

„Meine Ohren, die sausen und brausen Tag und Nacht fort, ich kann sagen, ich bringe mein Leben elend zu“, beklagte sich einst Ludwig van Beethoven. „Manchen Seelsorgern ist es eine Lust, von Geschäften schier erdrückt zu werden. Vor lauter Freude am Geräusch des Weltlärms wissen sie nichts vom inneren Leben, das sie doch andere lehren sollten“, so schrieb Papst Gregor, Namensgeber der Gregorianischen Gesänge im 6. Jahrhundert. Gewiss war beiden nicht bewusst, dass diese Sätze Jahrhunderte später die Problematik eines Krankheitsbildes charakterisieren würden, welches zutiefst mit dem Verlust der inneren Stille zu tun hat: Tinnitus aurium, das chronische Ohrgeräusch, bei dem es sich mitnichten um eine typische Erkrankung von Musikern handelt.

HP Barbara Schuhrk

Naturheilkundliche Tinnitusbehandlung: Formen und Möglichkeiten

Allein in Deutschland berichten über 20 Millionen Menschen von eigenen Erfahrungen mit Tinnitus, drei Millionen davon sind mit einem stetigen Ohrgeräusch konfrontiert. Eine zufriedenstellende Antwort auf die Frage nach Heilung findet sich nicht. Zumindest nicht spontan: Die meisten Tinnituspatienten wandern von einer Therapieform zur nächsten; meist beginnend mit der Schulmedizin, um dann auf alternative Methoden umzuschwenken. Am Ende bleibt der Erfolg jedoch häufig aus. Warum? Wenn die äußere Ruhe verloren geht, wandert der „Weltlärm“ oftmals nach innen. Wie bei einer Allergie sucht sich der Körper eine Ausleitung, ein Mittel der Kompensation, und in diesem Fall wird das Ohr von Geräuschen terrorisiert, die erst dann zu schwinden vermögen, wenn der Betroffene lernt, im Außen für mehr Ruhe zu sorgen, um im Inneren stiller zu werden. Tinnitus hat viele Ursachen.

Doch nur wenige Krankheitsbilder besitzen eine derart starke psychosomatische Komponente wie das chronische Ohrgeräusch. Neben dem Leid jedoch liegt genau darin auch eine große Chance: Wer die Herausforderung annimmt und sein Leben neu organisiert, wird in den meisten Fällen seine innere Stille zurückerlangen ...



Die meisten Menschen haben von Zeit zu Zeit einmal mit Ohrgeräuschen zu tun gehabt: Plötzlich pfeift oder brummt es im Ohr; morgens beim Aufstehen oder wenn man sich nach dem Bücken zu schnell wieder aufrichtet. In der Regel klingt das Symptom so rasch ab, wie es gekommen ist. Meist sind Blutdruckschwankungen die Ursache: Ein spontaner Unter- oder Überdruck im Gefäßsystem kann über eine Störung der Ohrdurchblutung kurzfristig „Phantomgeräusche“ auslösen.

Ein echter Tinnitus liegt vor, wenn über Stunden, Wochen, Monate oder gar Jahre



Die Verfasserin:

Barbara Schuhrk, Hubertushof, D-50259 Pulheim-Stommelerbusch, www.alruna-heilpflanzen-schule.de
Mail: bs@schuhrk.de

ein Ton oder Geräusch wahrgenommen wird, der/das im Außen definitiv nicht existiert und vornehmlich nur vom betroffenen Tinnituspatienten realisiert wird. Die Geräuschwahrnehmung ist völlig subjektiv. Je nach Dauer der Symptomatik unterscheidet der HNO-Arzt den akuten Tinnitus (bis zu drei Monaten) von der subakuten (bis zu sechs Monaten) und chronischen Form (länger als sechs Monate). Je früher der Tinnitus behandelt wird, desto besser sind seine Heilungschancen. Der "kleine Mann im Ohr" kann Menschen in jedem Lebensalter betreffen. Man schätzt, dass etwa fünf Prozent aller Jugendlichen und zehn bis zwanzig Prozent der Erwachsenen von Tinnitus betroffen sind, im Alter klagt jeder Dritte über Ohrgeräusche – sie sind ein häufiges Begleitsymptom der Altersschwerhörigkeit.

