

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 7-8: Traubenaroma : Verjus

**Artikel:** Die Last mit der Schulter  
**Autor:** Zeller, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558297>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Last mit der Schulter

Fast jeder kennt den Schmerz in der Schulter aus eigener Erfahrung. Wie kann man ihn wieder loswerden? Und was kann man tun, damit er gar nicht erst entsteht?

Adrian Zeller

Würde auch der Natur für ihre Leistungen ein Nobelpreis verliehen, die Chancen stünden gut, dass sie ihn für die Schultergelenke bekäme: Sie sind eine kleine Meisterleistung an Ingenieurskunst. Mit ihrer Hilfe kann man so unterschiedliche Dinge tun wie Liegestütz machen, einen Pfeil von einem Bogen ins Ziel schießen, eine Glühbirne in die Fassung drehen, einen Handstand machen, einen Sack Kartoffeln schleppen, Schneebälle werfen, sie in einem hübschen Kleid präsentieren, Farbe an die Decke oder mit einem Bogen über Violinsaiten streichen, die eigene Frisur ordnen – und nicht zu vergessen: Frauen können auf dem Rücken den Verschluss ihres BHs zumachen.

Eindrücklich belegen dies die Leistungen der Gewichtheber. Die Energiepakete an den Oberkanten des Rumpfs sind aber auch mit der Gefühlswelt eng verbunden: Der Entmutigte lässt die Schultern hängen, der Ängstliche zieht sie hoch, der Unentschlossene

Mit anderen Worten: Schultergelenke ermöglichen sehr unterschiedliche und komplexe Bewegungen. Gleichzeitig kann die Muskulatur um sie herum eine ungeheure Kraft entwickeln.



zuckt mit ihnen. Und wer Schutz und Geborgenheit braucht, sucht die viel beschworene «Schulter zum Anlehnen».

### Extrem beweglich

Kein anderes Gelenk im menschlichen Körper hat einen dermassen grossen Bewegungsradius in verschiedene Richtungen. Möglich macht dies, dass der Gelenkkopf des Oberarmknochens in einer Schale liegt, die lediglich die ungefähre Grösse und Form eines Teelöffels hat. Mit dicken Paketen aus Muskeln und Bändern sind die Arme gewissermassen am Rumpf festgezurr. Dank ihnen lassen sie sich in viele Richtungen bewegen.

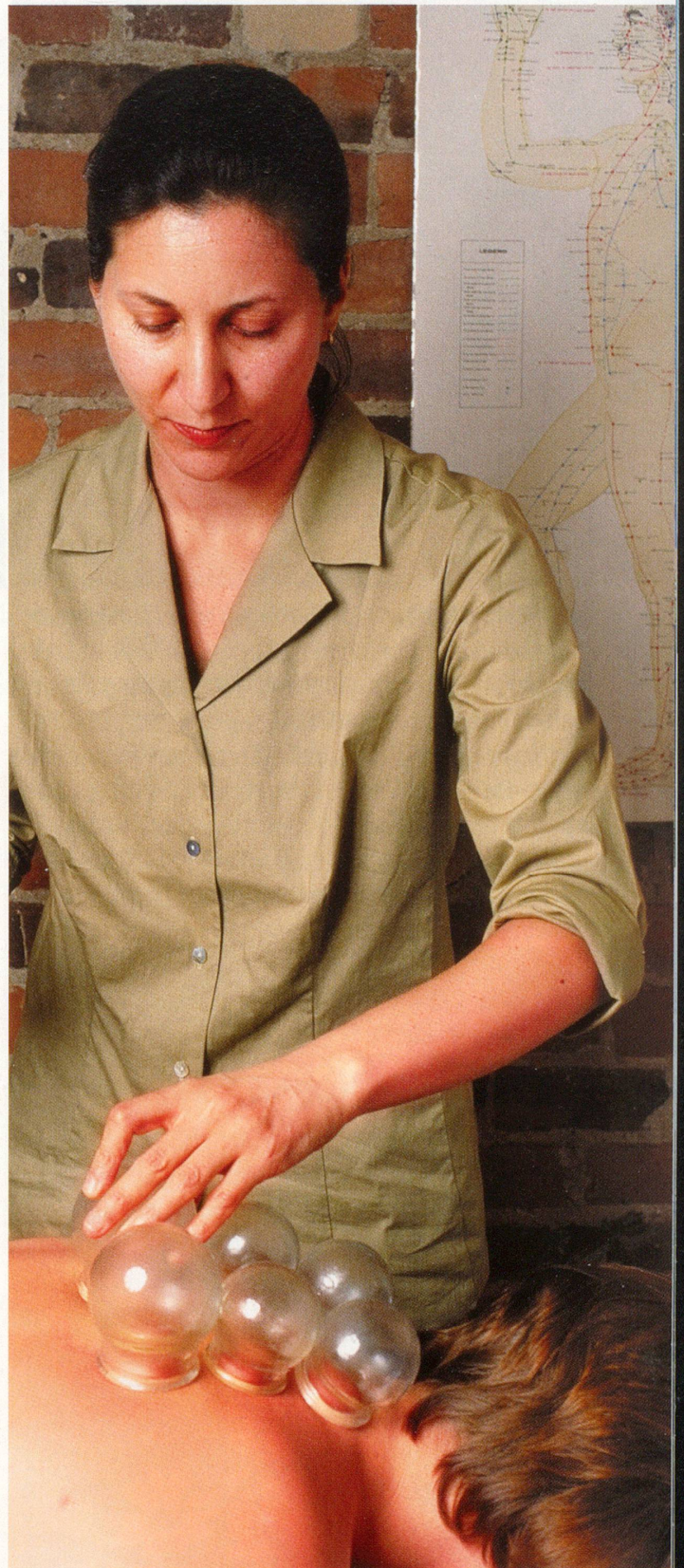
Auch die Schultergelenke selbst sind nach oben, unten sowie nach hinten und vorne beweglich. An dieser Fähigkeit sind Schlüsselbein und Schulterblatt wesentlich beteiligt, sie gehen mit diesen Bewegungen mit, unterstützen sie und sorgen gleichzeitig für die Verbindung zum übrigen Skelett.

