

Die Kalkschulter natürlich behandeln

Eine Kalkschulter führt zu starken Schulterschmerzen, so dass man den Arm kaum noch bewegen kann. Mit natürlichen Mitteln lässt sich der Heilprozess jedoch unterstützen und der Schmerz lindern.

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 04. October 2019

Stand: 23. October 2019

Was ist eine Kalkschulter?

Bei einer Kalkschulter kommt es zu Kalkablagerungen in der Schulter, die starke Schmerzen verursachen können. Allerdings liegen derartige Kalkablagerungen bei vielen Menschen vor, statistisch gesehen bei jedem zehnten, doch nur die Hälfte entwickelt hierbei auch Beschwerden.

Meist tauchen die Schmerzen infolge einer Kalkschulter sehr plötzlich auf. Besonders Überkopfarbeiten werden zu einer echten Qual. Gardinen aufhängen oder gar die Decke streichen sind mit einer Kalkschulter somit Dinge der Unmöglichkeit. Die Kalkschulter schmerzt aber auch in Ruhe, so dass man nachts vor Schmerz oft nicht schlafen kann.

Die kalkschulterbedingten Schmerzen können von Patient zu Patient unterschiedlich ausgeprägt sein. Die Bandbreite reicht von „kaum spürbar“ bis „unerträglich“. Dies ist meist vom Grad der Verkalkung abhängig. Die Schmerzen treten zudem häufig schubartig und plötzlich auf und verstärken sich bei Bewegung.

Frozen Shoulder oder Kalkschulter?

Immer häufiger hört man den Begriff Frozen Shoulder ("gefrorene" bzw. erstarrte Schulter). Er bezeichnet eine schmerzhafte Steifigkeit des Schultergelenks. Die Ursachen einer Frozen Shoulder können ganz unterschiedlich sein. So kann eine Schultergelenksarthrose, eine Schleimbeutelentzündung, eine Sehnenentzündung oder eben auch eine Kalkschulter zu einer Frozen Shoulder führen.

Eine Frozen Shoulder muss also nicht zwangsläufig etwas mit einer Kalkschulter zu tun haben, während man eine steife Kalkschulter natürlich als Frozen Shoulder bezeichnen kann.

Was sind die Ursachen der Kalkschulter?

Wie so oft, so sind auch bei der Kalkschulter die wirklichen Ursachen unbekannt, wenn nicht gerade eine Verletzung voranging (Stürze, Unfälle, Sehnenrisse, aber auch Überbeanspruchung, Sport, Schwerarbeit etc.). Ein Physiotherapeut kann ferner dabei helfen, mögliche Fehlbelastungen zu erkennen und Hinweise geben, wie diese künftig vermieden werden. Eine Fehlbelastung kann für einen Körperteil schon dann vorliegen, wenn ein bewegungsarmer Lebensstil praktiziert wird und der jeweilige Mensch viel sitzt, was dann zu Verspannungen und Verkrampfungen führt.

In der Schulter lässt sich infolgedessen auch eine lokale Sauerstoffunterversorgung des entsprechenden Gewebes beobachten. Dies führt zu einer ebenfalls lokalen Minderdurchblutung, einer Absenkung des pH-Wertes (Übersäuerung) und einem knorpeligen Umbau des betreffenden Bindegewebes mit nachfolgender Kalkeinlagerung.

Da besonders Frauen betroffen sind, nimmt man an, dass hormonelle Faktoren ebenfalls eine Rolle spielen könnten. Auch sollen häufiger Hashimoto-Patienten an einer Kalkschulter leiden, so dass es auch hier Zusammenhänge geben könnte.

Wie ist der Verlauf einer Kalkschulter-Erkrankung?

Der Verlauf wird in vier Stadien unterteilt. Interessant hierbei ist, dass der Verlauf nicht immer durchgängig ist, sondern auch dauerhaft in einem Stadium „stecken bleiben“ kann. Oft ist dies im zweiten und dritten Stadium der Fall.

