

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 7 . 1 1 . 2 0 2 2



Steife Schulter, chronische Schmerzen – was steckt dahinter?

Unsere Schulter ist das beweglichste Gelenk unseres Körpers. Doch die Beweglichkeit hat ihren Preis. Die Schulter ist anfällig für Überlastungen, Verletzungen und Verschleiß. Ursache können gerissene Sehnen, Kalbablagerungen oder sogar Zysten sein.

Die Haare föhnen, eine Jacke anziehen, ein Glas aus dem Schrank holen – viele Alltagsbewegungen sind nur dank eines sehr beweglichen Schultergelenks möglich. Wenn bestimmte Bewegungen nicht mehr funktionieren oder sich das Schultergelenk kraftlos anfühlt, sollte man unbedingt medizinischen Rat einholen. Denn bei dauerhaften Problemen hilft nur eins – der Ursache genau auf den Grund zu gehen:

Zysten kennt man von inneren Organen. Doch Zysten können auch im Schultergelenk auftreten. Sie sind eine eher seltene Ursache für Schmerzen, können aber erhebliche Bewegungseinschränkungen verursachen. Knochenzysten entwickeln sich meist durch eine Instabilität im Schultergelenk und eine gewisse Belastung, verbunden mit einem Knochenabrieb. Unter dem Knorpel bilden sich Hohlräume mit der Einlagerung von gallertartiger Flüssigkeit. Liegt zusätzlich noch ein Knorpelschaden vor, kann das erhebliche Schmerzen machen. Häufig hilft dann nur ein minimalinvasiver Eingriff. Dabei werden die Zysten eröffnet, damit wieder Knochengewebe einwachsen kann.

Ein **Riss der Rotatorenmanschette** ist einer der häufigsten Gründe für den Besuch einer Schultersprechstunde, besonders bei Älteren. Die Rotatorenmanschette besteht aus vier Muskeln und vier Sehnen, die die Schulter umhüllen und stützen. Sie verbinden den Oberarmknochen mit dem Schulterblatt und sorgen dafür, dass wir den Arm seitlich anheben und ihn drehen können. Bei einer Ruptur (einem Riss) lässt sich eine Operation kaum vermeiden. Mit einem Anker und Spezialfaden wird die abgerissene Sehne so wieder angenäht, dass sie in den Knochen einheilen kann. Das braucht seine Zeit, aber in der Regel kann die schmerzfreie Beweglichkeit wiederhergestellt werden.

Eine **Kalkschulter** tritt ebenfalls häufig auf. Typisch sind plötzlich einschießende Schulterschmerzen, die sich vor allem bei Drehbewegungen und beim Heben des Armes über Kopf bemerkbar machen. Bei einer Kalkschulter bilden sich zwischen den Sehnen

des Schultergelenks Ablagerungen. Häufig betroffen ist die Rotatorenmanschette. Die Kalkdepots können die Sehnen reizen, wodurch diese sich verdicken. Dadurch kommt es zu Verengungen, das verursacht die Schmerzen, auch nachts. Die Behandlung erfolgt in der Regel ohne OP. Meist helfen Bewegungstherapie und Schmerzmittel.

Bei einer **Arthrose** im Schultergelenk ist die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen beschädigt. In der Folge reiben die Knochen aneinander und schleifen sich ab. Eine Arthrose erkennt man gut auf einem Röntgenbild. Ursache ist meist eine starke Beanspruchung des Gelenks, im Beruf oder beim Sport. Die Folgen werden aber oft erst im höheren Alter spürbar. Bei den über 60-Jährigen ist in 20 Prozent der Fälle eine Arthrose die Ursache für die Schulterbeschwerden. Früher galt der Einsatz von Endoprothesen, also künstlichen Schultergelenken, als sehr kompliziert und aufgrund der besonderen Anatomie der Schulter als anfällig für Komplikationen. Doch in den vergangenen Jahren haben sich Implantate und OP-Verfahren deutlich verbessert.

