen wirkt entgiftend, indem es Stoffwechselprodukte über die Mundschleimhaut bindet. Zudem stärkt es den Zahnschmelz und die Mundschleimhaut und hilft damit bei Zahnfleischentzündungen.

Raps, Sonnenblume

Aber auch preiswertere Ölsorten müssen sich nicht verstecken. Seit einigen Jahren hat Rapsöl Einzug in deutsche Küchen gehalten, und das kann sich in Sachen Zusammensetzung durchaus sehen lassen: Ein hoher Anteil von Ölsäure und das sehr gute Verhältnis der Omega-6- Fettsäure Linolsäure zur Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure von 2:1 machen das Öl „empfehlenswert“, sagt Ernährungstherapeutin Anja Gratzik: „Und da es regional in großen Mengen gewonnen wird, ist das Preis- und Leistungsverhältnis unschlagbar“. Anders hingegen sieht es beim Sonnenblumenöl aus: Hier liegt das Fettsäurenverhältnis von Omega-6 zu Omega-3 bei rund 100:1 und ist damit „nicht ideal“, so Gratzik. Wer das Öl wegen seines milden Geschmacks schätzt, muss jedoch nicht darauf verzichten: „In den Supermärkten werden seit einiger Zeit neue Sorten angeboten, sogenannte high-oleic-Sonnenblumenöle. Diese ähneln in der Zusammensetzung dem Olivenöl und sind daher ernährungsphysiologisch besser.“

Gesunde Grundausstattung Bei so viel Auswahl ist es schwer, den Überblick zu behalten. Welche Öle empfiehlt die Ernährungstherapeutin als Grundausstattung für eine gesunde Küche? „Den klassischen "Allrounder" gibt es nicht“, sagt Anja Gratzik. Entscheidend seien Geschmack, Preis und vor allem die gewünschte Verwendung in der Küche: „Zum Braten oder Frittieren eignen sich Rapsöl, Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl. Diese Öle behalten bei hohen Temperaturen ihre Qualität. Olivenöl ist für die Gemüseküche gut geeignet. Ergänzen Sie Ihre Auswahl außerdem um ein Öl für die kalte Küche: Hier kann ich Walnussöl, Leinöl oder Weizenkeimöl empfehlen.“

Hände weg von Palmöl

Eine Ausnahme unter den Pflanzenölen stellt Palmöl da. Das steht seit einiger Zeit wegen bedenklicher Inhaltsstoffe in der Kritik: Experten der Europäischen Lebensmittelbehörde EFSA warnen vor möglichen gesundheitlichen Folgen von 3-MCPD, einem Stoff, der bei der Herstellung des Öls entstehen kann. Auch Ernährungsmediziner und Kinderarzt Berthold Koletzko hält die Substanzen für bedenklich: „In Tierversuchen hat man nachteilige Wirkungen gesehen. Man vermutet, dass sie in hohen Konzentrationen krebserregend und nierenschädigend sein kön-

nen.“ Vor allem in Produkten für Kinder steckt viel Palmöl. Prominentes Beispiel: eine beliebte Nuss-Nougat-Creme. Doch warum wird das Öl so oft verwendet? Das liegt zum einen daran, dass es geschmacksneutral ist, sagt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale: „Dazu ist es in der Produktion sehr günstig. Und es hat die besondere Eigenschaft, dass es bei Raumtemperatur cremig ist, also nicht flüssig wie die üblichen Pflanzenöle. Das macht es für die Hersteller interessant.“ Noch gibt es keine Studien, wie der Verzehr von Palmöl auf den Menschen wirkt. Empfohlen wird daher eine sogenannte „tolerierbare Aufnahmemenge“ pro Tag. Soweit, so gut. Problematisch sei allerdings, dass diese Menge körpergewichtabhängig ist, so Krehl: „Besonders Kinder mit ihrem geringen Körpergewicht haben diese tolerierbare Aufnahmemenge schnell überschritten.“

Tipps für eine gute Vinaigrette

von Ernährungstherapeutin Anja Gratzik

Grundlegend mischt man meist Öl und Essig im Verhältnis 3:1. Drei Einheiten Öl stehen einer Einheit Essig gegenüber. Da sich Essig und Öl schwer verbinden, sollte man die Vinaigrette vor dem Verzehr noch einmal frisch verrühren oder in einem Behälter, beispielsweise einem Einmachglas, aufbewahren und aufschütteln. Da sich das Dressing (noch ohne Kräuter) in einem geschlossenen Behälter problemlos ca. eine Woche im Kühlschrank aufbewahren lässt, kann man auch mehr vorbereiten, als man benötigt. Achtung: Der Essiganteil verändert die Struktur des Salates und lässt ihn daher schnell „welken“, daher sollte das Dressing erst kurz vor dem Verzehr hinzugefügt werden.