1. Stadium (Zellumwandlung): vermehrte Faserknorpelbildung am Ansatz der Schultersehnen, noch keine Verkalkung, der Patient hat keine oder nur geringe Schmerzen
2. Stadium (Verkalkung): an den Stellen der gebildeten Knorpel lagern sich nun Calciumsalze mit kreideartiger Konsistenz an. In diesem Stadium kann das Krankheitsbild mittels Ultraschall und später auch in Röntgenaufnahmen nachgewiesen werden. Diese Phase ist schmerzhaft und kann Bewegung nahezu unmöglich machen.
3. Stadium (Resorption): Dieses Stadium läutet den körpereigenen Heilprozess ein, doch oft treten im Verlauf hier dann auch die stärksten Schmerzen auf. Die Calciumsalze verflüssigen sich und nehmen eine zahnpasteartige Konsistenz an. Das Immunsystem wird aktiviert, Makrophagen „fressen“ die Kalkdepots und es kommt zu einem Entzündungsgeschehen, das sich leider oft auf den Schleimbeutel ausdehnt. Diese Schleimbeutelentzündung (Bursitis) ist es dann auch, die für die in diesem Stadium oft so starken Schmerzen verantwortlich ist.

4. Stadium (Reparatur): Das Kalkdepot löst sich auf. Die Kalkschulter gehört der Vergangenheit an. Allerdings kann sie wiederkommen, insbesondere dann, wenn die Ursachen nicht behoben wurden.

Wie wird die Kalkschulter diagnostiziert?

Eine Diagnose kann erst im zweiten Stadium gestellt werden, zumal das erste Stadium ohnehin oft unbemerkt bleibt. Man nutzt ab Stadium 2 den Ultraschall oder das Röntgen.

Ein MRT wird nicht eingesetzt, kann aber dazu genutzt werden, um andere Krankheitsbilder auszuschliessen (Sehnenriss, Arthrose, kalkfreie Entzündung) oder um deren zusätzliche Existenz zu identifizieren.

Wie sind die Prognosen bei der Kalkschulter?

Zwar kann die Kalkschulter von allein ausheilen, doch dauert dies oft viele Monate oder sogar einige Jahre. Ist die Kalkschulter bereits in ein chronisches Stadium übergegangen, dann wechseln sich schmerzhaft Phasen mit schmerzfreien ab, doch wird man die Kalkschulter einfach nicht mehr los.

Massnahmen, die den Heilprozess daher anstossen oder beschleunigen sind bei der Kalkschulter somit mehr als willkommen. Schulmedizinische Therapien können in manchen Fällen ausreichen, agieren jedoch - wie üblich - nur symptomatisch (Schmerzmittel, Entzündungshemmer) oder invasiv (bei einer Operation wird der Kalk kurzerhand entfernt). Meist wird etwa drei bis sechs Monate mit Medikamenten, Physiotherapie, Kühlung etc. gearbeitet, bevor man andere Therapien ins Boot holt.

Die naturheilkundliche Vorgehensweise hingegen versucht die Ursachen zu finden und diese zu beheben, was dann den Abbau des in der Schulter festsitzenden Kalkes erleichtert, Schmerzen lindert, Entzündungen hemmt und Komplikationen verhindert.

Wie verläuft die schulmedizinische Therapie bei der Kalkschulter?

Zur üblichen Therapie der Schulmedizin gehören bei einer Kalkschulter meist die folgenden Massnahmen:

- Kühlung (kalte Umschläge)
- Entzündungshemmende Schmerzmittel (Ibuprofen, Diclophenac, ASS o. ä.; bei starken Schmerzen früher häufiger auch als Injektion, heute immer seltener, da sich zeigte, dass die Mittel als Spritze nicht besser wirkten als bei oraler Einnahme und man gleichzeitig mögliche Nebenwirkungen der Injektion meiden will, wie z. B. Nerven- oder Gefässverletzungen)
- ggf. auch Cortison
- ggf. Physiotherapie
- Hat sich durch die Kalkschulter zudem eine Schleimbeutelentzündung gebildet, wird mit einer Orthothese (Bandage) die Schulter ruhiggestellt, bis die Entzündung abgeklungen ist.

