

TIPPS & TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„Großes Glück ist die Feuerprobe des Menschen, großes Unglück nur die Wasserprobe.“

Jean Paul, deutscher Schriftsteller, 1763-1825

NAMENSTAGE

Emma, Loretta, Angelina

DER BIBELSPRUCH

„Deine Sonne wird nicht mehr untergehen und dein Mond nicht den Schein verlieren; denn der Herr wird dein ewiges Licht sein.“

Jesaja, 60,20

HEUTE HABEN GEBURTSTAG...



Reality-TV-Star
Giulia Siegel
wird heute 51.



Schauspielerin
Ellen Pompeo
wird heute 56.

KLEIDUNG

So wäscht man eine Daunenjacke richtig

Der Winter steht vor der Tür und mit ihm die Zeit für dicke Daunenjacken. Doch bevor sie wieder zum Einsatz kommen, sollte man sie reinigen. Bevor die Jacke in die Waschmaschine wandert, lohnt sich ein Blick auf das Textiltflegeticket. Nicht alle Daunenjacken sind maschinenwaschbar. Ist das Waschschild durchgestrichen, übernimmt der Hersteller keine Gewährleistung bei Schäden. Dann sollte man die Jacke professionell reinigen lassen. Falls ein Wäschetrockner zur Verfügung steht und das Etikett das Waschen erlaubt, ist die Reinigung problemlos zu Hause möglich. Um die Füllung zu schonen, sollte die Jacke mit einem Feinwaschmittel bei maximal 30 Grad gewaschen werden. In den Wäschetrockner sollte man zwei Tennisbälle oder Trocknerbälle hinzugeben, damit die Daunenfüllung nicht verklumpt. (dpa)

GEWINNZAHLEN

Lotto am Samstag:

Gewinnklasse 1: unbesetzt (Jackpot: 10 099 904,90 €)
Gewinnklasse 2: 6 230 755,90 €
Gewinnklasse 3: 11 453,50 €
Gewinnklasse 4: 3114,50 €
Gewinnklasse 5: 207,50 €
Gewinnklasse 6: 53,10 €
Gewinnklasse 7: 21,90 €
Gewinnklasse 8: 11,10 €
Gewinnklasse 9: 6,00 €

Spiel 77:

Gewinnklasse 1: 1 277 777,00 € (Jackpot: 1 277 777,00 €)
Gewinnklasse 2: 77 777,00 €
Gewinnklasse 3: 7 777,00 €

Super 6:

Gewinnklasse 1: 100 000,00 €
Gewinnklasse 2: 6666,00 €
Gewinnklasse 3: 666,00 €

Toto-13er-Wette:

Gewinnklasse 1: 5627,60 € (Jackpot: 5627,60 €)
Gewinnklasse 2: 75,10 €
Gewinnklasse 3: 7,90 €
Gewinnklasse 4: 2,00 €

Auswahlwette 6 aus 45:

Gewinnklasse 1: unbesetzt (Jackpot: 130 069,30 €)
Gewinnklasse 2: 16 258,50 €
Gewinnklasse 3: 465,20 €
Gewinnklasse 4: 35,50 €
Gewinnklasse 5: 34,40 €
Gewinnklasse 6: 4,00 €

Keno vom 09.12.: 1 3 9 11 13 26 28 29 32 41 43 49 55 56 57 59 62 63 67 69

Plus 5: 7 9 9 1 7

(Alle Angaben ohne Gewähr)

Wenn die Schulter im Schlaf schmerzt

- Oft sind sogenannte Rotatoren die Ursache
- Übungen für die Muskelbalance können helfen



VON JÖRG ZITTLAU
lebenundwissen@suedkurier.de

Rund 70 Prozent der Bundesbürger leiden mindestens einmal im Leben an Schulterschmerzen. Sie sind nach Rücken- und Knieschmerzen die dritthäufigste Erkrankung des Bewegungsapparates. Ihre Ursachen sind vielfältig. Experten mahnen jedoch, mehr den Blick auf einen vernachlässigten Faktor zu lenken: Die Rotatorenmanschette.