Gebundene Olivenöl-Senf-Vinaigrette

2 EL Apfelessig

2 EL Wasser

1 gestrichener EL Senf mittelscharf

1 gestrichener EL Mayonnaise (Halbfett)

6 EL kaltgepresstes Olivenöl, nach und nach hinzuzufügen

Salz und Pfeffer nach Geschmack und Bedarf

Kräuter, z.B. Schnittlauch oder Schnittlauchblüten

1 EL flüssigen Honig bei Bedarf

Eine Vinaigrette, die sich verbindet, benötigt einen Emulgator. Bei Mayonnaise z.B. funktionieren das Lecithin vom Eigelb und Feststoffe vom Senf als Emulgator und bewirken, dass sich Essig und Öl zu einer Emulsion verbinden.

Fruchtige Rapsöl-Orangen-Vinaigrette

2 EL Balsamico Essig

6 EL kaltgepresstes Rapsöl

100 ml frisch gepressten Orangensaft

Salz und Pfeffer nach Geschmack und Bedarf

1 EL flüssigen Honig oder eine andere Fruchtsüße (Agavendicksaft, Dattelsüße) bei Bedarf

Die Mengenangaben beziehen sich jeweils auf einen größeren Salat für vier Personen. Wer nur für zwei Personen zubereitet, kann gern auf Teelöffel ausweichen.

Tinnitus: Smartphone-App erfasst subjektive Belastung

Es pfeift im Ohr dauerhaft und lässt sich nicht abstellen: Tinnitus ist für Betroffene oft eine schlimme Folter. Eine neuentwickelte App soll Betroffenen dabei helfen, Faktoren zu identifizieren, die das Leiden beeinflussen.

Die Krankheit selbst ist harmlos, ihre Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen gravierend: Wer einen Tinnitus (lateinisch für „Klingeln der Ohren“) hat, ist im Alltag stark eingeschränkt und leidet nicht selten unter Depressionen. Seit einiger Zeit weiß man, dass Stress bei der Entstehung des Problems eine Rolle spielen und einen bestehenden Tinnitus verstärken kann. Auch der Gemütszustand eines Patienten hat Einfluss auf den Grad der empfundenen Belastung. Eine an der Universität Regensburg entwickelte Smartphone-App mit dem Namen „Track your tinnitus“ soll individuelle Zusammenhänge aufdecken und Aufschluss über Hauptstressoren geben. Betroffene tragen unter ihre Gefühlssituation, ihr Stresslevel und die Stärke des Tinnitus in einer Art digitales Tagebuch ein. Die Forscher versprechen sich von den Daten Aufschluss über geeignete Therapieansätze. „Derzeit entwickeln wir Erweiterungen, mithilfe derer uns individuell situationsangepasste Tipps im Umgang mit dem Tinnitus gegeben werden können“, sagt Professor Berthold Langguth. „Auch eine App zur Generierung von verschiedenen individualisierten Geräuschen, die den Tinnitus überdecken könnten, befindet sich gerade in Entwicklung.“ Die Erweiterungen sollen ab 2021 im Rahmen eines EU-Förderprogramms erprobt werden.

„Manchmal hilft ein Zimmerspringbrunnen“

Ein Interview mit Tinnitusforscher Professor Berthold Langguth von der Universität Regensburg

Herr Langguth, wie entsteht ein Tinnitus und, viel wichtiger: Wie kann man sich dagegen schützen?

Bei der Entstehung von Tinnitus spielen oft mehrere Dinge eine Rolle. Die häufigste Ursache für die Entstehung eines Tinnitus ist eine Hörstörung, und die häufigste Ursache für Hörstörungen sind Lärmbelastungen. Der Schutz des Gehörs ist daher sehr wichtig, um sich vor der Entstehung eines Tinnitus zu schützen. Starke Lärmbelastung schädigt das Gehör, insbesondere, wenn diese Lärmbelastung dauerhaft auftritt. Lärm zerstört feine Haarzellen im Innenohr, die für das Hören notwendig sind. Sind diese Haarzellen einmal zerstört, können sie sich nicht mehr erholen. Problematisch dabei ist, dass man zunächst nichts von der Schädigung der Haarzellen bemerkt, da es eine gewisse Reserve gibt. Wenn man die Hörschädigung bemerkt, sind oft schon über die Hälfte dieser Haarzellen im Innenohr zerstört. Daraus ergibt sich eine wichtige Botschaft. Bereits von jungen Jahren an sollte man auf sein Gehör achten und sich vor sehr lauter Lärmbelastung schützen. So kann man die Entstehung von Tinnitus sehr wirksam vermeiden.