Damit die grosse Beweglichkeit dieser Körperregion gewährleistet ist, muss sie sehr flexibel sein. Doch mit Körperteilen ist es ähnlich wie mit Apparaten im Haushalt: Was besonders viel kann, ist meist auch besonders störungsanfällig. Verkrampfte und schmerzende Schultern sind ein weitverbreitetes Volksleiden: Rund 80 Prozent der erwachsenen Bevölkerung kennen sie aus eigener Erfahrung. Weshalb Frauen etwas öfter betroffen sind als Männer, ist bisher ungeklärt.

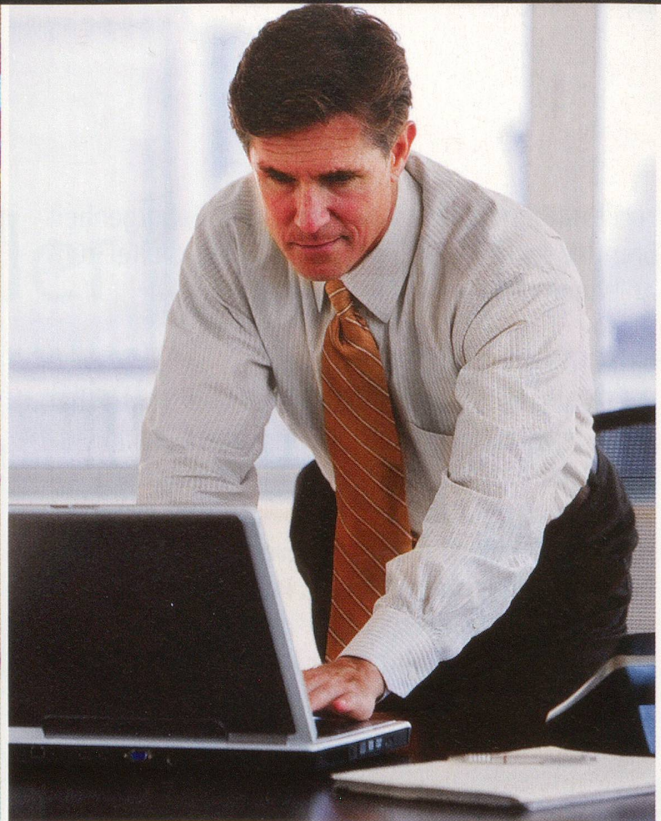
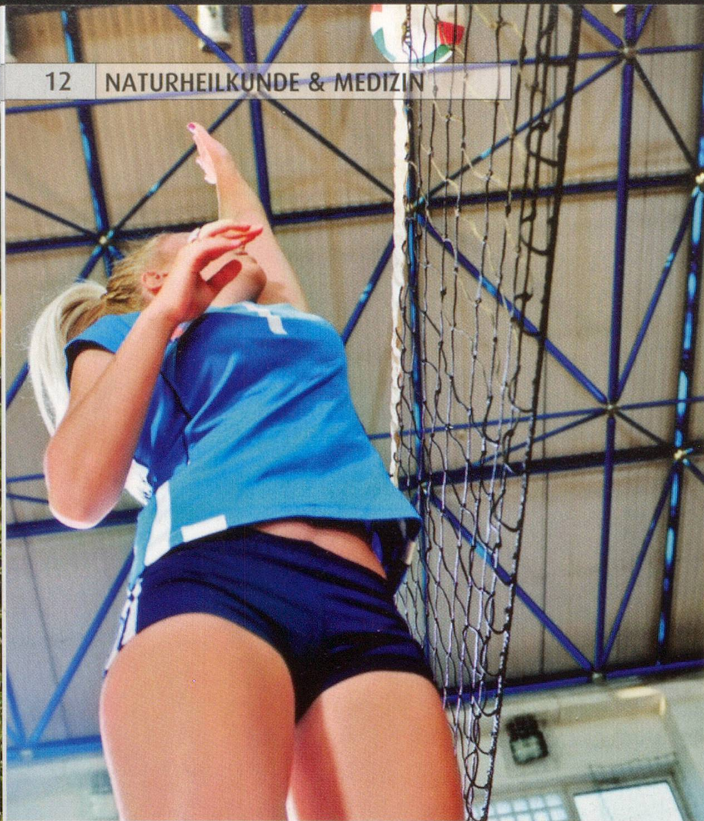
### Ausgleich in den Pausen

