

Tinnitus

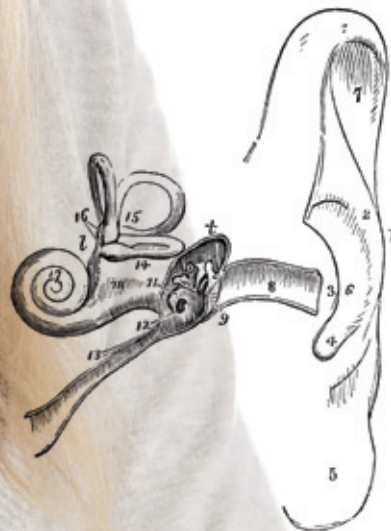
UNERTRÄGLICHES DAUERGERÄUSCH

Geräusche im Ohr sind zuerst einmal nur störend. Werden sie zur Dauerbelastung, wächst die nervliche Belastung jedoch oft ins Unerträgliche. Je nach Ursache können Naturmittel eingesetzt werden, die im Idealfall sogar so gut unterstützen, dass die Ohrgeräusche gar nicht mehr auftreten.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Etwa zehn bis fünfzehn Prozent der Bevölkerung haben Ohrgeräusche. Ein Zehntel davon fühlt sich dadurch erheblich belastet. Tinnitus ist in jedem Lebensalter ein häufiges Begleitsymptom von Hörverlusten, wobei unterschieden wird zwischen dem akuten Tinnitus mit bis zu drei Monaten Dauer, dem subakuten Tinnitus mit bis zu sechs Monaten und dem chronischen Tinnitus, der noch länger andauert. Je früher man gegensteuert, desto größer ist die Chance auf Erfolg.

Ursache Sinnestäuschung



Tinnitus versteht man heute – neben allen körperlichen Ursachen – auch als eine Art Phantomwahrnehmung. Sind Hörsinneszellen abgestorben, erwartet das Gehirn etwas zu hören und glaubt Geräusche wahrzunehmen. Der Hörverlust ist häufig auf hohe Frequenzen beschränkt – und gerade in diesen Frequenzen "klingt" bei den meisten Betroffenen auch der Tinnitus. Je mehr Beachtung man ihnen schenkt, desto größer der Trainingseffekt – der Tinnitus wird chronisch. In den für die falsche Wahrnehmung zuständigen Hirnbereichen werden auch emotionale Erfahrungen bewertet und entschieden, wie auf das Signal der Sinnesorgane reagiert wird. Mit Hilfe der Psychokinesiologie beispielsweise lässt sich die emotionale Ursache herausfinden und lösen.

Ursache Durchblutung

Wird das Blut in Nähe des Ohres beim Fließen behindert, etwa durch verengte Blutgefäße, werden Wirbel im Blutstrom hörbar. Abhilfe schafft oft der *Auricularia Pilz*. Er ist reich an Adenosin, entspannt die Blutgefäße und erweitert sie, wodurch das Blut besser fließen kann, die Durchblutung verbessert und Bluthochdruck gesenkt wird. Seine Polysaccharide hemmen außerdem die Verklumpung

der Blutplättchen und erhöhen die Blutgerinnungszeit. Außerdem wird die Fließeigenschaft des Blutes verbessert, indem Gesamtcholesterin, Triglyceride und LDL-Cholesterin gesenkt und das gesunde HDL-Cholesterin angehoben wird. Diese wertvollen Eigenschaften haben übrigens alle Vitalpilze, also auch der *Reishi* oder *Cordyceps Pilz* beispielsweise, die ebenso gern bei Tinnitus eingesetzt werden, aber nicht die gefäßerweiternde Wirkung des Adenosin im *Auricularia Pilz* zusätzlich haben. Übrigens stillt der *Auricularia* Blutungen, eine Besonderheit, bergen doch blutverdünnende Substanzen sonst eher die Gefahr unkontrollierbarer Blutungen. Bei Einnahme von starken blutverdünnenden Medikamenten ist der *Auricularia* aber nicht geeignet, da die Wirkung zu stark ausfallen könnte. Auch *Granatapfelextrakt* fördert die Durchblutung, ist aber meist nicht so wirksam wie der *Auricularia*. Er hat jedoch den Vorteil, dass man ihn bei Einnahme blutverdünnender Medikamente anwenden darf.

Ursache Knalltrauma oder extremer Lärm

Ein Knall oder ein lautes Konzert können das Trommelfell schädigen. Hier gibt es kein hilfreiches Naturmittel. Die Ohrgeräusche verschwinden manchmal von alleine wieder.

Ursache Mittelohrentzündung

Durch die Entzündung im Mittelohr wird der Schall nicht mehr korrekt geleitet. Nach Abklingen der Entzündung ist oft alles wieder gut. Die wirksamsten – und nebenwirkungsfreien – Mittel, die uns bei Mittelohrentzündung bekannt sind, ist *kolloidales Zinköl* und *kolloidales Silberöl*. Man tropft mit einer halben Stunde Abstand zwischen den Anwendungen je drei bis fünf Tropfen ins Ohr oder träufelt sie auf ein Wattestäbchen und reinigt damit das Ohr. Auch Sinusitis kann Tinnitus hervorrufen. Man wendet wieder *kolloidales Zinköl* und *kolloidales Silberöl* an, im Gesicht an den betroffenen Stellen genauso zeitlich versetzt mehrmals täglich auftragen.

