



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 18

Schulter gezielt aufbauen

Sehnenbeschwerden verstehen und Belastbarkeit entwickeln.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Wieder mehr mit dem Arm machen	3
Wann zuerst eine Untersuchung nötig ist	4
Was die Schulter belastbar macht	5
Die Dosis entscheidet mit	6
Greifen, Tragen und Schlafen	7
S01 · Hand auf dem Tisch gleiten	8
S02 · Sanfter Seitdruck an der Wand	9
S03 · Außenrotation mit leichtem Band	10
S04 · Arm schräg nach vorn heben	11
S05 · Kontrolliert rudern	12
S06 · An der Wand wegdrücken	13
Ihr Baukasten für gute Trainingstage	14
Sechs Wochen als flexibler Rahmen	15
Essen, das zum Alltag passt	16
Eiweiß ohne Produktzwang	17
Mikronährstoffe sinnvoll einordnen	18
Gemüse-Tofu-Bowl ohne viel Schneiden	19
Warme Bohnen auf Vollkornbrot	20
Erholung ohne komplette Pause	21
Beispiel: das Regal wieder nutzen	22
Mein persönlicher Startplan	23
Mein Verlauf über sieben Einträge	24
Fragen, die häufig auftauchen	25
Wenn Sie Unterstützung brauchen	26
Schultersehnen: Kapazität statt Schonspirale	27
Vom Regal zur Überkopfbelastung	28
Quellen zu diesem Thema	29
Quellen zu Ernährung & Begriffen	30
Quellen zur Vertiefung	31
Wissen in den Alltag übersetzen	32
Urheberrecht & Nutzung	33

START / ZIEL & GRENZEN

Wieder mehr mit dem Arm machen

Anziehen, etwas aus dem Regal nehmen oder eine Tasche tragen: Die Schulter ist bei vielen einfachen Aufgaben beteiligt. Wenn diese Bewegungen unangenehm werden, hilft ein Plan, der weder überfordert noch jede Belastung vermeidet.

Die Zielgruppe dieses Bandes

Erwachsene mit bereits eingeordneten, belastungsabhängigen Beschwerden im Bereich der Rotatorenmanschette. Die Anleitung passt nicht automatisch zu einer frischen Verletzung, vollständigen Sehnenruptur, ausgeprägten Schultersteife, Luxation oder einer operierten Schulter.

Drei praktische Ziele

- Eine passende Bewegungsweite finden und alltägliches Greifen wieder üben.
- Die Last schrittweise erhöhen, statt täglich zwischen völliger Schonung und Überlastung zu wechseln.
- Mahlzeiten, Schlaf und Arbeitsabläufe so gestalten, dass der Plan im Alltag bleibt.

So beginnen Sie

Wählen Sie nach den Warnzeichen eine sanfte Bewegungsübung und später eine Kraftübung. Notieren Sie vor dem Start eine Aufgabe, die Sie wieder leichter schaffen möchten. Die Bewegung muss zu Ihrer aktuellen Fähigkeit passen; die Abbildung legt keine Pflicht-Endposition fest.

Der Aufbauplan ist ein Ausgangspunkt. Bei unklarer Diagnose ist eine Untersuchung sinnvoll, bevor Sie intensiver trainieren.

SICHERHEIT / VOR DEM START

Wann zuerst eine Untersuchung nötig ist

Notfälle erkennen

Schulter- oder Armschmerz zusammen mit Brustdruck, Atemnot, kaltem Schweiß oder starker Übelkeit kann ein Notfall sein: 112. Nach schwerer Verletzung mit Fehlstellung, kaltem oder blassem Arm oder ausgeprägten Ausfällen ebenfalls sofort Hilfe holen.

Situation	Was jetzt sinnvoll ist
Sturz oder plötzliches Reißen	Neue deutliche Schwäche, Unfähigkeit den Arm zu heben oder starke Beschwerden nach Unfall zeitnah ärztlich abklären. Nicht mit Kraftübungen „testen“.
Heiß, rot, geschwollen	Vor allem mit Fieber oder starkem Krankheitsgefühl kurzfristig ärztlich beurteilen lassen.
Neue Nervenbeschwerden	Zunehmende Taubheit, Kraftverlust in Hand oder Arm oder eine deutliche Ausstrahlung aus dem Nacken untersuchen lassen.
Ungewöhnlicher Verlauf	Fortschreitender nicht lageabhängiger Ruhe- oder Nachtschmerz, ungewollter Gewichtsverlust oder bekannte Tumorerkrankung brauchen eine ärztliche Einordnung.

Nächtliche Beschwerden einordnen

Schmerzen beim Liegen auf der Schulter kommen bei vielen Schulterproblemen vor und sind allein kein Beweis für eine gefährliche Ursache. Entscheidend sind Verlauf, weitere Symptome und Untersuchung. Zunehmende Beschwerden nicht wochenlang mit einer neuen Schlafposition überdecken.

Nach Operation, Ausrenkung oder frischer Sehnenverletzung gelten die individuell festgelegten Bewegungs- und Belastungsgrenzen. Dieser Band ersetzt diese Vorgaben nicht.

Schulter gezielt aufbauen

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 33 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.