Ursache für schmerzende Schultern ist in erster Linie dauerhafte einseitige Beanspruchung, etwa durch stundenlanges Arbeiten am PC wie dies heute in vielen Berufen üblich ist. Auch bei Supermarkt-Kassiererinnen sowie bei Friseurinnen gehören häufige Beschwerden in dieser Region zu den typischen Berufskrankheiten. Bei stundenlangen gleichförmigen Bewegungen kann es zu disharmonischen Spannungsverhältnissen im Schultergürtel kommen; die Folge sind schmerzhafte Verhärtungen.

Erste wichtige Vorbeugemassnahme ist, die Schultern in den Pausen nach hinten zu dehnen und sie locker kreisen zu lassen. Damit werden die Spannungsdifferenzen etwas ausgeglichen. Gleichzeitig wird dabei die sehr wichtige Durchblutung der Muskeln



Als alternative Heilmethode wird bei Schulterbeschwerden zunehmend das Schröpfen eingesetzt.



Sportarten wie Volleyball und langes Arbeiten am Computer können die Schultergelenke stark belasten.

angeregt. Sie sorgt für eine gute Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen.

Auch wechselseitiges Dehnen der ausgestreckten Arme Richtung Decke lockert den Schultergürtel, ebenso wie seitliches Ausstrecken der Arme und wechselseitige Rotationsbewegungen. Auch durch Rückenschwimmen, Crawlern sowie durch Nordic Walking kann man für Spannungsausgleich und eine gute Durchblutung im Schultergürtel sorgen. Auch Massagen, Wärmekissen und -pflaster wirken gegen verhärtete Muskeln.

### Natürliche Methoden

In den letzten Jahren wird bei Schulterbeschwerden vermehrt zur natürlichen Heilmethode des Schröpfens gegriffen. Dabei werden Glaskugeln, die zuvor erwärmt wurden, an verschiedenen Stellen angesetzt. Durch das Erwärmen entsteht ein Unterdruck. An der entsprechenden Stelle werden Durchblutung und Stoffwechsel intensiv angeregt. Die Methode sollte allerdings nur von Personen ausgeführt werden, die Fachwissen und Erfahrung besitzen. Auch durch Akupunktur lassen sich bei Schulterbeschwerden oft gute Erfolge erzielen.

### Sorgen in den Schultern

Wie schon erwähnt, haben die Schultern einen engen Bezug zur Psyche: Sorgen, Angst oder auch

Dauerstress können ein wesentlicher Mitauslöser für Schmerzen sein.

Häufig kommt es auch im Zusammenhang mit Sport- oder Arbeitsunfällen zu Schulterbeschwerden. Sie müssen möglichst rasch von einem Facharzt abgeklärt werden. Werden sie zulange mit Hausmitteln behandelt, kann es in der Folge zu einer Schonhaltung kommen. Andere Körperpartien werden dadurch einseitig belastet, es entstehen zusätzliche Beschwerden. Gleichzeitig sind die Muskeln im Schulterbereich unterfordert. Sie bilden sich zurück, als Komplikation kann es zu Stabilitätsproblemen kommen. Mit zunehmenden Lebensjahren sind oft auch Gelenkabnutzungen Auslöser für Schmerzen, auch sie sollten frühzeitig fachkundig behandelt werden. Lange Inaktivität ist Gift für die Muskulatur.