Tinnitus hat in den vergangenen Jahrzehnten in den westlichen Industrienationen derart zugenommen, dass man bisweilen sogar von einer Volkskrankheit spricht. Ganzheitlich betrachtet liegt die Erklärung nahe: Je mehr Reize auf den Menschen einzudringen vermögen, je lauter und hektischer die Welt um uns herum wird, desto stärker dringt diese Überflutung nach innen, desto weniger werden die kleinen und sachten Töne noch vernommen.

Eine Vielzahl von Ursachen und Diagnosen

Tinnitus gilt nicht als eigenständige Krankheit, wohl aber als Symptom, das in jedem Fall auf eine tiefer liegende Störung hinweist. Diese kann organischer Natur sein, ist aber in den meisten Fällen "nur" psychosomatisch-funktionell.

Um die tiefer liegenden Ursachen abzuklären, verfügt der Arzt

über mehrere Diagnosemöglichkeiten. Am Anfang steht eine ausführliche Anamnese (Befragung). Lärm am Arbeitsplatz, Unfälle mit Kopfverletzungen, Erkrankungen des Ohres oder neurologische Störungen können einen Tinnitus auslösen oder aufrechterhalten. Weitere diagnostische Maßnahmen sind Blutdruckmessung, Hörprüfung mit Stimmgabel oder Audiogramm (Messung des wahrnehmbaren Frequenzbereiches), Ohrmikroskopie, Reflexprüfung, Gleichgewichtsprüfung mit der Frenzel-Brille, Laboruntersuchungen zur Feststellung einer möglicherweise vorhandenen Infektion, Magnetresonanztomografie zum Ausschluss eines Tumors des Hörnervs sowie orthopädische Untersuchungen der Halswirbelsäule.

Auch die organischen Ursachen für das Entstehen eines Tinnitus sind vielfältig. Zu ihnen zählen ein feststeckender Pfropf aus Ohrenschmalz, Gehörgangsmisbildungen, Mittelohrentzündung, Trommelfellrisse, Funktionsstörungen der Eustachischen Röhre zwischen Nase und Mittelohr, Knalltrauma, Hörsturz, Hirnhautentzündungen, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, Multiple Sklerose oder Eisenmangelanämie. Auch Medikamente können einen Tinnitus auslösen – ein Blick auf den Beipackzettel ist oftmals sehr aufschlussreich. Weitere organische Ursachen sind Autoimmunerkrankungen des Innenohrs, toxische Innenohrschädigungen oder Tauchunfälle (Dekompressionskrankheit, Barotrauma).

Zudem ist Tinnitus ein Musterbeispiel für die engen funktionellen Zusammenhänge von Organen, wie sie in der schulmedizinischen Ausbildung leider meist nicht gelehrt werden: Krankheiten des Ohrs (beispielsweise eingerissene Ohrläppchen, Otitis externa/Gehörgangsentzündung, Ekzem im/am oder hinter dem Ohr,

Durchblutungsstörungen und eben auch Tinnitus) haben – neben anderen Faktoren – häufig eine wesentliche Ursache in der Störung der Nierenfunktion. Als problematisch dabei erweist sich, dass sich diese selten sofort oder immer bei Urin-, Blut-, Ultraschall- oder anderen Untersuchungen feststellen lässt. So wird auch bei der Diagnostik und Therapie des Tinnitus die Bedeutung der Nierenproblematik meist weder erkannt noch berücksichtigt. Auch Stress geht im wahrsten Sinne des Wortes an die Nieren, löst im Hypothalamus die Produktion des Corticotropin-releasing-Hormons aus, in der Hypophyse des adreno-corticotropen Hormons. Dies führt nicht nur zur Bildung von Cortisol in der Nebennierenrinde, sondern gemeinschaftlich zu körperlichen Reaktionen.