Bildet sich die Kalkschulter mit diesen Massnahmen nicht zurück, kommen die folgenden Eingriffe in Frage:

Stosswellentherapie: Das Kalkdepot wird mithilfe von akustischen Wellen zerkleinert. Die Wellen regen darüber hinaus die Durchblutung an, was den Heilprozess anstossen oder fördern kann. Die Stosswellentherapie wird jedoch mit schmerzstillenden Mitteln durchgeführt, da sie andernfalls schmerzhaft wäre. Es sind mehrere Sitzungen (mindestens 3) notwendig. Da der Erfolg nicht garantiert ist und man die Therapie meist selbst bezahlen muss, hält sich ihre Beliebtheit in Grenzen.

Operation: Sie gilt als letzte Option und ist nur selten erforderlich. In Frage kommt sie erst, wenn die konservativen Therapien keine Wirkung zeigen (über einen Zeitraum von 6 Monaten), der Betroffene also anhaltend und starke Schmerzen hat, der Kalkherd überdies grösser als 1 cm und von harter Konsistenz ist und sich somit selbst nur schwer oder gar nicht auflösen kann. Die OP erfolgt meist minimalinvasiv (per Arthroskopie = Endoskopie am Gelenk), wobei das Kalkdepot entfernt wird.

Nadel-Lavage: Neues und im Vergleich zur OP schonendes Verfahren zur Entfernung des Kalkdepots. Der schmerzhafte Bereich wird zunächst lokal betäubt. Anschliessend wird eine Nadel in den Kalkherd eingeführt und mit Druck Flüssigkeit eingebracht, welche den Kalk auflöst. Über die selbe Nadel kann gleichzeitig der aufgelöste Kalk abgesaugt werden. Der gesamte Vorgang wird über Ultraschall überwacht.

Über weitere aktuelle Therapien informiert Sie Ihr Arzt (z. B. ein Orthopäde eines Schulterzentrums) oder Heilpraktiker. So liegen beispielsweise erfolgreiche Erfahrungsberichte zur Akupunktur vor. Auch ein Osteopath kann sicher zum Heilprozess beitragen und hilfreichen Input zu passenden Übungen geben.

Wie kann man die Kalkschulter naturheilkundlich behandeln?

Die sog. Matrix-Therapie nach Dr. Randoll ist ein ganzheitliches Therapiekonzept, das nicht nur bei der Kalkschulter eingesetzt werden kann, sondern bei zahlreichen anderen Erkrankungen des Bewegungsapparates, aber auch des Nervensystems, wie etwa Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden, Muskelverkürzungen und -verhärtungen, Fersensporn, Schmerzen an den Knien und der Hüfte, Nervenschmerzen etc.

Das Matrix-Konzept sorgt dort für eine tiefenwirksame Anregung des Bindegewebsstoffwechsels, wo funktionelle Störungen vorliegen und stösst so den Heilprozess an.

Die Basismodule für die Matrix-Therapie nach Dr. Randoll in einem Matrix-Center® sind:

- Matrix-Rhythmus-Therapie
- Matrix-Infrarot (lokale und Ganzkörperhyperthermie mit Monitoring)
- Sauerstofftherapie
- Ernährung/Orthomolekulartherapie (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren etc.)

Man muss für die Randoll-Therapie einen speziell ausgebildeten Matrix-Therapeuten aufsuchen. Wir vom Zentrum der Gesundheit möchten aber unseren LeserInnen insbesondere ganzheitliche Selbsthilfemethoden vorstellen, die jeder für sich selbst umsetzen kann und die meist nicht nur das vorliegende Problem lindern oder auflösen, sondern ganz enorm zur gesamtgesundheitlichen Situation beitragen.

Kalkschulter: Natürliche Massnahmen

Um einen chronischen Verlauf zu vermeiden, sollte man die Kalkschulter keinesfalls sich selbst überlassen. Wir stellen daher natürliche Massnahmen vor, die den Heilprozess bei der Kalkschulter beschleunigen und unterstützen und die auch begleitend zu einer schulmedizinischen Therapie eingesetzt werden können.

