

---

Subject: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 27 Dec 2013 21:46:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich habe leider ein akutes Impingement Syndrom der Schulter. Gibt es pflanzliche Alternativen zu Ibuprofen bzw. Diclofenac die antiinflammatorisch wirken?

---

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [egal123](#) on Fri, 27 Dec 2013 21:55:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenns dich interessiert wären folgende Artikel zu, empfehlen

[http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/externe\\_websites/ext.dzsm/content/archiv2000/heft10/a02\\_1000.pdf](http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/externe_websites/ext.dzsm/content/archiv2000/heft10/a02_1000.pdf) und

<http://www.aerztekammer-bw.de/10aerzte/20fortbildung/20praxis/47sportmedizin/1309.pdf>

Ich hab jetzt leider keine Zeit und Lust das näher auszuführen, aber 1) wenn ich mich nicht täusche wird ein engpasssyndrom normalerweise konservativ behandelt. u 2) musst du schauen, wenn du schmerzfrei bist und die Schulter wieder funktionsfähig ist, dass die lokalen Stabilisatoren der Muskulatur aktiviert werden. Die sind enorm wichtig. Die wirken im Form eines Feed-Forward-Mechanismus. Dh. diese muskeln sind bereits vor der Bewegung aktiv und stabilisieren das Gelenk. praktische Konsequenz daraus: Training auf stabilen und instabilen Unterstützungsflächen. Wenns dich interessiert kann ich dir zahlreiche Übungen schicken.

---

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [pilos](#) on Fri, 27 Dec 2013 22:09:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fuselkopf schrieb am Fri, 27 December 2013 23:46Hallo,

ich habe leider ein akutes Impingement Syndrom der Schulter. Gibt es pflanzliche Alternativen zu Ibuprofen bzw. Diclofenac die antiinflammatorisch wirken?

beinwell soll angeblich als externa genau so gut wie diclofenac externa gewirkt haben.

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=273>

---

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [krx](#) on Sat, 28 Dec 2013 02:40:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe ich auch.

Außenrotatoren trainieren sowie Brustmuskulatur sehr stark dehne. ist mittlerweile erträglich, wird aber wohl nichts an einer OP vorbeiführen. (Überkopf fast nichts möglich.)

LG.

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [MrSliff](#) on Sat, 28 Dec 2013 09:58:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei Schulterschmerzen sind 6 Muskeln für dein Impingement verantwortlich, ist nur ein Muskel zu kurz stimmt die Muskelgeometrie nicht mehr und der Körper antwortet mit Schmerzen oder mit einem Impingement.

Die Lösung ist keine Operation, weil dadurch die Ursache nicht verändert wird.

Folgende Muskeln müssen getestet werden und unbedingt gedehnt werden

Brustmuskel, Trizeps, Bizepssehne, Latissimus, hintere Schulter und Infraspinatus.

Alle die deswegen schon bei mir waren, haben keine Beschwerden mehr und brauchen auch keine Operation

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [pilos](#) on Sat, 28 Dec 2013 10:13:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MrSliff schrieb am Sat, 28 December 2013 11:58

Die Lösung ist keine Operation, weil dadurch die Ursache nicht verändert wird.

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 28 Dec 2013 15:27:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MrSliff schrieb am Sat, 28 December 2013 10:58Bei Schulterschmerzen sind 6 Muskeln für dein

---

Impingement verantwortlich, ist nur ein Muskel zu kurz stimmt die Muskelgeometrie nicht mehr und der Körper antwortet mit Schmerzen oder mit einem Impingement.  
Die Lösung ist keine Operation, weil dadurch die Ursache nicht verändert wird.  
Folgende Muskeln müssen getestet werden und unbedingt gedehnt werden

Brustmuskel, Trizeps, Bizepssehne, Latissimus, hintere Schulter und Infraspinatus.

Alle die deswegen schon bei mir waren, haben keine Beschwerden mehr und brauchen auch keine Operation

Hallo Mr Sliff, deine Erklärung klingt absolut logisch für mich. Es kam ja auch nicht aus dem Nichts.

Durch Muskelaufbau kann ganz schnell ein Ungleichgewicht zwischen den von dir genannten Muskelformationen entstehen.

Ich denke, dass ich Glück habe und um eine OP herum komme. Ich bemerkte die Schmerzen erstmal vor knapp 2 Monaten, habe sie aber weitgehend ignoriert, was dumm war. Mittlerweile lässt sich das nicht mehr ignorieren und ich habe Sport komplett gecancelt. Nehme aktuell Ibu um die Entzündung zu reduzieren, Dehne ganz vorsichtig die betroffenen Muskelpartien. Sobald die Schmerzen weitestgehend verschwunden sind, werde ich die Rotatorenmanschette regelmäßig trainieren und die beteiligten Muskeln weiter dehnen. Habe mir Therabänder besorgt, auf Youtube habe ich ein paar nette Dehnübungen gefunden, um das schwach durchblutete Gewebe mit Nährstoffen zu versorgen (Zitat Autor des Videos).