Zu guter Letzt sollte ebenso das menschliche Gebiss hinsichtlich des Tinnitus seine Beachtung erfahren: Fehlstellung der Zähne, der Kiefergelenke und des Skelettsystems verursachen Muskelverspannungen und biochemische Fehlschaltungen, die Auswirkungen auf das Ohr haben können. Genauso kommen chronische Entzündungen, Fremdkörper und Toxine in Frage, einen vorherrschenden Tinnitus negativ zu beeinflussen. Eine interdisziplinäre Diagnostik und Therapie sind somit gerade beim Tinnitus von großer Bedeutung.

Der Facettenreichtum einer Klangorgel

Tinnitus ist nicht gleich Tinnitus: Die Beschwerden sind so individuell wie die Menschen, die davon betroffen sind – und die Bandbreite der Geräusche ist groß. Manche Patienten klagen über ein Dauerpfeifen, andere eher über ein Klingeln, Zischen, Rauschen, Brummen oder Sägen. Töne können kontinuierlich oder

intermittierend auftreten, an- und abschwellen, gleich bleibend intensiv, rhythmisch pulsierend sein und sogar in der Frequenz wechseln. Oftmals besteht gleichzeitig eine Hörminderung, manchmal auch Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, Ohrschmerzen oder Druckgefühl. Als Folge der Belastung durch einen Tinnitus kann es gar zu Depressionen und Angstzuständen kommen.

Als chronisch-kompensiert gilt der Tinnitus, wenn der Patient das Ohrgeräusch registriert, keine zusätzlichen Symptome hat und der Leidensdruck gering ist. Als chronisch-dekompensiert gilt ein Tinnitus, wenn er Sekundärsymptome mit Angstzuständen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Depression und hohem Leidensdruck aufweist.

Mindestens ebenso belastend wie die eigentlichen Tinnitus-Symptome sind die Folgeerscheinungen: Dazu zählen neben den bereits genannten Übeln auch die Panikattacke, depressive Verstimmung bis hin zur Suizidgefährdung sowie Arbeitsunfähigkeit. Erstaunlicherweise lernen jedoch die meisten Tinnitus-Patienten im Laufe der Zeit mit ihren Ohrgeräuschen gut umzugehen, können die chronische Lärmbelastung aus dem eigenen Ohr gut kompensieren, wird die Lebensqualität kaum oder nur sehr gering beeinträchtigt. Dies gilt vor allem für Menschen, die den Tinnitus im Laufe der Zeit als ihren "Freund" schätzen lernen, denn die Beschwerden verschlimmern sich meist dann, wenn der Stresspegel steigt. Tinnitus kann daher ein wertvoller Indikator für körperliche und seelische Überlastungssituationen werden. Wer das erkennt, den Tinnitus als Frühwarnsymptom für Überlastung nutzt und rechtzeitig für Entspannung sorgt, kann in seinen Ohrgeräuschen einen wertvollen Helfer für einen ökonomischeren

Umgang mit den eigenen Energie-reserven finden.

Die Behandlung durch die Schulmedizin

Bei akutem Tinnitus wird in der Regel mit hochdosiertem Vitamin E, Magnesium, Glukokortikoiden (Cortison) und durchblutungsfördernden Präparaten gearbeitet. Je schneller die Symptome abklingen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie chronifizieren. Allerdings sind die Langzeiterfolge nicht wirklich zufriedenstellend – zwar bessern sich die Ohrgeräusche durch die Therapie, doch ist die Rückfallrate immer noch ziemlich hoch. Früher hat man bei schweren Formen von chronischem Tinnitus den Hörnerv (Nervus acusticus) durchtrennt. Von diesem Verfahren nimmt die Medizin mittlerweile Abstand, zumal das Ohrgeräusch nicht immer im Ohr, sondern oft im Gehirn selbst entsteht. Wird der Nervus acusticus durchtrennt, ist noch lange nicht garantiert, dass sich die ersehnte Ruhe endlich einstellt.

Selbsthilfe als Mittel der Wahl

Eine ursächliche Therapie, die quasi über Nacht das Ohrensausen verschwinden lassen kann und die Hörzellen regenerieren lässt, gibt es nicht. Weder der Schulmedizin noch alternativen Methoden ist es bisher gelungen, ein Patentrezept gegen Tinnitus vorzulegen. Trotzdem besteht kein Grund zur Resignation: Als Erstes gilt es zu begreifen, dass die Ursachen der Erkrankungen nur im Akutstadium im Innenohr liegen. Chronischer Tinnitus und chronischer Hörsturz sitzen in den Nervenbahnen und Schaltzentralen des Gehirns.