Naturheilkunde bei der Kalkschulter

In der Naturheilkunde geht man stets von den Ursachen einer Erkrankung aus und baut darauf dann das Therapiekonzept auf. Man hat ferner nie nur das erkrankte Organ im Fokus, sondern stets den gesamten Organismus. Denn dieser soll ja so gestärkt und unterstützt werden, dass er die jeweilige Erkrankung - in diesem Falle die Kalkschulter - eigenständig aufheben kann.

Wie im obigen Link (unter "Kalkschulter: Ursachen und Therapie") erklärt, müssen bei der Kalkschulter die folgenden Aspekte berücksichtigt werden:

- eine Fehlbelastung und/oder ein Bewegungsmangel
- eine lokale Durchblutungsstörung
- ein lokaler Sauerstoffmangel
- eine lokale Übersäuerung
- ein entzündliches Geschehen
- Kalkeinlagerungen an unerwünschten Stellen (an Sehnen statt in den Knochen)

Daraus ergeben sich nun die erforderlichen ganzheitlichen Massnahmen:

- Bewegungsübungen (z. B. mit der Faszienrolle), die bei einer Kalkschulter angebracht sind, finden Sie anschaulich hier erklärt (Methode nach Liebscher & Bracht). Achten Sie jedoch auf den richtigen Zeitpunkt, da bei akuter Entzündung oft auch erst einmal eine mehrtätige Ruhstellung angebracht sein könnte.
- Kühlung zur Linderung akuter Schmerzen (siehe nächster Abschnitt)
- Natürliche Schmerzmittel, z. B. Teufelskralle oder Hanfextrakt
- Entsäuernde Massnahmen (Apfelessiganwendungen (siehe weiter unten), basische Ernährung, Entsäuerung mit Basenkonzentraten)
- Entzündungshemmende Massnahmen (entzündungshemmende Ernährung (ist nahezu identisch mit der basenüberschüssigen Ernährung), entzündungshemmende Nahrungsergänzung, z. B. Curcumin, Astaxanthin, Omega-3-Fettsäuren, MSM, Vitamin C, Weihrauch o. ä.)
- Nahrungsergänzung zur Stärkung von Faszien, Bändern und Sehnen, z. B. Silicium (Siliciumkonzentrat mit täglich 75 mg) und OPC (täglich 200 mg reines OPC)
- Massnahmen, die sich um die richtige Calcium-Verteilung im Körper kümmern (Magnesium, Vitamine K2 und D3 – siehe unten)
- Nicht vergessen sollte man das seelische Befinden. Manche Menschen beobachten bei einer Kalkschulter, dass die schmerzhaften Phasen besonders dann auftreten, wenn sie sich der Belastung des Alltags nicht mehr gewachsen fühlen und man spürt: „Alles lastet auf meinen Schultern“. Schauen Sie sich daher Ihr aktuelles Leben an und versuchen Sie bei Bedarf für mehr Entlastung und Entspannungsmomente zu sorgen.

Die Kühlung der Kalkschulter

Erfahrungsgemäss hat sich zur Kühlung der Kalkschulter die folgende Vorgehensweise als hilfreich und gut schmerzlindernd erwiesen: Mit einem grossen Eiswürfel massiert man mindestens 4-mal täglich für jeweils 5 Minuten die schmerzhaftesten Stellen. Wichtiger als die alleinige Kühlung ist die tatsächliche Massage der betroffenen Stellen. Daher nicht nur das Eis auflegen (und wenn, dann nie direkt, sondern immer mit einem Tuch dazwischen, um Erfrierungen zu verhindern). Tragen Sie bei der Eismassage Handschuhe, um nicht an unterkühlten Händen zu leiden und entspannt arbeiten zu können. Oft dauert es bis zu 4 Tagen, bis eine merkliche Besserung verspürt wird. Bleiben Sie aber mindestens 7 Tage am Ball und massieren Sie täglich.

Anwendungen mit Apfelessig

Da Essig bekanntlich Kalk auflösen kann, etwa in der Kaffeemaschine, liegt der Verdacht nahe, dass er es auch im Körper tut. Allerdings ist schwer vorstellbar, wie der Essig unbeschadet vom Magen und Darm in die Schultersehne gelangen soll. Da Erfahrungsberichte hier jedoch von Erfolgen sprechen, wirkt der Apfelessig höchstwahrscheinlich über andere Mechanismen, z. B. über seine entschlackenden, darmreinigenden und stoffwechsellanregenden Eigenschaften, die den Heilprozess anstossen können.

