

Raten Sie mit! ■ Wer Kreuzworträtsel und Sudoku löst, lebt länger

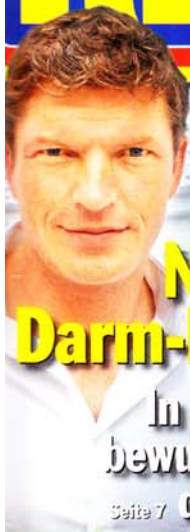
FREIZEIT REVUE

Nr. 34
12. August 2009
Deutschland
1,50 €

Österreich 1,70 €
Schweiz 2,90 sfr
Benelux 1,80 €
Frankreich 2 €
Italien 2 €
Portugal Cont. 2 €

Spanien 2 €
Kanaren 2,30 €
Griechenland 2,40 €
Finnland 2,90 €
Dänemark 15 ökr
Norwegen 25 nkr
Slowenien 2 €
Ungarn 655 Ft
Printed in Germany

**Diese Woche
Rätsel
auf 26 Seiten**



EXKLUSIV

Hardy Krüger jr.

Not-OP nach Darm-Durchbruch

In Thailand
bewusstlos in
die Klinik

Seite 7



Kronprinzessin Letitia

Neue rührende Fotos

Ihre süßen Töchter
zaubern wieder ein
Lächeln auf ihr Gesicht s. 4



Ilona Christen († 58)

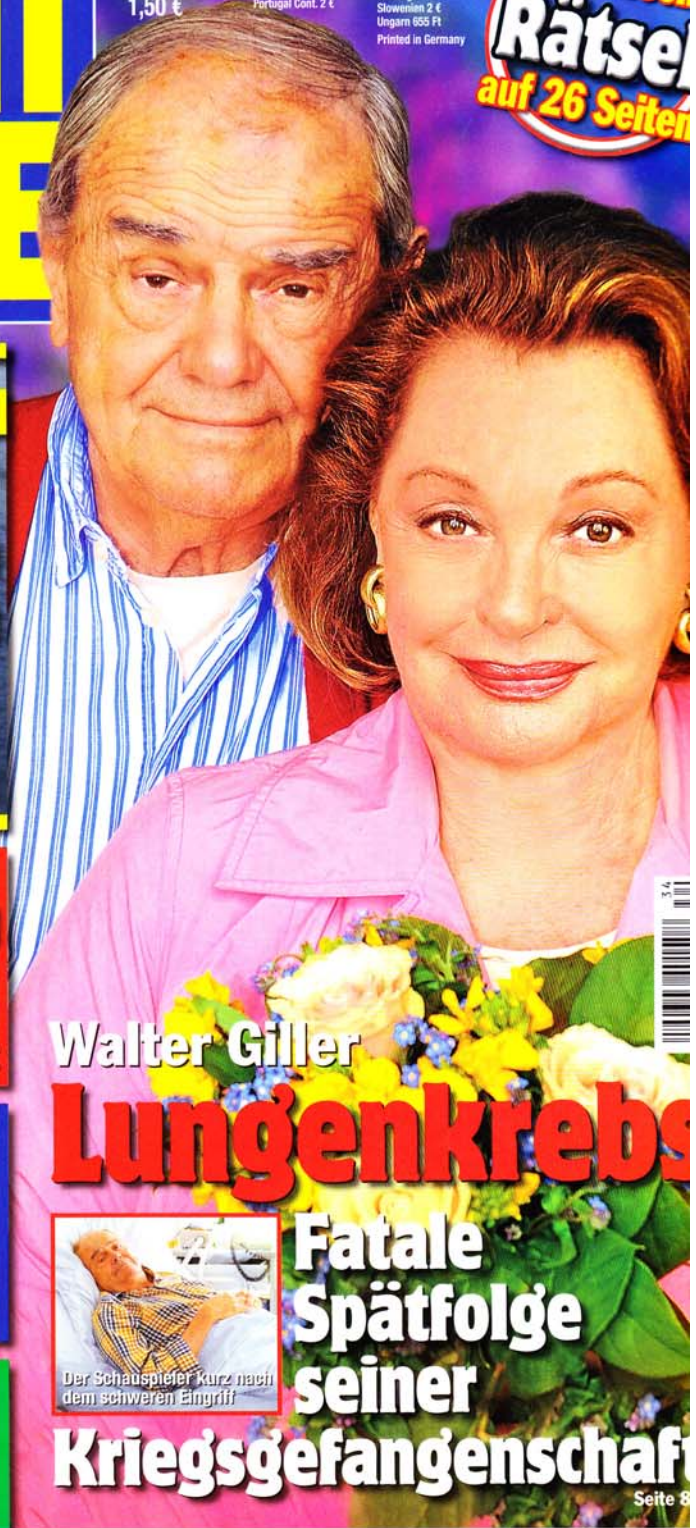
Selbstmord?

