

# Schmerzens-Hölle durch Kalkschulter

**FRAUEN.** Mehr Frauen als Männer leiden an einer Kalkschulter. Altersgipfel: 35 bis 55 Jahre.



Typisch bei einer Kalkschulter sind Schmerzen, die in den Oberarm ausstrahlen.

(Clemens Fabry)

VON CLAUDIA RICHTER

Ein stechender Schmerz bei jedem Versuch, den Arm zu heben? Das könnte auf eine Kalkschulter hindeuten. Dieses Phänomen kann höllische Schmerzen verursachen, aber auch völlig schmerzfrei sein, etwa sieben Prozent der Bevölkerung leiden mehr oder weniger daran, Frauen häufiger als Männer.

„Der Altersgipfel der Erkrankung liegt zwischen dem 35. und 55. Lebensjahr“, erwähnt der auf Schulterchirurgie spezialisierte Mediziner Dr. Gernot Aitzetmüller vom Diakonissen-Krankenhaus Linz. Er hat einen der größten Schulter-Kongresse weltweit, der letztes Wochenende in Villach abgehalten wurde, mitveranstaltet.

## Kalk in den Sehnen

Die Kalkschulter, medizinisch auch Tendinosis calcarea, so Aitzetmüller, habe nichts mit einem degenerativen Prozess wie etwa bei Arteriosklerose (im Volksmund Adernverkalkung) zu tun. Die genaue Ursache dieser Krankheit ist nicht bekannt, diskutiert werden genetische Faktoren sowie eine verminderte Durchblutung.

Im Zentrum einer Kalkschulter stehen Kalkablagerungen im Schultergelenk und zwar in den Sehnen der Rotatorenmanschette

(Muskelgruppe, die für die Drehbewegungen des Arms zuständig ist). „Die Kalkschulter durchläuft stets einen gewissen Zyklus, der aus vier Phasen besteht“, sagt Aitzetmüller. Die erste Phase ist die sogenannte Formations-Phase, in der die Kalkbildung beginnt.

Die nächste Phase, die Ruhephase oder das chronische Stadium, kann sich über Jahre ziehen und zeigt unterschiedliche Verläufe. Etliche Betroffenen spüren nur hier und da und bei gewissen Bewegungen mäßige Schmerzen in der Schulter. Das ist vor allem dann der Fall, wenn die Kalkdepots eher klein bleiben.

## Wie bei einem Vulkanausbruch

Häufig aber werden sie größer, ab einer bestimmten Größe verursachen die Einlagerungen aus Kalziumphosphat Reizungen und Schmerzen – zunächst vor allem bei Drehbewegungen des Armes über Schulter- oder Kopfhöhe, später auch des Nachts in Ruhe.

Wird der Arm über die Horizontale angehoben, kann es zudem zu Einklemmungen der verdickten Sehne kommen (Impingement-Syndrom) und/oder es entwickelt sich eine Schleimbeutelentzündung. Typisch sind Schmerzen, die in den Oberarm ausstrahlen, bei etlichen Patienten wechseln schmerzfreie Zeiten mit heftigen Beschwerden ab.

Ist die Spannung in der Sehne zu groß geworden, kann der Kalkherd, der aus cremigen oder kristallinen Fremdkörperchen besteht, platzen. „Es ist fast wie bei einem Vulkanausbruch“, beschreibt Aitzetmüller. Die Sehne wird oberflächlich durchbrochen, das Kalkdepot entleert sich in den benachbarten Schleimbeutel. Massive Entzündungen können die Folge sein.

## „Ich halte das nicht mehr aus“

Höllische, wahnsinnige, vernichtende Schmerzen kennzeichnen diese, die sogenannte Resorptions-Phase oder das akute Stadium. „Manche Patienten haben in ihrer Verzweiflung schon zu mir gesagt: ‚Tun Sie was gegen den Schmerz, egal was, von mir aus nehmen Sie mir den Arm ab, aber ich halte es so nicht mehr aus‘“, berichtet der Fachmann.

Diese „Schmerzens-Hölle“ ist häufig begleitet von einer Unbeweglichkeit der Schulter und dauert etwa eine Woche. In dieser Zeit kommen auch körpereigene Fresszellen an den Ort des Geschehens und räumen den Kalk ab.