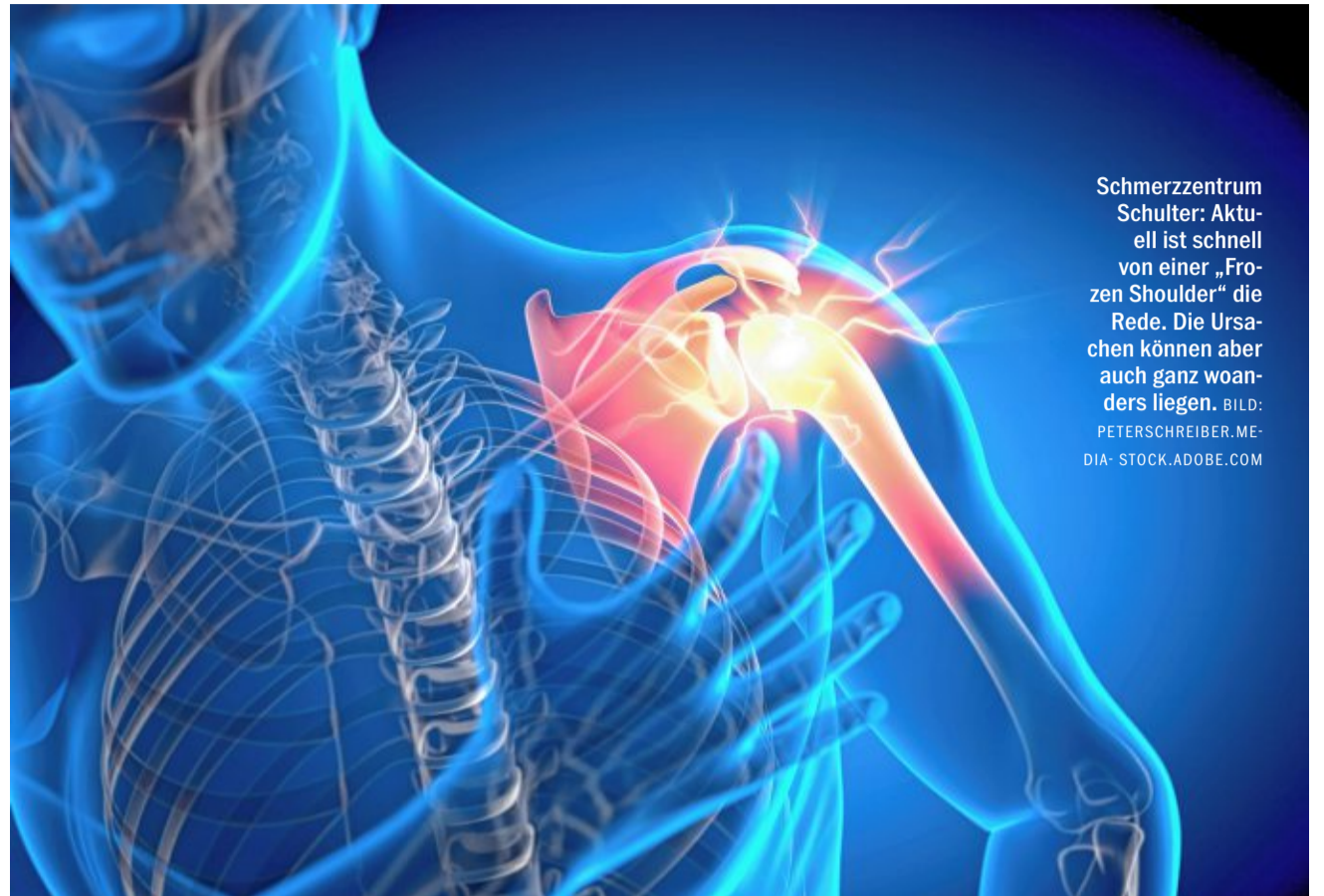
Sie vollführen atemberaubende Pirouetten und Purzelbäume, hängen tief entspannt ab, um sich im nächsten Moment pfeilschnell nach oben zu hangeln: Wer Affen bei ihren Aktionen durchs Geäst zuschaut, wundert sich oft, wie beweglich sie im Schultergelenk sind. So ganz können wir Menschen da nicht mehr mithalten. Aber ein bisschen schon.