Sie verzweifelte
an ihren schweren
Depressionen Seite 12



Frisch aus dem Ofen Seite 78

Blechkuchen mit
Sommerfrüchten



Walter Giller

Lungenkrebs



Der Schauspieler kurz nach dem schweren Eingriff

Fatale
Spätfolge
seiner

Kriegsgefangenschaft

Seite 8



Laserdusche

Endlich kann ich meine rechte Schulter wieder bewegen

Wie sie wirken + Wann sie helfen

Viele Monate plagten Andrea Hähnel (47) starke Schulterschmerzen. Durch einen speziellen Softlaser ist sie jetzt wieder schmerzfrei und voll beweglich

Ganz stolz war Andrea Hähnel auf ihre neuen Gardinen. „Ich stand auf der Leiter und wollte sie Röllchen für Röllchen einhängen, als ich plötzlich in meiner rechten Schulter einen stechenden Schmerz spürte. Ich musste die Arbeit unterbrechen und mich hinsetzen“, erinnert sich die Kölnerin an diesen Nachmittag

Plötzlich hilflos. Langsam gingen die Schmerzen zurück. Nach einer Stunde war alles vorbei. Doch schon am nächsten Tag meldeten sie sich wieder. Es reichte eine unbewusste Bewegung, und sie kamen zurück.

Die Kölnerin: „Normale Tätigkeiten taten jetzt höllisch weh. Ich konnte mir noch nicht einmal alleine den Mantel oder einen Pullover anziehen. Auch nachts wurde ich durch die Schmerzen geweckt, wenn ich mich unbewusst umdrehte.“

Parkproblem. Kritisch wurde es für die 47-jährige, wenn sie mit dem Auto unterwegs war. Sie konnte den

Kopf kaum drehen, das Einparken in eine Parklücke war richtig mühsam.

Andrea Hähnel versuchte es mit Wärmepackungen, dann mit kalten Umschlägen. Schließlich ging sie zu dem Kölner Orthopäden Dr. med. Friedhelm Kuhlmann (45). Er erläuterte ihr, warum das Schultergelenk so anfällig ist: „Es ist das beweglichste Gelenk unseres Körpers. Doch dieser große Bewegungsspielraum hat seinen Preis. Jeder Zehnte hat Probleme mit den Schultern. Besonders häufig ist das Impingement-Syndrom, eine Enge unter dem Schulterdach, die oft bei Frauen vorkommt.“

Platzmangel reizt den Nerv

Andrea Hähnel hat von Geburt an einen „Schönheitsfehler“. Der Raum unter dem Schulterdach ist bei ihr noch enger als normal. Da reicht oft schon eine ungünstige Armbewegung, um die Schmerzen auszulösen.

Richtig Freude am Leben hat Andrea Hähnel, seitdem sie sich endlich wieder schmerzfrei bewegen kann



Therapie-Schritte: Schmerzlos, aber wirkungsvoll



Die Untersuchung der Schulter ergab: Eine Verengung ist schuld



Dr. Kuhlmann zeigt Andrea, wo bei ihr zu wenig Platz im Gelenk ist



Durch die Laserdusche schwillt die Entzündung ab



Aus 16 Linsen bestrahlt der Softlaser das Gewebe mit heilenden Lichtwellen

Der Kölner Orthopäde: „Dann werden Sehnen und Muskeln gereizt. Sie entzünden sich, schwellen an, drücken auf das umliegende Gewebe. In dem ohnehin schon engen Kanal ist dann noch weniger Platz.“

Sanfte Therapie. Um der Patientin zu helfen, entschied sich Dr. Kuhlmann für eine Lasertherapie. Dabei wird das betroffene Areal mit einem Softlaser bestrahlt. Dieser spezielle Gerät gibt aus 16 Linsen Strahlen auf das kranke Gewebe ab.

„Dadurch wirkt er wie eine Dusche. Die Durchblutung wird angeregt, Entzündungs- und Schlackenstoffe abtransportiert. Die Lichtteilchen des Lasers werden von den kleinen Kraftwerken in den Zellen, den Mitochondrien, sofort in Energie umgewandelt. Hiervon profitiert besonders krankes Gewebe. Die Entzündung geht zurück, die Heilung setzt ein“, erklärt der Mediziner

Unterstützung. Die Behandlung war völlig schmerzfrei, dauerte etwa zehn Minuten. Ergänzend zu der Lasertherapie bekam Andrea Hähnel Spritzen mit homöopathischen Mitteln an die Akupunkturpunkte der Schulter. Der Orthopäde wählte eine Kombination aus Arnika, Kamille, Zaubernuss, Eisenhut und Belladonna. „Sie wirken entzündungshemmend, das Gelenk wird wieder beweglich und die Schmerzen verschwinden.“

