Hilfsmaßnahmen für die Schultern:

Diverse Lebensmittel mit Inhaltsstoffe, die besonders gut gegen Schulterschmerzen helfen.
Ingwer: I
Ingwer ist ein wahres Superfood. Eines seiner positiven Eigenschaften ist die Wirkung gegen Entzündungen. Ingwer enthält Shogaole und Gingerole, welche Schmerzen sowie Entzündungen reduzieren, die Nerven beruhigen als auch Schwellungen wie auch Muskelschmerzen reduzieren. Darüber hinaus wirkt Ingwer durchblutungsfördernd und kurbelt den Heilungsprozess beschädigter Strukturen an. Sie können Ingwer sowohl als Tee zubereiten als auch in Speisen zufügen[1]
Gerstengras:
Gerstengras führt zu einer Linderung von Gelenkschmerzen. Es ist reich an Chlorophyll, enthält viele Antioxidantien und spezielle Enzyme, die Entzündungen entgegen wirken. Schwellungen und Schmerzen sowie das Gefühl von Steifigkeit werden dadurch verringert und der Bewegungsspielraum vergrößert. [2]
Kurkuma Das in Kurkuma enthaltene Curcumin hilft besonders gut gegen Schmerzen. Es wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern auch antioxidativ und führt zur Linderung von Schwellungen und Schmerzen. Die entzündungshemmende Eigenschaft von Curcumin ist zum Beispiel mit Ibuprofen zu vergleichen.[3]

Warnung: Verklebung von Gelenkkapseln
Insbesondere der Schultergelenke, mit Entzündung und Einsteifung. ***Die Deodorantien konzentrieren sich in den Gelenkkapseln, kristallisieren aus und führen zur Entzündung. Sie bilden mit den Kalksalzen Depots, die im Röntgenbild als Kalkschatten deutlich sichtbar sind.*** Die Gelenkkapseln verkleben. Die Gelenke versteifen, eine Arthrose wird diagnostiziert. Die Ursache interessiert niemanden.[4]

Warnung: Corticoid-Injektion kann Knochen schaden:
Radiologen aus Boston warnen vor Corticoid-Spritzen ins Gelenk, wie sie Patienten mit Arthrose gern verabreicht werden. Im Fachmagazin Radiology zeigen die Wissenschaftler, dass Nebenwirkungen häufiger auftreten als bisher angenommen. Besonders Schäden an Knorpel und Knochen werden nach dieser eandlung oft beobachtet. Das Ärzteteam um Ali Guermazi hat sowohl aktuelle Daten erhoben als auch die Fachliteratur in einer Metaanalyse ausgewertet. Die Mediziner untersuchten fast 500 Patienten, die eine Corticoid-Injektion in das Knie – oder Hüftgelenk bekommen hatten. Bei acht Prozent der Teilnehmer kam es in der Folge zu Komplikationen, darunter waren vier Prozent der Probanden mit Kniearthrose, zehn Prozent mit Hüftarthrose. „Wir haben unseren Patienten immer erzählt, dass ihnen diese Injektionen nicht schaden“, sagt Guermazi. „jetzt müssen wir zugeben, dass sie nicht so sicher sind, wie wir dachten.
Gegen die Schmerzen von Arthrose-Patienten helfen die Präparate sowieso nicht:
Seit Jahren ist bekannt, dass Injektionen in Knie, Hüften oder Schulter mit dem Risiko einer Gelenkinfektion einhergehen, die im kaum durchbluteten Innenraum der Kapsel schlecht behandelt werden kann. Obendrein drohen Schäden durch die Corticoide selbst, wie die Studie der Radiologen nun zeigt. So kann es durch die Spritzen zu einer rasch fortschreitenden Arthrose kommen, woraufhin der Gelenkspalt kleiner wird. Zudem sind Frakturen in der Nähe des Knorpels wahrscheinlicher und sogar eine Osteonekrose, wie das Absterben von Knochengewebe genannt wird. All dies trägt zur schnellen Zerstörung der Gelenke bei – und ist meist mit Schmerzen und eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten verbunden.
„Bei Schmerzen sind Corticoid-Spritzen ins Gelenk gar nicht indiziert“, sagt Marcus Schiltenwolf, Leiter der Abteilung für konservative Orthopädie am Uniklinikum Heidelberg. „Es gibt dafür keinen wirksamkeitsnachweis, aber trotzdem wird es immer wieder gemacht.“ Einzig bei einem Erguss, der als Zeichen eines Reizes zu verstehen ist, können die Spritzen kurzfristig Linderung verschaffen. „Für maximal sechs Wochen ist das hilfreich, dann bildet sich der Reiz zurück“, so Schiltenwolf. „Mit schonender Bewegung und Gewichtsabnahme würde er das aber auch von alleine.“ Schließlich sei Arthrose ein episodisch entzündlicher Prozess, der in Schüben verlaufe. Bereits 2017 hat eine Studie im Fachblatt JAMA gezeigt, dass Patienten, die regelmäßig Corticoid-Spritzen bekamen, nach zwei Jahren deutlich an Gelenkknorpel verloren hatten, ihre Schmerzen aber nicht weniger geworden waren. Die Medikamentendosis

[1] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schulterschmerzen/
[2] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schulterschmerzen/
[3] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schulterschmerzen/
[4] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/aluminium-im-deo-ia.html

lag oft über den empfohlenen Werten. „Wenn schon injiziert wird, sollte man sich auc an die richtige Menge halten“, sagt Orthopäde Schiltenwolf.[5]

[5] Bartens, Werner: Vorsicht vor der Spritze, in : SZ, 16.10.2019