Neue wissenschaftliche Modelle liefern in jüngster Zeit ein klareres Bild zur Entstehung: Erstmals konnten organisatorische Veränderungen im Gehirn Be-

NATÜRLICH GEGEN STRESS



Entschleunigen Sie Ihre Patienten!

Nutzen Sie die **einzigartige Tiefen-Entspannung** der Original BIOSUN Ohrkerzen zur unterstützenden Behandlung* u.a. bei nervöser Unruhe, Hyperaktivität, Schlafproblemen und Burn-out-Syndrom.

Natürlich hilfreich auch bei* Erkältungsfolgen, Kopf- und Ohrschmerzen, Ohrdruck und Ohrgeräuschen.

Einfach und sicher in der Anwendung. Zertifiziertes Medizinprodukt mit Sicherheitsfilter.



Infos und Muster können Sie unter der kostenfreien Hotline anfordern:

0 800 - 174 274 0

oder www.biosun.com

BIOSUN®

natürlich heilen!

* Die angeführten Indikationen gelten noch nicht als wissenschaftlich bestätigt, resultieren aber aus 25 Jahren Erfahrung in der Naturheilkunde

troffener nachgewiesen werden. Vieles deutet darauf hin, dass der Tinnitus eine Art Phantomschmerz des Gehörsinns ist. Dies hat natürlich vor allem Konsequenzen für die Therapie. Psychologisch orientierten Maßnahmen wie Selbsthypnose, Klangtherapie und Tinnitus-Retraining sollten größere Chancen eingeräumt werden als durchblutungsfördernden Maßnahmen wie Infusionen, die allenfalls zu Beginn der Erkrankung sinnvoll sein können.

Ohrgeräusche treten auf oder werden lauter, wenn Lärmbelastung und Stress zunehmen. Die beste Tinnitustherapie lässt sich daher nicht vom Arzt rezeptieren, sondern kann nur vom Betroffenen selbst geleistet werden, indem er für Ruhe und Ausgeglichenheit in seinem Leben sorgt. Berufliche und private Verpflichtungen können Zwänge mit sich bringen, die nicht ohne Weiteres abzustreifen sind, dennoch sollte ein Versuch der Lebensveränderung umgehend erfolgen.

Manchmal kann eine Psychotherapie oder Psychoanalyse erforderlich sein und helfen, mehr Klarheit über Art und Grad der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit zu finden. Auch dies ist ein Prozess, der dauern wird, aber sich auf jeden Fall lohnt, denn an seinem Ende steht ein Leben, in dem der Patient sich wohler fühlen und ausgeglichener sein wird und die Indikatorfunktion des Tinnitus sich erübrigt.

Die Möglichkeiten der Phytotherapie

Es gibt einige Naturheilmittel und Heilpflanzen, die sich als Begleittherapie des Tinnitus bewährt haben, die Symptomatik deutlich zu lindern vermögen. Ihre Wesenskräfte unterstützen den inneren Entwicklungsprozess, der für das Wiederfinden von Ruhe und Ausgeglichenheit nötig ist: Menschsein

vollzieht sich im Spannungsfeld zweier Pole. Nicht nur die klassischen Polaritäten von Mann und Frau, Tag und Nacht oder Jugend und Alter stellen ein Leben lang eine Herausforderung dar – jeder Tag verlangt von morgens bis abends Entscheidungen. Leben bedeutet Auseinandersetzung.

Für Menschen, die unter Entscheidungsschwäche leiden und ständig davon unter Druck gesetzt werden, ist **Ginkgo** eine wertvolle Heilpflanze. Ginkgo fördert das Gefühl von Identität und Authentizität in einer polar strukturierten Welt, führt den Menschen zum Einssein mit sich zurück und befähigt, die Zweiheit zu ertragen und schöpferisch zu nutzen. Dies wird von der Blattstruktur des Ginkgoblattes symbolhaft vermittelt: Einssein in der Zweiheit und Dualität in einer Ganzheit. Pharmakologisch betrachtet verbessert Ginkgo die Fließeigenschaften des Blutes und dadurch die Durchblutung im Bereich der Mikrozirkulation. Die Ginkgolide A und B sowie das Bilobalid (Bitterstoff) besitzen zudem eine nervenschützende Wirkung.