Erfolg. Zehn Mal wurde sie so behandelt. Inzwischen kann Andrea Hähnel ihre Schulter wieder schmerzfrei in alle Richtungen bewegen: „Einparken, selbst in die kleinste Lücke, ist für mich kein Problem mehr. Und auch die Hausarbeit geht wieder glatt von der Hand.“

Experte: Wählt für jeden die sanfteste Therapie



Dr. Friedhelm Kuhlmann macht keinen Unterschied zwischen moderner und überlieferter Medizin

Naturheilkunde und Schulmedizin müssen keine Gegensätze sein, die sich ausschließen. Als Mediziner, der in beiden Richtungen zu Hause ist, empfehle ich in jedem Einzelfall die gebotene Therapie“, erklärt der Orthopäde Dr. Friedhelm Kuhlmann.

Zeitgemäß. Dabei muss die alternative Medizin nicht unbedingt alt oder fernöstlich sein.

Ein gutes Beispiel ist der Softlaser, der modernste Technik zur sanften Therapie nutzt.

Richtige Auswahl. Entscheidend ist für Dr. Kuhlmann, für jede Krankheit die am wenigsten belastende Therapie zu finden. Das kann zum Beispiel bei einem Bandscheibenvorfall eine Operation, im anderen Fall Akupunktur oder Massage sein.

Info: Schultergelenk – genial, aber anfällig

Wegen seiner ganz speziellen Konstruktion ist das Schultergelenk besonders verletzungs- und überlastungsgefährdet. Neben Arthrose sind vor allem zwei Erkrankungen für Schulterschmerzen verantwortlich:

Verengung. Von Natur aus ist der Raum zwischen Oberarmkopf und Schulterdach relativ eng. Bei ungünstigen Bewegung der Arme nach oben oder zur Seite verengt sich dieser Raum noch mehr. Gewebeschichten gleiten gegeneinander, die Sehnenplatte und der Schleimbeutel können gequetscht werden. Sie entzünden sich und schwellen an – ein Teufelskreis.

Kalkschulter. In der Muskel-Sehnenplatte unterhalb des Schulterdachs bilden sich durch

Mangeldurchblutung oft Kalkdepots. Ursache ist eine Veränderungen im Stoffwechsel. Es lagern sich Kalksalze an, die sich zu kleinen Körnern zusammenballen. Sie können so winzig wie ein Stecknadelkopf sein, aber auch so groß wie eine Kastanie. Auf jeden Fall schmerzen sie bei jeder größeren Bewegung der Oberarme.



Unter dem Schulterdach müssen sich Sehnen und Bänder den Platz teilen

Schnelltest: Ist mein Schultergelenk gefährdet?

Bitte kreuzen Sie an:

- | | Ja | Nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Wachen Sie nachts manchmal auf, weil Sie Schmerzen in der Schulter haben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Spüren Sie beim Anziehen eines Mantels oder einer Bluse Stiche in der Schulter? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Hatten Sie bereits einen Knochenbruch am Oberarmkopf? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Gehören Wurf- oder Überkopf-Sportarten wie Handball, Volleyball oder Tennis zu Ihren Freizeitaktivitäten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Müssen Sie oft schwere Gegenstände heben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Auswertung:

Ja-Kreuze bei den Fragen 1 und 2 deuten auf ein ernstes Problem im Schultergelenk hin. Kalkablagerungen oder eine Verengung können Auslöser sein. Bei Ja-Kreuzen zu den Fragen 3 bis 5 ist das Risiko für eine Verengung im Schultergelenk sehr hoch. Sie sollten hier besonders vorsichtig sein.

Die wichtigsten Info-Adressen

Dreh- und Angelpunkt unserer meisten Tätigkeiten sind die Schultergelenke. Darum sind Erkrankungen in diesem komplizierten Mechanismus eine erhebliche Behinderung.

Praxis-Infos: Orthopädische Praxis Dr. med. Friedhelm Kuhlmann, Wallstr. 81, 51063 Köln-Mülheim Tel. 02 21/61 90 90

Internet: Die Schultersprechstunde der Klinik für Orthopädie des Klinikums Dortmund informiert ausführlich und verständlich über die Anatomie, Erkrankungen und Behandlungen des Schultergelenks.

Studie: Wie die Laserdusche bei Schulter- und Knieproblemen wirkt, zeigt eine Studie, die im Internet veröffentlicht ist: www.egla.de/downloads/schulterpatienten.pdf

Buch-Tipp: Christian Larsen „Starke Schultern: schmerzfrei und beweglich“. Mehr Bewegungsqualität verspricht der Leiter des medizinisch-therapeutischen Instituts für Spirdynamik in Zürich in seinem Buch mit DVD-Video; TRIAS, 25 Euro



Sehen und lesen: die neue Art der Selbsthilfe

Nächste Woche: **Neural-Therapie**