Ursache Medikamente

Schäden im Innenohr können auch durch Nebenwirkungen von Medikamenten ausgelöst werden. Man sollte auf ototoxische (gehörschädigende) Medikamente besser verzichten, wenn es möglich ist, sie aber unbedingt nicht auch noch gleichzeitig ein-

nehmen. Dazu zählen etwa Aminoglycosid-Antibiotika (Achtung bei Beginn und im Verlauf der Schwangerschaft, bei Neugeborenen und Kleinkindern!), Diuretika und auch so alltägliche Schmerzmittel wie Aspirin. Vor allem die rektale Gabe von ototoxischen Medikamenten bei Kleinkindern kann zu Druck in den Ohren, Tinnitus, Schwerhörigkeit und Taubheit führen, da sie über den Darm unverdünnt direkt in den Blutkreislauf gelangen. Nicht immer muss man gleich mit Kanonen auf Spatzen schießen und so manches Antibiotikum ist ohnehin fehl am Platz (siehe auch Artikel Antibiotikaresistenz in diesem Heft).

Ursache niedriger Blutdruck

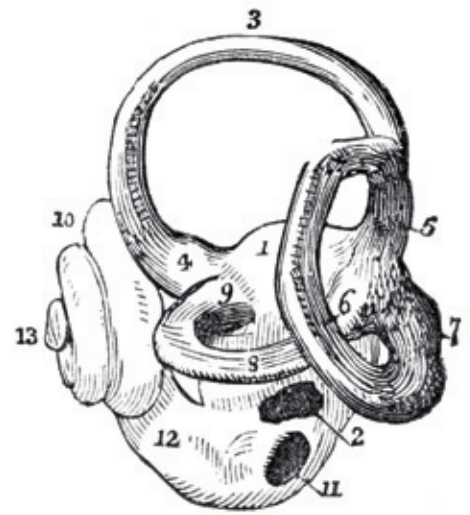
Ohrgeräusche (Pochen im Ohr, man hört den eigenen Puls) und Schwindel sind auch typisch für niedrigen Blutdruck. Sie gehen wieder vorbei, sobald der Blutdruck sich erholt.

Ursache stressbedingte Muskelverspannung

Stress spannt Muskeln an. Man vermutet, dass Verspannung im Kiefer/Nacken über die sogenannten somatischen Afferenzen das Hörzentrum im Gehirn anregen und zu Ohrgeräuschen führen. Der Körper reagiert dann auf zunehmende Überforderung und Tinnitus wird zum Stress-Warnsignal. Vor allem, wenn die Ohrgeräusche (meist mit einem hohen Ton verbunden), plötzlich tagsüber auftreten, ist die Störung nach der Traditionell Chinesischen Medizin auf "Leber Fülle" zurückzuführen. Der Betroffene ist eher kräftig und energiegeladener, mitunter aggressiv, mit rotem Kopf, geröteten Augen, Kopfschmerzen, schlimmer werdend bei Stress, Alkohol und scharfen Speisen.

Ursache Magnesiummangel

Stress und damit verbundene Übersäuerung verbraucht Unmengen am basischen Mineralstoff Magnesium. Bei Magnesiummangel kann sich die Muskulatur nur schwer entspannen. Dauerhaft angespannte Muskeln behindern die Durchblutung und können so indirekt eine Rolle bei Tinnitus spielen. Abhilfe schaffen Naturmittel, die Stress reduzierend wirken, sogenannte Adaptogene wie *Rhodiola rosea*, *Maca* oder *Yams*, speziell *Auricularia* und *Cordyceps Pilz*, jedoch auch alle anderen Vitalpilze wie *Coriolus*, *Reishi*, *Hericium* usw. Sehr hilfreich ist gut aufnehmbares Magnesium, allen voran *kol-*



loidales Magnesiumöl zum Einreiben. *Micro Base* mit *Aronia* enthält Magnesiumcitrat, das auch besser verwertbar ist als etwa das leider kaum aufnehmbare, jedoch sehr gebräuchliche Magnesiumcarbonat.

Ursache schwache Nierenenergie

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Nieren "zuständig" für die Ohren. Krankheiten des Ohrs oder am Ohr (z. B. eingerissene Ohrhäppchen, Gehörgangsentzündungen, Ekzeme im/am oder hinter dem Ohr, Durchblutungsstörungen des Ohres und Tinnitus) haben eine wesentliche Ursache in der Störung der Nierenfunktion, die vorliegen kann, selbst wenn die westliche Diagnostik nichts zeigt. Vor allem, wenn die Ohrgeräusche abends oder nachts auftreten, verbunden mit einem pfeifenden Ton, der schleichend beginnt, spricht man von "Nieren Yin-Mangel und aufsteigendem Yang". Der Betroffene ist eher schlank, Workaholic, unruhig, nervös mit Gefahr in Richtung Burnout, eventuell mit Schlafstörungen, Nachtschweiß, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verschlimmerung durch Auspowern, viel schwitzen, Stress, Alkohol und Kaffee. Ist der Betroffene kraftlos, antriebschwach, schwerhörig (will nichts hören), nach schwerer Krankheit, langer Überforderung, mit rauschendem Tinnitus, schlimmer bei Belastung, spricht man von "Nieren Qi-Mangel und Essenz-Leere". In beiden Fällen ist für Ruhe/Regeneration zu sorgen, genug Wasser trinken. Aufbauend und kräftigend wirkt der *Cordyceps Pilz*. Wichtig sind auch bewusste Atmung, emotionales Gleichgewicht und Bewältigung von Ängsten, Stressabbau, Qi Gong, aber kein Leistungssport.

Man kann die hier beschriebenen Substanzen auch kombiniert anwenden, ideal ist aber wie immer energetisches Austesten, weil man so einfach schneller zu den richtigen Mitteln findet. ♪