Ginkgo ist für die Behandlung des akuten und des chronischen Tinnitus vorzüglich geeignet, besonders gute Ergebnisse erzielt man in der Kombination mit Dryopteris (Wurmfarn), der eine wesenhafte Entsprechung zu den Funktionen des Innenohres besitzt. Tebonin aus Ginkgobiloblätter-Trockenextrakt ist ebenfalls ein Mittel der Wahl. Der pflanzliche Wirkstoff

steigert nicht nur die Leistungsfähigkeit des Gehirns, wirkt bei demenziellen Syndromen mit der Leitsymptomatik Gedächtnis- und Konzentrationsstörung, depressiver Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, sondern auch bei Tinnitus. Vorsicht ist bei gleichzeitiger Einnahme blutverdünnender Mittel angezeigt.

Hafer, *Avena sativa*, ist eine überdurchschnittlich bewegliche und elastische Pflanze. Im Gegensatz zu den Halmen von Gerste, Roggen oder Weizen werden die Halme des Hafers bei einem starken Sturm nur selten geknickt: Sie können sich fast bis zum Boden biegen und richten sich dennoch immer wieder auf. Hafer ist das Mittel für Menschen, die von ihren Alltagsbelastungen stark in Anspruch genommen werden und vieles gleichzeitig bewältigen müssen. Hafer fördert das Finden der inneren Mitte. Die Pflanze besitzt eine stark zentrierende Wirkung und unterstützt die seelische Regeneration bei Stress, Überlastung und Erschöpfung. Die Pflanzenheilkunde setzt Hafer bei akuten



und chronischen Angst-, Spannungs- und Erregungszuständen, neurasthenischem und pseudo-neurasthenischem Syndrom sowie als Aufbau- und Kräftigungsmittel ein. Damit ist *Avena sativa* eine wertvolle Heilpflanze für die Begleittherapie von nervös bedingten Tinnitusbeschwerden.

Chamomilla ist ein Multitalent der Phytotherapie. Die Kamille ver-

S. 65
PL Vorderseite

S. 66
PL Rückseite

mittelt ein Gefühl von mütterlicher Geborgenheit und Aufgehoben-sein, das die Seele entspannt und entkrampft. Wer sich ungeborgen und angreifbar fühlt, ist schmerzempfindlicher und reizbar. Die Sinnesempfindlichkeit ist gesteigert. Das kann auch zu Ohrensausen führen. Hier wirkt Kamille beruhigend und löst psychische Krampfstände. Die dämpfende Wirkung der Heilpflanze kommt in ihrer Gestalt durch den gewölbten gelben Blütenboden zum Ausdruck. Schneidet man ihn in Längsrichtung auf, erweist er sich als luftgefüllter Hohlraum und erinnert spontan an ein Luftkissen, das jede Heftigkeit abfängt. Die krampflösenden und entspannenden Inhaltsstoffe der Kamille sind in der Tinnitus-therapie besonders wertvoll bei Vorliegen von Muskelverspannungen und nächtlichem Zähneknirschen.



Der botanische Name **Lavandula** leitet sich vom lateinischen "lavare" – waschen – ab. In der Lavendel-therapie ist die Reinigung jedoch weniger stofflich als energetisch zu verstehen: Lavendel reinigt das Seelengefäß und macht aufnahmefähig für neue Werte, Ziele und Herausforderungen. Die Phytotherapie empfiehlt Lavendel als mildes Sedativum bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen. Wenn Tinnituspatienten aufgrund ihrer Ohrgeräusche unter Einschlafstörungen leiden, ist eine Urtinktur

von Lavendel ein ausgezeichnetes Mittel zur Schlafförderung. Die Pflanze verhindert nicht nur das quälende Wachliegen, sondern übt während des Schlafes eine intensiv klärende Wirkung auf das Seelenleben aus, das sich bei manchen Patienten in einem lebhaften Traumerleben bemerkbar machen kann. Dadurch werden innere Entwicklungsprozesse gefördert, die sich lösend auf die psychischen Ursachen des chronischen Ohrgeräusches auswirken können.