Man nimmt täglich 1 bis 2 Esslöffel Apfelessig in einem Glas Wasser morgens nüchtern zu sich (unter Umständen mit etwas Honig süßen). Bei der üblichen Apfelessig-Kur sind es meist nur 1 bis 2 Teelöffel. Am Abend führt man Essigumschläge durch, einfach ein in den Apfelessig getauchtes Tuch auf den schmerzenden Bereich legen und 15 bis 20 Minuten einwirken lassen.

Calcium supplementieren oder nicht?

Bei Kalkeinlagerungen liegt natürlich der Verdacht nahe, dass eine calciumreiche Ernährung oder die Einnahme von Calciumpräparaten zu den Übeltätern gehören könnte. Auch liegt eine entsprechende Studie aus dem Jahr 2015 vor, die einen direkten Zusammenhang zwischen der Calciumzufuhr und der Entstehung einer Kalkschulter gefunden haben will. Teilgenommen haben 250 Patienten mit Schulterschmerzen bzw. mit einer Kalkschulter. Es zeigte sich, dass die kalkschulterbedingten Schmerzen und Bewegungseinschränkungen umso höher waren, wenn Calciumpräparate eingenommen wurden. Liegt also eine Kalkschulter vor, nehmen Sie zunächst keine Calciumpräparate (mehr) ein. Auch sollte der übermäßige (!) Verzehr calciumreicher Lebensmittel vermieden werden (insbesondere Milchprodukte, calciumreiche Mineralwässer etc.).

Allerdings ist häufig weniger die Calciumzufuhr das Problem, als vielmehr die fehlerhafte Kalkverteilung im Körper, denn das Calcium wird im Weichteilgewebe eingelagert, wo es definitiv nicht hingehört, statt in die Knochen verschoben zu werden. Eine fehlerhafte Kalkverteilung im Körper kann die Folge eines Vitalstoffmangels sein, etwa wenn Magnesium, Vitamin D und Vitamin K fehlen, wie nachfolgend besprochen:

Magnesiummangel

Ein Magnesiummangel kann zu einer Störung im Calciumstoffwechsel führen. Oft sind Menschen mit herkömmlicher Ernährung gut mit Calcium versorgt, leiden aber gleichzeitig an einem Magnesiummangel. Ein Magnesiummangel stört nicht nur die ordnungsgemäße Verteilung von Calcium im Körper, sondern kann auch einen Vitamin-D-Mangel nach sich ziehen. Wie ein Vitamin-D-Mangel nun wiederum zu einer Kalkschulter beitragen kann, lesen Sie im nächsten Abschnitt.

Überprüfen Sie daher Ihre Magnesiumversorgung. Sollte Ihre Ernährung eher magnesiumarm sein, erhöhen Sie den Verzehr magnesiumreicher Lebensmittel oder nehmen Sie ein Magnesiumpräparat ein. Die Dosierung liegt zwischen 200 und 400 mg pro Tag – abhängig vom Calciumgehalt Ihrer Ernährung. Denn Magnesium und Calcium sollten im Idealfall dem Körper im Verhältnis von mindestens 1 : 2 (Magnesium : Calcium) zur Verfügung stehen. Zum Abbau von Calciumüberschüssen könnte sogar ein Verhältnis von 1 : 1 sinnvoll sein.

Vitamin D₃ und Vitamin K₂

Möglicherweise könnte auch ein Mangel dieser beiden Vitamine (oder eines davon) an der Entstehung einer Kalkschulter beteiligt sein. Ein Vitamin-K-Mangel ist bekannt dafür, die Verkalkung von Weichteilgewebe zu begünstigen. Denn Vitamin K ist für die ordnungsgemäße Calciumverteilung im Körper zuständig. Fehlt das Vitamin, wird Calcium nicht mehr umfassend in die Knochen eingebaut, sondern lagert sich stattdessen dort ein, wo man es ganz und gar nicht haben will, z. B. an den Blutgefäßwänden oder eben auch an den Sehnen der Schulter. Will man im Krankheitsfalle den Vitamin-K-Status verbessern, nimmt man 100 bis 200 µg Vitamin K₂ ein.