Schultersteife, auch „Frozen Shoulder“ genannt, ist die Folge einer schmerzhaften Entzündung der Schultergelenkkapsel. „Frozen“ bedeutet „eingefroren“. Die entzündete Gelenkkapsel vernarbt und verklebt. Nach einiger Zeit lassen zwar die Schmerzen nach, dafür wird das Gelenk immer steifer. So fällt besonders das Heben des Armes schwer. Frauen sind häufiger von einer versteiften Schulter betroffen als Männer. Das typische Patientenalter liegt zwischen 40 und 60 Jahren. Schmerzmittel lindern den Schmerz, durchblutungsfördernde Maßnahmen wie Eisbehandlung, warme Auflagen oder Bewegungsbäder helfen, die Beweglichkeit wieder zu erhöhen. Die Behandlung ist sehr langwierig, man braucht viel Geduld.

Wann helfen Schmerzsalben?

Es gibt viele freiverkäufliche Schmerzgels und -salben auf dem Markt. Doch wann helfen sie? Bei leichten Schmerzen sind Schmerzsalben sicherlich einen Versuch wert. Halten die Schmerzen jedoch länger an, sollte man sich gründlich untersuchen und behandeln lassen.

Salben mit NSAR-Wirkstoffen: Die Abkürzung steht für nicht-steroidale Antirheumatika, also Präparate wie Diclofenac oder Ibuprofen. Sie können Schmerzen reduzieren, aber nicht bei jedem. Bei einer aktivierten Arthrose und damit einhergehenden Entzündung erreicht Studien zufolge etwa jeder Dritte eine Schmerzreduzierung. Zudem wirken die Salben besser bei kleineren und oberflächennahen Gelenken als bei tiefer gelegenen Gelenken. Bei Dauergebrauch können sie ähnliche Nebenwirkungen haben wie Tabletten.

Pflanzliche Salben: Gels mit Beinwell oder Arnika sind die nebenwirkungsärmere Variante. Sie haben einen kühlenden Effekt, vor allem bei Zerrungen und Prellungen. Die meisten Studien, die die Wirkung belegen sollen, genügen aber nur bedingt wissenschaftlichen Kriterien.

Wärmecremes: Sie beinhalten zum Beispiel den Wirkstoff Capsaicin. Sie fördern die Durchblutung, es entsteht ein wärmendes Gefühl. Diese Salben helfen bei Muskelverspannungen und teilweise bei Rheumaschmerzen. Sie sind allerdings nicht für Menschen mit empfindlicher Haut geeignet.

Der Fall: Nach Schulter-OP zu Olympia-Bronze

Im Februar 2022 gewinnt Vanessa Voigt bei den Olympischen Spielen in Peking Bronze mit der Biathlon-Damenstaffel. Es ist der größte Erfolg in ihrer Sportkarriere. Dabei hätte zwei Jahre zuvor schon alles vorbei sein können. Sie ist im Trainingscamp in Ruhpolding, als sie plötzlich Probleme mit der rechten Schulter bekommt. „Ich hatte beim Stockeinsatz überhaupt keine Power mehr. Es ging so weit, dass ich meinen Arm gar nicht mehr heben konnte“, erzählt die 25-Jährige.

Sie wendet sich an das Marienstift Arnstadt. Hier arbeitet der Mannschaftsarzt des Deutschen Skiverbands und er hat die Biathletin zu Schulterspezialist Marco Greis geschickt. Bei einem Röntgenbild fällt auf: Im Schulterpfannenbereich sind kleine Knochenzysten und ein Knorpeldefekt zu sehen. Doch warum? „Letztlich muss man davon ausgehen, dass es ein gewisser Abnutzungsprozess ist, der durch Überlastung bei bestehender Instabilität des Schultergelenks entstanden ist“, erklärt Operateur Marco Greis. Als die Schmerzen zunehmen, ist an Sport für Vanessa Voigt kaum noch zu denken. „Ich habe damals einen Anruf von unserem Arzt gekriegt, und da sah es nicht gut aus. Da war eher die Frage: Kann man überhaupt eine sportliche Karriere weiterführen oder muss sie aufhören? Das war wirklich kein lustiges Telefonat“, erinnert sich ihr Trainer Peter Sendel.