Ernährung bei Tinnitus

Wenn das Innenohr nicht jene Nährstoffe erhält, derer es für eine gesunde Hörfunktion bedarf, wird die Entstehung eines Tinnitus begünstigt; Hörstörungen und altersbedingter Hörverlust können vermieden werden, wenn die Nährstoffversorgung des Ohres optimal eingestellt ist. Tinnituspatienten



Urheber: René Blumensaad (Wikimedia)

sollten gesättigte Fette und Cholesterin nach Möglichkeit meiden, diese setzen die Empfindlichkeit des Gehörs herab, erhöhte Blutfettwerte "verdicken" das Blut und behindern seinen Fluss. Das kann auch die Innenohrdurchblutung negativ beeinträchtigen. Wer viele Süßigkeiten oder Produkte mit Industriezucker isst, tut seinem Ohr ebenfalls nichts Gutes: Zucker regt die Ausschüttung des Hormons Adrenalin an. Dieses verengt die Blutgefäße, was bei Tinnituspatienten zu Hörminderung und Verstär-

kung der Ohrgeräusche führen kann. Auch deshalb wirkt Stress, der zur Adrenalinausschüttung führt, negativ bei Tinnitus: Die Verengung der Blutgefäße verschlechtert die Durchblutung, das Ohrgeräusch wird lauter. Ähnliches gilt für Koffein und Nikotin, Acetylsalicylsäure und Alkoholmissbrauch.

Weniger bekannt ist, dass eine Schwermetallbelastung, vor allem mit Aluminium und Blei, das Entstehen von Ohrgeräuschen zu begünstigen vermag. Wer den Verdacht hegt, dass sein Körper mit Schwermetallen belastet ist (Amalgamfüllungen), kann den Grad seiner Belastung beispielsweise mit Hilfe einer Haarmineralanalyse feststellen lassen.

Beruhigen lassen sich Innenohr und Gleichgewichtsorgan übrigens durch das regelmäßige Essen von frischem Ingwer (ein Esslöffel/Tag, fein geschnitten, mit etwas heißem Wasser vermischt). Wer unter Tinnitus leidet, sollte seinem Organismus zudem reichlich Vitamin A, D und E zuführen. Die individuell nötige Dosierung sollte jedoch unbedingt mit dem Arzt abgesprochen werden, da diese Vitamine fettlöslich sind und der Körper Überschüsse nicht leicht ausscheiden kann. Auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift.

Gemeinsam mit Folsäure unterstützen B-Vitamine die Regeneration der Sinneszellen im Ohr. Zudem ist Vitamin B ein wichtiges Nervenvitamin und wirkt allgemein entspannend. An Spurenelementen sind Zink und Mangan zu empfehlen.

Eine ganzheitliche Betrachtung: Krankheit als Chance

Nimmt der Weltlärm überhand, verliert die Seele ihre Ruhe, so ereignet sich ein Phänomen, das sich bei vielen Krankheiten beobachten lässt: Das psychische Symptom wechselt auf die somatische

Ebene. Der Körper übernimmt als Indikator die Funktion, bildhaft die Problematik zum Ausdruck zu bringen, die sich in der Seele abspielt: Wer "zu viel um die Ohren hat", bei dem "läuten die Alarmglocken". Das Krankheitsbild betrifft vor allem Menschen, die sich nicht frühzeitig genug zur Wehr setzen, sich zu spät gegen Überforderung abgrenzen. Es ist hilfreich, nach außen hin laut zu werden, indem man seine Gefühle äußert, sich "lautstark" gegen Überlastung wehrt.

