

# FREIZEIT SPASS

Nr. 24  
6. Juni 2007  
Deutschland  
0,80 €

Österreich 0,90 €,  
Schweiz 1,70 sfr  
Benelux 1,00 €,  
Frankreich 1,00 €,  
Italien 1,10 €,  
Spanien 1,10 €/  
Kanaren 1,25 €,  
Griechenland 1,25 €,  
Ungarn 290 Ft  
Printed in Germany

Die Bessere!  
**0,80 €**



**Petra Schürmann**  
Sechs Jahre nach dem Unfall-Drama ihrer Tochter Alexandra

**Bringt ein Baby endlich wieder Licht in ihr tristes Dasein?**  
Seite 68/69



Petras Fast-Schwiegersohn und seine Verlobte erwarten Nachwuchs



**Peter Weck**  
„Es ist ein Wunder, dass ich noch lebe“  
Seite 66/67



„Germany's Next Topmodel“  
Für den Model-Job schmeißt sie alles hin  
Ist das der richtige Weg?  
Seite 5



Erfrischend köstlich!  
**Torten mit Johannisbeeren**  
Seiten 54-56



**Ireen Sheer**  
Wollen heiraten, die Sängerin und Klaus-Jürgen Kahl  
**Verhindert der Noch-Ehemann ihre geplante Traum-Hochzeit?**  
Zögert die Scheidung hinaus: Gavin du Porter  
Seite 6

Freude für die ganze Familie!  
**20 Seiten Riesen-Rätsel-Spaß**

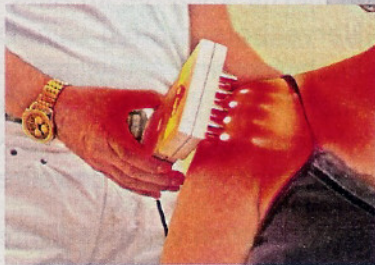
Die besten Tipps  
Kletterpflanzen  
verschönern  
Balkon

# Die besten alternativen Heilmethoden

**Wenn die Schulmedizin nicht mehr helfen kann – Fälle, Tipps und Fakten, die wieder Hoffnung machen**

**A**ndrea Hänel war fast mit ihrer Arbeit fertig, als sie ganz plötzlich in ihrer rechten Schulter einen stechenden Schmerz spürte. „Ich war ganz stolz auf meine neuen Gardinen, die ich gerade aufgehängt hatte und dachte nicht lange an die merkwürdigen Symptome“, erinnert sich die Kölnerin an einen Nachmittag vor etwa sechs Monaten. Nach einer Stunde waren die Schmerzen tatsächlich weg.

Doch nur für kurze Zeit. Einige Wochen später waren die stechenden Schmerzen wieder da. „Ich vermutete jetzt, dass meine Muskulatur verspannt war und machte mit dem Arm Lo-



**Aus 16 Lasersonden trifft das gebündelte Licht auf den Krankheitsherd und lädt die Zellen mit Energie auf**

häufiger Tricks einfallen lassen. Denn sie konnte ihren Arm kaum nach hinten oder nach oben strecken.

Wenn sie mit dem Auto zum Einkaufen unterwegs war und einen Parkplatz brauchte, kam das nächste Problem. In eine normale Lücke einparken ging nicht. Sie konnte mit dem rechten Arm das Lenkrad nicht kurbeln. „Ich suchte so lange, bis ich eine ganz breite Lücke gefunden hatte. Dann musste ich oft ein ganzes Stück laufen, doch das war mir egal.“



Die Röntgenaufnahme bewies, dass es unter dem Schulterdach mehr eng zuzing

kerungsübungen“, so die 66-Jährige. Als das nichts brachte, meldete sie sich bei einem Kurs für tänzerische Gymnastik an. „Ich dachte, dass ich vielleicht zu wenig aktiv gewesen war.“

## Jede Bewegung des Arms tat weh

Doch das war nicht der Grund, denn die Beschwerden wurden stärker, strahlten jetzt bis in den Nacken. Andrea musste sich immer



# Plötzlich hatte ich Schmerzen in der Laserdusche heilte entzündetes

## Laser – ein Tausendsassa der modernen Medizin

**Z**um ersten Mal wurde die Lasertechnik in Amerika angewendet. Ein Augenarzt reparierte damit bei seinem Patienten einen Netzhautriss. Noch heute wird der Laser in dieser Fachrichtung sehr häufig eingesetzt, meist zur Korrektur der Fehlsichtigkeit. Inzwischen hat der Laser viele andere Medizinbereiche erobert. Venenspezialisten veröden mit ihm Krampfadern (Foto), Uro-

logen sprengen Nierensteine. HNO-Ärzte verkleinern geschwollene Mandeln, ohne sie ganz zu entfernen. In der Naturheilkunde werden Softlaser zum Beispiel in der Akupunktur oder zur Förderung der Durchblutung verwendet.



## Schleimbeutel – wichtige Polster in jedem Gelenk

**V**erengt sich der Raum unter dem Schulterdach, entzündet sich meist auch die Schleimbeutel. Mediziner sprechen dann von Bursitis. Die mit einer speziellen Flüssigkeit gefüllten Polster haben eine wichtige Aufgabe. Sie sind eine Art Gleithilfe für Muskeln und Sehnen und schützen sie. Schleimbeutel sind in fast allen Gelenken vorhanden. Bei einer Entzündung

schwellen sie an, können die Größe einer Mandarine erreichen. Dann produzieren die Zellen mehr Schmiermittel als benötigt wird. Helfen Medikamente oder manuelle Therapie nicht, muss der entzündete Schleimbeutel durch eine Operation entfernt werden. Das hat für den Patienten aber keinen Nachteil, denn an seiner Stelle bildet sich in kurzer Zeit ein neuer.