Die letzte Hoffnung – eine Operation. In einem minimalinvasiven Eingriff eröffnen die Spezialisten um Marco Greis die Zysten und behandeln den Knorpelschaden. Trotzdem war unklar, ob Biathlon danach noch möglich ist. Nach der OP bekam Vanessa Voigt noch Spritzen mit Hyaluronsäure, um den Heilungsprozess zu verbessern. Und es folgen unzählige Therapiestunden mit Krankengymnastik und Physiotherapie, um mit gezieltem Muskelaufbau das Schultergelenk optimal zu zentrieren.

Und Vanessa Voigt kämpft sich zurück. Nur ein halbes Jahr nach der OP holt sie Silber bei der Biathlon-EM und anschließend mit der Staffel die Olympia-Bronzemedaille. „Das ging eindeutig an die Ärzte. Weil ohne die hätte ich es nicht geschafft“, sagt die Biathletin heute. Und deshalb durfte Marco Greis bei der letzten Nachuntersuchung als Dankeschön die echte Olympia-Medaille in die Hand nehmen. Schließlich gebührt ihm ein Anteil daran.

Gesunde Ernährung

Kauen als Schlankmacher und Verdauungshelfer

In der Regel macht man sich keine Gedanken darüber, wie man sein Essen kaut. Es passiert halt automatisch. Doch das Kauen hat nicht nur einen enormen Einfluss auf unsere Verdauung. Es kann sogar beim Abnehmen helfen. Doch wie kaut man „richtig“? Und wie sieht ein Kautraining aus?

„Gut gekaut ist halb verdaut“, wohl jeder kennt diese Lebensweisheit. Doch im hektischen Alltag nimmt man es damit oft nicht so genau, da wird das Essen meist heruntergeschlungen. „Das Kauen ist ein extrem vernachlässigtes Thema“, sagt Ernährungsberaterin und Kautrainerin Barbara Plaschka. Ihre Mission: „Jahrelang haben wir uns

darauf fokussiert, was wir essen. Wir haben dem, wie wir essen, kaum Bedeutung beigemessen. Das sollten wir wieder mehr in den Fokus rücken.“ Denn was man essen soll, was gesund ist, weiß mittlerweile jeder. Doch wie man essen soll, haben viele verlernt, auch durch zu viele Diäten.

Kauen macht schlank

Im Prinzip könne man alles essen, was der Körper verlangt, wenn man nur ausreichend kaut. „Das Kauen hat einen enormen Einfluss darauf, wie viel wir essen, weil man das Hungergefühl und das Sättigungsgefühl besser spürt“, erklärt Barbara Plaschka. Denn wer langsamer kaut, gibt seinem Körper die Chance, das Sättigungsgefühl wahrzunehmen, das immer erst nach rund 15 bis 20 Minuten eintritt. Zudem hat längeres Kauen auch Einfluss darauf, was man isst: „Extrem verarbeitete Lebensmittel wie Chips zum Beispiel werden bei längerem Kauen geschmacklich eher schlechter. Eine Möhre dagegen schmeckt immer intensiver, je mehr man kaut.“ Wer aufmerksam kaut, verliert mit der Zeit auch den Appetit auf ungesunde Fertiggerichte, weil sie einfach nicht mehr schmecken.

Kauen fördert den Geschmack

Beim Kauen wird Speichel freigesetzt. Und zwar jede Menge, bis zu 1,5 Liter pro Tag. „Viele verbinden Ekel mit dem Speichel. Dabei ist es der Zaubersaft schlechthin. Beobachten Sie einfach mal, was passiert, wenn Sie etwas zu Essen nur in den Mund legen!“, empfiehlt Barbara Plaschka. Denn Speichel ist weit mehr als nur ein „Gleitmittel“. Speichel ist ein Geschmacksverstärker. „Durch den Speichel können sich der Geschmack und die Aromen erst entfalten. Wir nehmen uns ganz viel, wenn wir zu schnell runterschlucken“. Diesen Effekt könne man sogar testen. Trocknet man die Zunge kurz ab und streut dann Zucker oder Salz darauf, wird man nichts schmecken können.