Stress kann zu Verspannungen der Halswirbelsäulenmuskulatur führen. Über eine Blockierung der

seinem Tinnitus panisch machen lässt, krampfhaft nach neuen Therapien sucht, wird die Erfahrung machen, dass die Ohrengeräusche sich verschlimmern; wer hingegen "auf seinen Tinnitus pfeift" wird feststellen, dass in dem Maße, in dem die Gleichgültigkeit überhand nimmt, Entspannung eintritt, er mitunter auch schwindet. Tinnitus ist ein Lehrmeister, um Souveränität zu lernen, und die typische Krankheit von Introvertierten und Perfektionisten. Je gelassener der Mensch zu leben versteht, je besser er mit den Unvollkommenheiten seiner selbst und des Lebens umzugehen vermag und je mehr er auf die lei-



Wirbelbogengelenke kann die Tinnitusentstehung begünstigt bzw. ein bestehender Tinnitus verstärkt werden. Betroffene neigen häufig zu nächtlichem Zähneknirschen, das zu Dysfunktionen im Kiefergelenk führt, die sich ebenfalls ungünstig auf einen Tinnitus auswirken. Verspannungen und Steifheit sind Zeugnis von mangelnder Flexibilität und Festgefahrenheit. Ein Wandel ist vonnöten ...

Tinnitus ist ein Warnsignal, ein Krankheitsbild, welches in sich große Chancen trägt, zwingt er den Leidenden doch dazu, Entspannung zu lernen. Jeder, der sich von

sen Töne achtet, anstatt sich den schrillen, lauten Lichtkaskaden der Neuzeit zuzuwenden, desto schneller wird er von der akustischen Plage erlöst.

Weitere Therapieformen

Eine kausale Therapie gibt es nicht. Eine Reihe von Therapieansätzen können den Tinnitus jedoch deutlich lindern und vor allem das Leben leichter machen. Beim akuten Tinnitus werden die Sauerstoffzufuhr und die Durchblutung im Innenohr durch Infusionen und durchblutungsfördernde Medikamente angeregt. Diese Therapie

Weitere Ursachen, Auslöser und Faktoren für Hörgeräusche

- zunehmende Lärmbelastung (Diskotheken, Walkman, Musikanlagen)
- Stress, Hektik, Nervosität
- Schlafstörungen
- Hörsturz
- Durchblutungsstörungen des Innenohrs
- zu hoher oder zu niedriger Blutdruck
- Herz-Kreislaufkrankungen
- HWS-Syndrom
- Zerebrasklerose, Arteriosklerose
- Tumor am Hörnerv
- chronische Mittelohrentzündung
- Schädigung des Innenohrs durch ein Knalltrauma
- Vernarbungen
- Cerumen
- Medikamente
- Umweltgifte

zielt primär auf eine Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und damit auf eine Optimierung der Stoffwechselbedingungen im Bereich des Innenohrs und des Gehirns ab. Ebenso hilfreich bei akutem Tinnitus ist eine Sauerstoff-Therapie. Weiterhin stehen u. a. Ozonbehandlung, Akupunktur und Moxibustion, Phytotherapie (z. B. Ginkgo-Präparate) und Homöopathie zur Verfügung. Ein neues Therapie-Verfahren ist die Transkranielle Magnetstimulation (TMS), die vor allem bei depressiven Störungen eingesetzt wird. Sie erlaubt die schmerzfreie Stimulation des aktiven Gehirnteiles mit Impulsen, die eine Art Stör-signal bilden. Dieses wiederum führt dazu, dass die zum Tinnitus führenden Signale verhindert werden und das Geräusch verstummt. Ganz wichtig ist es, Stress zu vermeiden! Autogenes Training, Yoga und Muskelentspannung nach Jacobsen zum Stressabbau sowie

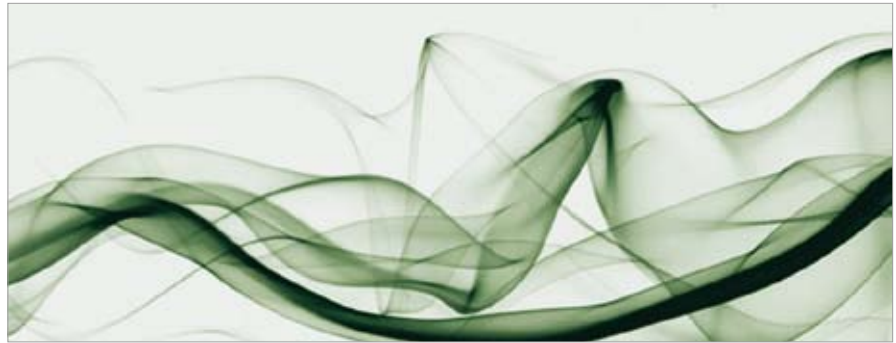
Homöopathie und Tinnitus

Homöopathie kann bei Tinnitus eine wertvolle Ergänzung zu anderen Behandlungsmethoden darstellen.