Wie kann man einen Tinnitus behandeln?

Ebenso, wie beim Tinnitus verschiedene Ursachen eine Rolle spielen, gibt es auch verschiedene Behandlungsansätze, die alle zu berücksichtigen sind. Ein entsprechender ganzheitlicher Ansatz ist daher in der Tinnitusbehandlung sehr wichtig. Der Kern dieses Behandlungsansatzes besteht aus einer umfassenden Information über den Tinnitus und wirksamen Strategien im Umgang damit. Weitere wichtige Bestandteile sind die Diagnostik und Behandlung einer Hörstörung, die Diagnostik und Behandlung von Muskelverspannungen im Nacken und Kiefergelenksbereich, verhaltenstherapeutische Therapieansätze sowie die wirksame Behandlung von häufigen Begleiterkrankungen wie z.B. Schlafstörungen. Darüber hinaus sind neuartige gezielte Behandlungsansätze derzeit in der klinischen Erprobung

Was kann man als Betroffener selbst unternehmen? Ist ein Tinnitus heilbar?

Es gibt verschiedene Formen von Tinnitus, und manche Formen sind tatsächlich heilbar. Leider ist aber für die meisten Fälle keine Behandlung verfügbar, die das Ohrgeräusch wirksam reduziert. Man kann aber selbst sehr viel dazu beitragen, mit dem Tinnitus einen möglichst guten Umgang zu finden. In den meisten Fällen gelingt es z.B. mithilfe einer Verhaltenstherapie den eigenen Umgang mit dem Tinnitus so zu verändern, dass der Tinnitus nicht mehr so störend erlebt wird und das Leben weniger beeinträchtigt. Es sind auch andere wirksame Hilfsmittel verfügbar, die die Tinnitusbelastung reduzieren. Ein Zimmerspringbrunnen kann beispielsweise den Tinnitus meistens so überdecken, dass er nicht mehr so störend ist. Auch bestimmte Aktivitäten können hilfreich sein. Manche Patienten profitieren auch sehr von der Selbsthilfe, für die auch Online

Angebote zur Verfügung stehen. Eine sehr aktive internationale Plattform ist zum Beispiel Tinnitustalk (<https://www.tinnitustalk.com/>), und in Deutschland gibt es die Tinnitusliga.

Der Fall: Linderung durch Zahnbehandlung

Vor rund zehn Jahren tauchen bei Donja S. zum ersten Mal unangenehme Ohrgeräusche auf. Erst schleichend, dann immer lauter. Sie war gerade Mutter geworden. „Meine Töne im Kopf zusammen mit dem Baby-Geschrei waren fast nicht auszuhalten“, erinnert sich die junge Frau. Tinnitus bedeutet: keine Ruhe, ständiger Lärm. Donja S. fühlt sich hilflos und allein gelassen. Die große Erleichterung bringt eine Zahnbehandlung: „Mein ganzer Biss ist umstrukturiert worden, die Geräusche wurden immer leiser und leiser. Jetzt geht es voran“. Ein Jahr dauert die Behandlung. Zeitgleich regt die Patientin mit Akupunktur, Kneippgüssen rund ums Ohr und autogenem Training die Selbstheilungskräfte ihres Körpers an, stellt ihre Ernährung um. Viel grünes Gemüse, Obst und Ingwer gehören jetzt auf ihren Speiseplan. Mit all diesen Schritten hat sie es schließlich geschafft: Nach und nach sind die Geräusche in ihrem Ohr verschwunden.

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

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Berthold Langguth, Leiter des Tinnitus-Zentrums, Regensburg

Anja Gratzik, Ernährungstherapeutin, Ilberstedt

Gitte Baumeier, Physiotherapeutin, Halle

Anschrift:

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

Unsere nächste Sendung am 11.06.2020: Zecken, Seife, Gürtelrose