Kauen hilft der Verdauung

Wer ordentlich kaut, Zähne und Speichel ihre Arbeit tun lässt, kann dem Verdauungstrakt viel Arbeit abnehmen. Der Magen muss keine „großen Brocken“ mehr bezwingen. Der Speichel enthält zudem Verdauungsenzyme, die die Nahrung schon im Mund in ihre Einzelteile zerlegen. Nicht umsonst sagt man: Verdauung beginnt im Mund. Wer besser kaut, bekommt seltener Sodbrennen, Blähungen oder Verstopfung. Zudem schluckt man meist weniger Luft, was das Völlegefühl verringert.

Wie oft soll man kauen?

Eigentlich gibt es keine Faustregel, die besagt, dass man jeden Bissen 20 oder 30 Mal kauen muss. Es komme schließlich auf die Konsistenz des Lebensmittels an, so Barbara Plaschka. Vielmehr sollte man dem Kauen generell mehr Achtsamkeit schenken und das auch abseits der Mahlzeiten trainieren. „Wir haben alle einen sehr aktiven Schluckreflex und das ist gut so“, sagt Barbara Plaschka. „Doch man kann die Zunge trainieren, damit sie besser aufpasst, was schon runtergeschluckt werden darf.“ Zehn Minuten pro Tag sollte man für ein kleines Kaustraining einplanen. Dabei geht es keineswegs um die Stärkung der Kaumusculatur. „Die Kaumusculatur ist sowieso die kräftigste Muskulatur im Körper. Aber in Sachen Ausdauer hapert's“, weiß die Ernährungsberaterin. Beim Kaustraining soll man ein Lebensmittel seiner Wahl so lange kauen, bis es wirklich komplett zerkleinert ist. Wer das Kaustraining einmal täglich macht, wird bald

feststellen, dass sich das Kauverhalten auch bei normalen Mahlzeiten verändert, man langsamer und weniger isst und intensiver schmeckt.

Kautraining – so geht's

- Nehmen Sie sich rund 10 Minuten Zeit, außerhalb einer Mahlzeit.
- Wählen Sie als Trainingspartner ein wenig verarbeitetes Lebensmittel, zum Beispiel eine Karotte.
- Atmen Sie erst mal tief durch die Nase ein. Und durch den Mund aus. Dreimal.
- Schließen Sie die Augen. Bringen Sie die Karotte an die Nase. Was riechen Sie? Was passiert im Mund?
- Nehmen Sie die Karotte in den Mund. Legen Sie die Karotte auf die Zunge. Was passiert? Was schmecken Sie?
- Fangen Sie an zu kauen. Wenn Sie schlucken möchten, schlucken Sie nur das Flüssige. Die Zunge muss hier aktiv mithelfen.
- Bringen Sie die Aufmerksamkeit auf den Geschmack. Was schmecken Sie?
- Kauen Sie so lange, bis alles wirklich komplett zerkaut ist. Wie hat sich der Geschmack im Vergleich zum Anfang verändert? Dann dürfen Sie schlucken. Der Bissen hat jetzt noch eine neun Meter lange Reise durch den Verdauungstrakt vor sich.
- Die Zunge ist nun bereit für den zweiten Bissen. Nehmen Sie sich genauso viel Zeit wie für den ersten Bissen.
- Wiederholen Sie alles ein drittes Mal. Zum Schluss atmen Sie wieder dreimal tief durch die Nase ein. Und durch den Mund aus.

„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Matthias Blüher, Diabetologe, Uniklinik Leipzig

Dr. Marco Greis, Orthopäde und Unfallchirurg, Schulter-Experte, Marienstift Arnstadt

Barbara Plaschka, Abnehmcoach und Ernährungsberaterin, Holzkirchen

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

Unsere nächste Sendung am 12.01.2023: 25 Jahre Hauptsache Gesund