Interessant wäre halt zu wissen, ob es NEMs gibt die antiinflammatorisch wirken. Also in diesem Bereich. Es gibt ja vieles: Z.B Feverfew erinnere ich mich, ist auch antiinflammatorisch.

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [egal123](#) on Sat, 28 Dec 2013 17:29:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Im Grunde solltest du wie folgt vorgehen:

Als erstes: Medizinisch physiotherapeutische Maßnahmen zur Klärung des Verletzungsbildes

Dann: Schmerzreduktion

Weiters: Detonisierung der verhärtenden Muskulatur

Dann: Stoffwechselsteigerung

Anschließend: Sensomotorisches Training ---)primär mit instabilen Charakter

Das Training der globalen Strukturen ist ebenfalls nicht zu vernachlässigen:

Muskelsehnenkappe: Außen- u Innenrotation

Kapuzenmuskel ( m. Trapezius)

Sägemuskel (Serratus)

Großer Brustmuskel ( m. pectoralis major)

Breiter Rückenmuskel ( m. latissimus dorsi)

Dreiköpfiger Oberarmmuskel (m. triceps brachi)

2-köpfiger Oberarmmuskel (m. biceps brachi)

Ziel muss sein: den Oberarmkopf in der Gelenkspfanne zu zentrieren.

Symptombekämpfung alleine wirds nicht machen

---

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [mdf123](#) on Sat, 28 Dec 2013 19:06:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn du schon weisst dass es ein Impingement Syndrom ist, müsstest Du eigentlich auch wissen, dass es sich um ein muskuläre Dysbalance handelt.

Was bitte soll da Chemie ("pflanzlich" oder nicht-pflanzlich) helfen?

Fang an richtig zu trainieren!

---

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Dec 2013 08:40:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mdf123 schrieb am Sat, 28 December 2013 21:06

Was bitte soll da Chemie ("pflanzlich" oder nicht-pflanzlich) helfen?

Fang an richtig zu trainieren!

wenn du schmerzen hast..wirst du bestimmt ohne weiteres einfach so los-trainieren...aha..

---

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen- als Bücher?

Posted by [Lulu14](#) on Tue, 04 Feb 2014 15:15:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo.

mich interessiert dieses Thema sehr. Leider weiß ich einfach noch zu wenig über alternative Heilmethoden.

Gibt es eventuell Bücher darüber? Also Bücher als Art Medizinischer Leitfaden? So auf die Art: Gegen schnupfen hilft .....

Ich weiß das es im Internet viel darüber gibt, aber ich bin einfach ein Bücher Liebhaber, dahe rwäre das ideal.

---

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen- als Bücher?  
Posted by [bgb13](#) on Sun, 09 Feb 2014 17:37:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lulu,

Also zu dem Thema gibt es wohl tausende von Bücher, so unspezifisch wie du fragst würde ich sagen, lass die Bücher erstmal oder leih dir einfach mal eine Auswahl aus der Bücherei aus.

Grundsätzlich finde ich es wichtig dass man sich mal für eine Grund anamnese bei einem Homöopathen vorstellt, das wird ja heute von den meisten Krankenkassen bezahlt und macht wirklich Sinn!

Ich hoffe ich konnte dir eine Anregung geben!

Bis dann

---

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen  
Posted by [mdf123](#) on Sun, 09 Feb 2014 17:57:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab selber mal das Impigment Syndrom gehabt.

Die Rotatoren Manschette zu trainieren ging trotzdem. Mann kann ja mit z.B. mit Therabändern anfangen.

Salben ändern jedenfalls überhaupt nix an einer muskulären Dysbalance.

---

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen  
Posted by [cyclonus](#) on Tue, 11 Feb 2014 13:07:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Teilweise ist bei einem Impingement aber auch einfach eine OP indiziert, gerade wenn sonst Athrose droht.

Ansonsten ein sehr guter Blog zum Thema: <http://www.ericcressey.com/blog> Man sollte nur die Werbung möglichst ignorieren, sind viele Informationen drin versteckt, genauso wie in Cresseys Artikeln auf T-Nation.

---

---

Subject: Aw: pflanzliche Alternativen bei Schulterschmerzen

Posted by [egal123](#) on Tue, 11 Feb 2014 13:52:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aktueller Artikel zu Schulterproblematiken aus der Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin

[https://www.uni-ulm.de/fileadmin/externe\\_websites/ext.dzsm/content/Archiv2013/Heft\\_12/35\\_standard\\_magosch\\_schulter.pdf](https://www.uni-ulm.de/fileadmin/externe_websites/ext.dzsm/content/Archiv2013/Heft_12/35_standard_magosch_schulter.pdf)

---