Denn auch in unserer Schulter sitzt der Gelenkkopf des Oberarmknochens in einer relativ kleinen Pfanne, so dass wir dort viel Bewegungsfreiraum haben. Damit diese Flexibilität eingehengt bleibt, gibt es vier Muskelzüge, die mit ihren Sehnen um das Gelenk ziehen und dort dafür sorgen, dass der Kopf nicht in der Pfanne verrückt wird und sogar herauspringt. Mediziner nennen dieses Muskel-Quartett: Die Rotatorenmanschette. Eigentlich eine geniale Konstruktion der Natur, doch auch einer der Hauptgründe dafür, dass es dort so oft zwickelt und schmerzt.

Laut Deutschem Ärzteblatt lässt sich bei 85 Prozent der Schulterschmerzen ein Defekt der Rotatorenmanschette nachweisen. Einige Studien sehen die Zahlen zwar bei 70 Prozent. „Doch egal, welche der Zahlen man nimmt: Die verletzte Rotatorenmanschette ist offenbar der Hauptgrund dafür, weswegen ein Patient mit Schulterschmerzen zum Arzt geht“, betont Bastian Marquäß von der Gelenklinik in Gundelfingen bei Freiburg. Demgegenüber kommt die aktuell oft thematisierte „Frozen Shoulder“ relativ selten vor.

Rund 80 Prozent der Erkrankungen an der Rotatorenmanschette gehen auf das Konto des so genannten Impingement-Syndroms (aus dem Englischen Impingement = Zusammenstoß). Es ist das Resultat einer Fehlstellung im Gelenk: der Oberarmkopf wird ein wenig nach vorne und nach oben aus der Pfanne geschoben. Dadurch erhöht sich der mechanische Druck nach oben: auf die dort entlanglaufende Suprascapularsehne des Obergräten-Muskels (er heißt tatsächlich so) und auf den Schleimbeutel, der als eine Art Stoßdämpfer zwischen Sehne und Schulterdach liegt. Wenn dieses Problem länger bestehen bleibt, kommt es zu einer Entzündung – und am Ende vielleicht zu einem Sehnenriss.

Ein wesentlicher Risikofaktor für diese verhängnisvolle Entwicklung ist das Alter: In der U50-Generation gibt es nur selten Rotatorenprobleme. Problematisch ist aber auch das Arbeiten über Kopf, wie etwa das Tapezieren oder Anstreichen der Decke. Denn dabei kommt es zu einer anhaltenden Ein-



Schmerzzentrum Schulter: Aktuell ist schnell von einer „Frozen Shoulder“ die Rede. Die Ursachen können aber auch ganz wondrous liegen. BILD: PETERSCHREIBER.MEDIA - STOCK.ADOBE.COM

engung der Sehne und des Schleimbeutels unter dem Schulterdach.

Zu den weiteren Risikofaktoren gehören muskuläre Dysbalancen, die man sich im Laufe der Jahre zugelegt hat. „Bereits kleinere Störungen in der Balance der Muskelzüge können zu Beschwerden in der Schulter führen“, erklärt Casper Grim vom Klinikum Osnabrück. Typisch für die heutige, von Bewegungsmangel und langem Sitzen geprägte Zeit sei vor allem eine Verkürzung der Brustmuskeln und eine Schwächung der Muskeln im oberen Rücken und der hinteren Schulter. „Dadurch fehlt der Zug nach hinten-unten“, so Grim. Und das begünstigt die Fehlstellung im Schultergelenk.