Ein Vitamin-D-Mangel kann bei fast allen chronischen Erkrankungen festgestellt werden – so auch bei der Kalkschulter. In einer Studie von 2010 mit 30 Frauen, die an einer Kalkschulter litten, zeigte sich bei 28 der Probandinnen ein Vitamin-D-Mangel. Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle bei der Mineralisierung des Knochens und kann überdies einer zu hohen Parathormonausschüttung aus den Nebenschilddrüsen entgegenwirken.

Das Parathormon sorgt normalerweise bei zu niedrigen Blutcalciumwerten dafür, dass Calcium vorübergehend aus den Knochen gelöst wird, um den Blutcalciumspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten. Wird jedoch dauerhaft zu viel Parathormon ausgeschüttet, dann wird permanent Calcium aus den Knochen gelöst. Dieser Überschuss an Calcium wird sodann an anderer Stelle eingelagert, z. B. an der Schultersehne.

Die Forscher der obengenannten Studie vermuten daher, dass die Gabe von Vitamin D über die Regulierung des Parathormonspiegels das Phänomen der Kalkschulter lindern oder ihm sogar vorbeugen kann.

Daher sollte auch bei einer Kalkschulter der Vitamin-D-Spiegel bestimmt werden. Liegt ein Mangel vor, wird das Vitamin entsprechend der festgestellten Werte dosiert. Informationen zur richtigen Dosierung von Vitamin D finden Sie hier: [Vitamin D - Die richtige Einnahme](#)

Kalkschulter naturheilkundlich behandeln

Bei einer Kalkschulter lassen sich somit zahlreiche Massnahmen ergreifen, die zu einer Linderung und Heilung führen können. Welche Massnahmen bei Ihnen persönlich sinnvoll sind, kommt immer auf Ihre persönliche Situation, Ihren Zustand und Ihre bisherige Lebensweise an. Unsere obigen Hinweise sind daher lediglich eine Sammlung an Informationen, aus denen Sie sich Ihr persönliches naturheilkundliches Therapiekonzept für Ihre Kalkschulter zusammenstellen können.

Wir wünschen Ihnen eine möglichst schnell eintretende Schmerzfreiheit!

Ihr Team vom

Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Kalkschulter, Orthopaedicum Frankfurt
- El Shewy MT, Calcific tendinitis of the rotator cuff, World Journal of Orthopedics, 2016 Jan 18; 7(1): 5560
- Merolla G et al, Calcific tendinitis of the rotator cuff: state of the art in diagnosis and treatment, Journal of Orthopaedics and Traumatology, 2016 Mar; 17(1): 714
- Heintze T, Chronische Schulterschmerzen, naturheilmagazin
- Kupper E, Erkrankungen des Schultergelenks, Eva Kupper Heilpraktikerin
- Bagchi D et al, Free radicals and grape seed proanthocyanidin extract: importance in human health and disease prevention., Toxicology, 2000 Aug 7;148(2-3):187-97
- Liers H, Review of the Scientific Research on Oligomeric Pro anthocyanidins, Integrated Health
- Sehnen stärken, Dr. med. Alexander Michalzik
- Jerosch J, Effects of Glucosamine and Chondroitin Sulfate on Cartilage Metabolism in OA: Outlook on Other Nutrient Partners Especially Omega-3 Fatty Acids, International Journal of Rheumatology, 2011; 2011: 96901
- Rouhani A et al, The Relation between Calcium Supplement Consumption and Calcific Shoulder Tendonitis, Advances in Biosciences & Clinical Medicine, Vol 3, No 4 (2015)
- Theuwissen E et al., The role of vitamin K in soft-tissue calcification, Adv Nutr, März 2012
- Cavalli L et al., P28 - Calcific Tendinopathy and Vitamin D Status: A Potential Aetiopathogenetic Factor and Therapeutic Approach, Clin Cases Miner Bone Metab. 2010 Sep-Dec; 7(3): 234

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/kalkschulter-natuerliche-behandlung.html>