### Vorbeugen, bevor es schmerzt

Einseitige Beanspruchungen eines oder beider Gelenke erhöhen das Risiko von Schulterbeschwerden. Wer sich als Ungeübter voller Enthusiasmus in der ersten Golf- oder Tennisstunde verausgibt, wird die Folgen der starken Beanspruchung bald sehr schmerzhaft spüren. Auch mit Badminton kann man den Schultergelenken zu viel abverlangen, und bei einer Bootspartie sollten Ungeübte nicht allzu lange in die Ruder greifen. Besonders heimtückisch ist Volleyball, denn dabei werden die Arme immer



Massagen lockern verhärtete Muskeln im Schulterbereich.

wieder über Kopf gehalten, eine Bewegung, die für die Schultergelenke sehr ungewohnt ist. Wer eine Sportart mit viel Schultereinsatz erlernt, muss die Muskeln und Sehnen behutsam an die verstärkte Beanspruchung gewöhnen.

Eine besonders preisgünstige Möglichkeit um Schulterbeschwerden vorzubeugen, ist ein Latexband, mit dem man seine Muskeln aufbauen und die Gelenkstabilität verbessern kann. Es ist für wenig Geld in den Sportabteilungen von Grossverteilern und Warenhäusern erhältlich. Bücher mit entsprechenden Übungsanleitungen bekommt man im Handel.

### Gelenke nicht überfordern

Beim Tragen von schweren Einkäufen teilt man die Last besser auf zwei Taschen auf, um die Schultergelenke zu schonen. Als Alternative kann man einen Einkaufswagen oder einen Rucksack verwenden.

Wer oft am Computer arbeitet, sollte den Oberkörper von Zeit zu Zeit ganz bewusst aufrichten, die Schultern nach hinten unten dehnen und mit ihnen einige Male locker rotieren. Andernfalls kann es mit der Zeit zu einer Verkürzung der Muskeln kommen.

Falls möglich, sollten bei längerdauernden sitzenden Tätigkeiten die Unterarme auf der Tischplatte abgestützt werden, um die Schultern zu entlasten. Bei der Arbeit am Bildschirm sollte die Maus von Zeit zu Zeit mit der linken Hand bedient werden, falls das

beim entsprechenden Modell möglich ist (kann man umstellen!) Während langen Autofahrten sollten die Armlehnen zur Entlastung genutzt werden.

### Quark und Kohl schaffen Linderung

Wenn Schultergelenke überbeansprucht wurden, beispielsweise nach einem Tag Gartenarbeit, können sie sich heiss und schmerzhaft anfühlen. Dies sind Anzeichen einer Entzündung. Quarkwickel verschaffen dann wohltuende Kühlung. Dazu wird eine zentimeterdicke Schicht Magerquark auf eine Kompresse gestrichen. Anschliessend wird diese für rund eine halbe Stunde auf die schmerzende Stelle gelegt, mit einem Tuch abgedeckt und fixiert. Bei Bedarf kann der Wickel mehrfach wiederholt werden.

Kohlwickel wirken ebenfalls entzündungslindernd, weil sie Senföle sowie Flavonoide enthalten. Die dicken Mittelrippen der Kohlblätter werden mit einem Messer entfernt. Anschliessend werden sie mit einem Teigroller oder einer Flasche platt gewalzt, damit die Wirkstoffe aus den Zellen austreten können. Sie werden wie Dachziegel über das Schultergelenk geschichtet und mit einem Tuch abgedeckt. Kohlwickel werden in der Regel über Nacht auf dem Gelenk belassen. Die Wickel werden so lange angelegt, bis die Schmerzen nachgelassen haben. ■

### A. Vogel-Tipp Rheuma-Gel bei Gelenkschmerzen

A. Vogel Rheuma-Gel ist ein Frischpflanzen-Präparat aus Arnika-Blüten mit entzündungshemmender Wirkung. Das Rheuma-Gel kann als unterstützende Massnahme eingesetzt werden bei Schmerzen und Entzündungen der Gelenke und der Muskeln wie

- \* Nackensteife und Rückenschmerzen,
- \* Muskelverspannungen, Muskelkater,
- \* Hexenschuss,
- \* Rheuma, Arthritis, Arthrose und Gicht.