„Der Patient muss die Übungen auch zu Hause durchführen, damit sie Wirkung erzielen.“

Casper Grim, Leitender Orthopäde am Klinikum Osnabrück

Der Orthopäde und Sportmediziner – er betreute 2016 und 2020 die deutschen Olympia-Teams – warnt aber auch, dass einige Sportarten zu muskulären Dysbalancen im Schulterbereich führen können. Wie etwa Tennis, Kugelstoßen, Speerwurf oder Handball. Wobei hier nicht selten auch falsche Bewegungsabläufe mitspielen. „Wenn etwa jemand beim Speer- oder Ballwurf zu unbeweglich in der Brustwirbelsäule oder im Hüftbereich ist, kann dies zu Überlastungen im Schultergelenk führen“, sagt Grim. Hier müsse man frühzeitig im Training gegensteuern.

Erste Symptome, die auf Probleme mit der Rotatorenmanschette hinweisen, sind Schmerzen an der äußeren Seite des Oberarms. Was sie aber besonders nervtötend macht: sie verstärken sich ausgerechnet nachts, wenn man schlafen will. Was eigentlich erstaunlich ist, insofern der Arm da nicht belas-

tet wird. Die Erklärung dafür liefert die Schwerkraft. „Sie zieht den Arm, wenn wir stehen oder sitzen, nach unten, also weg vom Schulterdach, sodass es darunter zur Druckentlastung kommt“, erläutert Marquäß. „Doch wenn man sich hinlegt, entfällt diese Druckentlastung – und es kommt zum Schmerz.“

Die Betroffenen werden also anfangs überwiegend nachts geplagt. Im fortgeschrittenen Stadium jedoch, wenn nicht nur der Schleimbeutel entzündet, sondern auch die Sehne an- oder sogar durchgerissen ist, zeigt sich der Schmerz auch im Alltag. Beispielsweise, wenn man die Bettdecke ausschüttelt oder die Jacke an den Kleiderhaken hängt.

Gründe genug also, schon bei den ersten Symptomen therapeutisch aktiv zu werden. Bei akuten Schmerzen kann laut Marquäß eine Spritze hilfreich sein, etwa mit einem entzündungshemmendem Kortikoid. Oder auch mit PRP (Plättchenreichem Plasma). Dazu wird dem Patienten Blut abgenommen und anschließend so aufbereitet, dass es mehr Thrombozyten bzw. Plättchen enthält. Danach wird es rückinjiziert, um den Heilungsverlauf und die Regeneration des geschädigten Gewebes zu unterstützen. Diese noch recht junge Methode wird jedoch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Außerdem beseitigen Injektionen nicht die Ursache des Problems, nämlich die Fehlstellung im Gelenk. „Die bekommt man im frühen Stadium meistens noch mit Physiotherapie in den Griff“, berichtet Marquäß. Womit aber nicht nur die Sitzungen beim Therapeuten gemeint sind. „Der Patient muss die Übungen auch zu Hause durchführen, damit sie Wirkung erzielen“, betont Grim. Der Sportmediziner warnt allerdings auch davor, „auf gut Glück“, ohne vorherige Einweisung eines Physiotherapeuten an die Übungen heranzugehen: „Da besteht eine ziemlich große Chance, dass alles noch schlimmer wird.“

Unterschied zur „Frozen Shoulder“

➤ **Frozen Shoulder:** Die „eingefrorene Schulter“ unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von den Verletzungen der Rotatorenmanschette – es gibt aber auch Überschneidungen. Bei der Frozen Shoulder kommt es zu einer Entzündung der Gelenkkapsel, die dadurch dickwandig und starr wird. Verletzungen der Rotatorenmanschette betreffen hingegen das Muskel- und Sehnenergüst um sie herum.

➤ **Risikogruppe:** Die Frozen Shoulder trifft häufig Jüngere, während das Risiko für Rotatorenprobleme erst ab 50 richtig beginnt. Risikofaktoren für die Frozen Shoulder sind Rauchen, Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes. Überkopfarbeiten spielen eine untergeordnete Rolle.