Danach beginnt der Organismus mit seinen Reparatur-Arbeiten: In der Rekonstitutions-Phase oder im Reparations-Stadium wird Gerüste-Eiweiß (Kollagen) neu gebildet, spezielle Zellen machen

## AUF EINEN BLICK

■ **Die Schulter** ist eines der kompliziertesten Gelenke des menschlichen Körpers. Sie wird von zahlreichen Muskeln und ihren Sehnenansätzen geführt und stabilisiert.

■ **Eine der häufigsten** Erkrankungen ist die sogenannte Kalkschulter: Kalkdepots lagern sich in den Sehnen ab (hat also nichts mit einer Arterien-Verkalkung zu tun).

■ **Rund sieben Prozent** der Bevölkerung leiden mehr oder weniger stark, mehr Frauen als Männer, vor allem zwischen dem 35. und 55. Lebensjahr.

■ **Die Leidenspalette** geht von mäßigen Schmerzen bis zu unerträglichen Qualen. Typisch sind Schmerzen, die in den Oberarm ausstrahlen.

daraus Fasergewebe beziehungsweise Sehnengewebe. Wenn die Reparatur abgeschlossen ist, ist die Sehne wieder intakt und funktionsfähig. Die Schulter ist wieder beweglich und schmerzfrei.

Eine Kalkschulter ist also häufig selbstheilend. Therapie ist angebracht, wenn die Kalkablagerung in der chronischen Phase auf Grund ihrer Größe monatelang und jahrelang immer wieder zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt, wenn sich Kalkdepots nicht ganz auflösen oder die Schmerzen einfach nicht mehr erträglich sind.

## Therapie-Möglichkeiten

An Behandlungsmöglichkeiten stehen Physiotherapie, Heilgymnastik, Elektro- und Ultraschall, Eispackungen sowie entzündungshemmende und schmerzlindernde Salben, Injektionen und orale Medikamente zur Verfügung. Über die Wirkung der Stoßwellen-Therapie (energierische Ultraschallwellen zertrümmern die Kalkablagerungen) herrschen in der Fachwelt geteilte Meinungen.

Unumstritten ist, so alle anderen Maßnahmen nicht dauerhaft helfen, eine Operation. Aitzetmüller: „Da wird arthroskopisch, also mit minimal invasiver Technik und ohne großen Schnitte, der Kalk ausgeräumt.“

## AUFGEBLÄTERT

# Machen Erdäpfel glücklich?

Auch Kiwis sollen die Laune bessern.

„Kartoffeln machen optimistisch, weil sie etwaigen Druck vom Herzen nehmen und Giftstoffe aus dem Organismus ableiten“, behauptet Hademar Bankhofer in „Mein großes Gesundheits-Kochbuch“. Zudem würde der Körper mittels des Vitamins C in Kartoffeln Glückshormone aufbauen. Etwas profunder ist da schon die Aussage, dass Erdäpfel wegen ihrer vielen basischen Elemente einer Übersäuerung des Organismus entgegenwirken.

Wer zwei Monate lang jede Woche einen Kartoffel-Tag einlegt, könne so Kopfschmerzen, Allergien und Hexenschuss vorbeugen, schreibt der Autor und liefert dazu auch gleich brauchbare Rezepte – auch zum Mitnehmen für Berufstätige.

Das ist sicher einer der großen Pluspunkte des Buches, in dem 50 Lebensmittel – laut Buchtitel die „besten“ – beschrieben werden. Immer dabei: Rezepte, Inhaltsstoffe,

Gesundheitseffekte. Letztere sind wissenschaftlich aber nicht immer eindeutig belegt. Ausprobieren kann jedenfalls keineswegs schaden.

Denn was macht es schon, wenn einer Bankhofers Rat beherzigt und einen Apfel vor dem Zubett-Gehen isst, der einen tiefen Schlaf vermitteln soll. Und es tut keinem weh, wenn er Gurken verspeist, die entwässern und das Bindegewebe festigen. Es kann auch nicht ins Auge gehen, wenn man Kiwis nascht, deren Zinkgehalt die Laune bessern und deren Vitamine der B-Gruppe die Nerven stärken sollen.

Spezialtipp (gibt es für jedes Lebensmittel) für Papaya: Bei Altersflecken hilft es, zweimal die Woche die Haut mit dem Fruchtfleisch einer unreifen Papaya einzureiben. (cr)

„Mein großes Gesundheits-Kochbuch. Die besten Lebensmittel von A bis Z mit 200 Rezepten“, 144 Seiten, 17,50 €, Südkost-Verlag.