Immer wieder überprüfte Dr. Kuhlmann die Beweglichkeit des Schultergelenks



Dr. Kuhlmann zeigt Andrea Hähnel, wo sich im Schultergelenk die Muskeln entzündet hatten



Die Spritze  
homöopatischen Mitteln  
erstützte  
Laser-  
behandlung



**W**ie häufig man jeden Tag seinen Arm bewegt, merkt man erst, wenn damit Schmerzen verbunden sind. Selbstverständlichkeiten wie etwa das Schließen des BHs oder das Waschen der Haare sind dann ein Problem. Oft habe ich die Zähne zusammengebissen. Deshalb war ich unheimlich froh, dass es nach jeder Laserbehandlung besser wurde.“

Schließlich ging sie zu dem Kölner Orthopäden und Arzt für Naturheilverfahren Dr. med. Friedhelm Kuhlmann (44). Er erläutert: „Schalterschmerzen

entstehen häufig, weil der Raum unterm Schulterdach besonders eingeschränkt ist. Ein kleiner Auslöser wie zum Beispiel ungünstige Überkopfarbeit reicht oft schon, dass der Platz noch weiter vermindert wird.“

Dann werden Sehnen, Schleimbeutel und Muskeln gereizt. Sie entzünden sich, schwellen an, drücken auf das umliegende Gewebe. In dem ohnehin schon schmalen Kanal ist dann noch weniger Platz.

### Zellen werden aufgetankt

Er machte eine Röntgenaufnahme von Andreas Schulter und sah, dass es im Gelenk durch eine Entzündung äußerst eng zuzuging. Seine Vermutung bestätigte sich: Sie litt am sogenannten Impingement-Syndrom. Dr. Kuhlmann entschied sich für eine Lasertherapie, bei der er das betroffene Areal mit einem Softlaser bestrahlt. In diesem Handgerät, das aussieht wie ein Duschkopf, sind 16 Laserdioden untergebracht. Sie geben ein spezielles rotes Licht ab, mit dem er die Region einige Minuten lang in kreisenden Bewegungen behandelte.

Der Orthopäde: „Durch diese Laserdusche wird die Durchblutung angeregt, Entzündungs- und Schlackenstoffe abtransportiert. Die Lichtteilchen des Lasers werden von den klei-

nen Kraftwerken in den Zellen, den Mitochondrien, sofort in Energie umgewandelt. Hiervon profitiert besonders krankes Gewebe. Die Entzündung bessert sich, die Heilung setzt ein, die Enge unter dem Schulterdach geht zurück.“

Insgesamt zehnmal war Andrea bei dem Orthopäden. **Damit die Entzündung schneller abklingt, spritzte Dr. Kuhlmann bei jedem Besuch zusätzlich eine Mischung mit Auszügen aus Arnika, Kamille, Zaubernuss, Eisenhut und Belladonna in die Schulterpartie.**

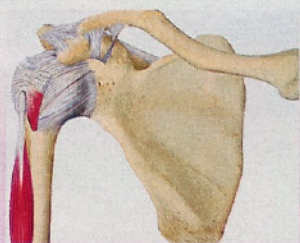
Inzwischen kann sie sich wieder schmerzfrei in alle Richtungen bewegen. „Einparken ist für mich kein Problem mehr. Und auch meine Hobbys wie Malen oder Stricken machen mir wieder Spaß wie früher“, so Andrea Hähnel.

# Lebendige Schulter Schultergelenk

## Das Universalgelenk – genial, aber auch anfällig

Das Schultergelenk verbindet Schlüsselbein und Schulterblatt mit dem Oberarmkopf. Die Gelenkfläche ist mit einer knorpelbedeckten Fläche ausgekleidet, in der der Oberarmkopf reibungslos gleiten kann. Im Gegensatz zu den meisten anderen Gelenken haben die Knochen der Schulter keine festen Verbindungen. Sie werden von Sehnen, Muskeln und Sehnen gehalten. Durch ihr Zu-

sammenspiel kann es in alle Richtungen geführt werden. Dieser komplizierte Aufbau macht es zum beweglichsten Gelenk des Menschen. Doch genau darin liegt auch ein Risiko. Man darf die Schulter nicht zu sehr belasten. Sportarten wie Tennis, Volleyball oder Basketball sind für die Schulter sehr problematisch. Auch Überbelastung bei der Hausarbeit oder im Beruf nimmt das Universalgelenk



über. Weil es nur von Weichteilen gehalten wird, kann es leicht auskugeln. Man spricht dann von Schulterluxation. Aber auch ohne äußere Einwirkung können in dem Gelenk Defekte entstehen, wenn sich zum Beispiel Kalk an den Sehnen ansiedelt.

### Infos & Adressen

#### Infos:

Dr. Friedhelm Kuhlmann  
Wallstr. 81, 51063 Köln  
Telefon: 02 21/61 90 90

#### Buchtipps:

Jörg Jerosch u. a.  
**Meine Schulter schmerzt**  
Ein Patienten-Ratgeber  
Schilling Vlg., 10,20 Euro  
Karl-Heinz Hanusch  
**Softlasertherapie**  
Schmerzen sanft und  
schnell lindern  
Oesch Verlag, 12,90 Euro

#### Internet:

[www.dr-gumpert.de/html/schulter.html](http://www.dr-gumpert.de/html/schulter.html)