➤ **Diagnose-Problem:** Bei beiden Erkrankungen können die Patienten anfangs schlecht schlafen, weil sie nachts besonders stark von Schmerzen geplagt werden. Mehr diagnostische Sicherheit gibt es, wenn die Frozen Shoulder in die nächste Phase tritt und sowohl die aktive als auch passive Beweglichkeit des Gelenks deutlich eingeschränkt ist.

➤ **Physiotherapie:** Während Übungen bei Rotatorenproblemen gerade im Anfangsstadium sehr gute Perspektiven haben, können sie bei der Frozen Shoulder sogar schädlich sein. „Man provoziert dadurch nur Mikrorisse in der sich zunehmend versteifenden Gelenkkapsel“, warnt der Orthopäde Martin Hufeland. (zit)

Das lesen Sie zusätzlich online:



Arthrose – wie komme ich besser damit klar?
www.sk.de/12174455

Diese Geräte helfen beim Stromsparen

Es lohnt sich, etwas Geld zu investieren, um langfristig zu sparen. Tipps, wie Sie Ihren Stromverbrauch messen und reduzieren

VON ISABELLE MODLER, DPA

Wer bei sich zu Hause Einsparpotenziale ermitteln will, sollte auf den Stromverbrauch einzelner Haushaltsgeräte achten. So kann man, wenn nötig, gegensteuern und den Verbrauch und damit die Stromkosten reduzieren. Darauf macht Sören Demandt, Energieexperte der Verbraucherzentrale NRW, aufmerksam. Elektrische Geräte im Stand-by-Modus können schnell zu Stromfressern werden. Will man Strom sparen, muss man diese komplett ausschalten, wenn man sie nicht braucht.

Das Sparpotenzial von Einfamilienhäusern liegt so bei rund 144 Euro pro Jahr, bei Haushalten in Mehrfamilienhäusern bei 84 Euro. Wer ältere Geräte besitzt, kann teils mehr sparen. Um seinen Stromverbrauch zu ermitteln, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

➤ **Strommessgeräte:** Die kleinen Geräte messen den Stromverbrauch exakt und zeigen Einsparpotenziale auf, so Demandt. Es gibt sie in zwei Varianten – als klassische digitale Geräte, bei denen man das Messgerät zwischen die Steckdose und das Elektrogerät steckt. Und als sogenannte smarte Steckdosen mit Strommessfunktion, die Ergebnisse in einer verbundenen App anzeigen. Strommessgeräte in guter Qualität gibt es schon für unter 50 Euro.

➤ **Funk-Steckdose:** Die schaltbaren Steckdosen kann man über die Wand-



Wo sind Stromfresser? Digitale Messgeräte ermitteln den Verbrauch. BILD: DPA

steckdose installieren und wie analoge Zeitschaltuhren verwenden. Also etwa Haushaltsgeräte immer um die gleiche Uhrzeit an- und ausschalten. Das hilft, den Stromverbrauch zu reduzieren, so Demandt. Die Investition rechnet sich also: Einfache Funk-Steckdosen mit

Fernbedienung bekommt man ab wenigen Euro. Technisch aufwändigere vernetzte Zwischenstecker kosten rund 40 Euro. Die smarten Modelle kann man per WLAN oder über Funkstandards wie Z-Wave, Zigbee oder DECT ins Smart-Home-Netzwerk integrieren. Sie lassen sich per App oder per Sprachbefehl steuern – etwa mit digitalen Assistenten wie Alexa, Siri oder Google Assistant. Wer eine smarte Steckdose verwendet – und mit einer Smartphone-App kombiniert, kann sich anzeigen lassen, welche Geräte gerade aktiv sind. Zum Teil ist auch sichtbar, wie viel Strom diese gerade verbrauchen.

➤ **Vor dem Kauf:** Man sollte darauf achten, dass die Geräte den Stromverbrauch messen können. Zudem ist wichtig, dass die Geräte mit dem bestehenden System kompatibel sind.