## WIE GESUND SIND KARTOFFEL?

Es stimmt nur bedingt, dass Kartoffelschalen mehr Nährstoffe enthalten als die Kartoffel selbst. Die Zahlen:

Kartoffel, 12 cm lang, aus der Mikrowelle			
	Schale		Kartoffel
	77	Kalorien	156
	2,6 g	Proteine	1,8 g
	17	Kohlenhydrate	36
	3,2 g	Ballaststoffe	1,8 g
	27	Kalzium, mg	8
	3,8	Eisen, mg	0,6
	48	Phosphor, mg	170
	9	Vitamin C, mg	23
	0,7 g	Vitamin B1	1,8 g

Die Presse/HR · Quellen: KRT Bulls, US-Landwirtschaftsministerium

„Zitronen des Nordens“ werden Erdäpfel gerne wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes genannt. Zwei bis drei dieser Knollen decken bereits die Hälfte des Tagesbedarfs an diesem Vitamin. Erdäpfel enthalten aber auch Vitamin B und sind zudem gute Quellen für die Mineralstoffe Kalium und Magnesium. Ein weiteres Plus des Nachtschattengewächses ist seine Figur-Freundlichkeit: Mit nur 70 kcal pro 100 Gramm enthalten Erdäpfel wenig Kalorien und dürfen somit als Schlankerhalter bezeichnet werden. Dick machen nur die Saucen dazu oder das Fett von den Pommes.

## tipps&termine

### Yoga im Park

Auch heuer findet an regenfreien Samstag-Nachmittagen im Juni, Juli und August um 15.00 und um 17.00 Uhr wieder die Aktion „Yoga im Park“ statt: Interessierte können da auf der ehemaligen Museums-wiese im Kurpark Oberlaa viele verschiedene Yoga-Arten ausprobieren – von Acro Yoga über Lach-Yoga bis zu Schwangeren-Yoga. Unkostenbeitrag: freiwillige Spende ab 5 € an die Yoga-Lehrer. Infos: ☎ 01/6033205, www.yogainfo.at

### Zauberkräuter

Um „Hausmittel, Zauberkräuter & heilsame Zeichen“ geht es bei einem Vortrag (27. Juni, 19.00 Uhr; 10 €) und einem Seminar (28. bis 29. Juni; 196 €) im Seminarzentrum Kontiki in Wien. Infos: ☎ 0699/12081949, www.kontiki.at

### Rauchstopp-Programm

„Stressfrei und rauchfrei“ nennt sich ein professionelles Programm zur Rauchentwöhnung, das die Gesellschaft für integrative Ganzheitsmedizin an zwei Terminen im Sommer in Wien bietet (15. und 18. Juli, 19. und 22. August abends). Preis: 380 €. ☎ 01/368-03-80, www.igm.or.at

## GESUNDHEIT

Redaktion: Claudia Richter  
☎ (01) 514 14-347  
claudia.richter@diepresse.com

Anzeigen: Karin Kern  
☎ (01) 514 14-387  
karin.kern@diepresse.com  
Alle: 1030 Wien, Hainburger  
Straße 33

## Gesundheitstipp

### TINNITUS

## Pfeifen in den Ohren

Die Vinzenz Gruppe:  
Medizin mit  
Qualität & Seele.

Tinnitus aurium (lat.) heißt übersetzt so viel wie „das Klingeln in den Ohren“. Der Betroffene nimmt Geräusche wahr, für die es keine äußere wahrnehmbare Quelle gibt. Diese Wahrnehmung beruht fast immer auf einer Störung der Hörfunktion.

Tinnitus kann sich in verschiedenen Symptomen äußern: Brumm- oder Pfeiftöne, Zischen, Rauschen, Knacken oder Klopfen. Um Folgeschäden zu vermeiden, sollte man beim Auftreten solcher Geräusche innerhalb der ersten zwölf bis 24 Stunden behandelt werden. Zuständig ist der Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde. Je länger ein Tinnitus vorhanden ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass er dauerhaft besteht.

Diesen Gesundheitstipp widmet Ihnen das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried – ein Unternehmen der Vinzenz Gruppe.

www.vinzenzgruppe.at

ANZEIGE

VINZENZ GRUPPE<sup>®</sup>