Symptomatik, Mittel und Dosierung

- Plötzlich auftretendes Ohrensausen (vornehmlich in der Nacht), evtl. mit Angst verbunden: Aconitum (Sturmhut/Blauer Eisenhut) D30 – mehrmals fünf Globuli
- Bienenschwarm-artiges Sausen: Apis mellifica D6 – dreimal eine Gabe
- Bei Verschlechterung des Tinnitus durch Lärm: Asarum D6 – dreimal eine Gabe
- Ohrensausen, Klingeln, Überempfindlichkeit des Gehörs: China D4 – dreimal eine Gabe
- Ohrensausen, Stiche, zugleich Kopfschmerzen: Glononium D6 – dreimal eine Gabe
- Überempfindlichkeit des Gehörs oder Schwerhörigkeit, Echo: Phosphorus – eine Gabe
- Ohrensausen, Schwindel, Übelkeit, meist Kopfschmerzen, Besserung bei frischer Luft: Secale cornutum D4 – zunächst dreimal, dann D6 zweifach eine/D12 einmal eine Gabe
- Knacken, das auch von außen wahrzunehmen ist: Tarantula hispanica D12, eine Gabe

Psychotherapie, psychosomatische Behandlung sind erfolgreiche, begleitende Maßnahmen. Das weitaus größere Problem sind die psychosozialen Konsequenzen des Tinnitus: Schlafstörungen, Resignation, Antriebslosigkeit, Depressionen, Angst- und Panikzustände, Isolation und Einsamkeit. Ein wesentlicher Bestandteil bei



der Behandlung des chronischen Tinnitus ist das Erlernen von Bewältigungsstrategien, d.h. mit den Ohrgeräuschen besser umzugehen. Eine erfolgreiche Methode ist die Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT). Ziel ist die Abkoppelung des Unterbewusstseins und der Wahrnehmung der Ohrgeräusche. Spezielle Geräte (sog. Noiser) erzeugen ein angenehmes Rauschen (Vogelgezwitscher, Meeresrauschen) im Ohr, um den Tinnitus zu "übertönen".

Literaturverzeichnis

Bierbach, Elvira: Handbuch Naturheilpraxis. Urban und Fischer, München 2005
 Biesinger, Eberhard: Tinnitus – Endlich Ruhe im Ohr. Trias 2007
 Dahlke, Rüdiger: Krankheit als Symbol. Bertelsmann Verlag, München 2002

Fischer-Rizzi, Susanne: Medizin der Erde, 2. Auflage, ATVerlag, Baden und München 2005
 Hesse, G.: Tinnitus. Thieme, Stuttgart 2008
 Holl, Maria: Tinnitus lindern. Oesch Verlag 2002
 Kalbermatten, Roger: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen. ATVerlag, Aarau 2002
 Klusmann, Rudolf: Psychosomatische Medizin. SpringerVerlag, Berlin und Heidelberg 2002
 Mayer, Dr. J. G.: Das große Handbuch der Klosterheilkunde. Weltbildverlag, Augsburg 2005
 Mecklenfeld, Dorothee: Die Welt in den Ohren. Verlag Modernes Lernen 1999
 Naturheilkundepraxis Spezial, 2. und überarbeitete Fassung, Pflaum Verlag München 2008
 Ross, Uwe H.: Tinnitus-Ratgeber Gesundheit. Gräfe & Unzer 2006
 Schaaf, H., Hesse, G.: Tinnitus – Leiden und Chance. Profil Verlag 2004
 Schulz, V., Hänsel, R.: Rationale Phytotherapie, Ratg. f. Ärzte u. Apotheker. Springer 2003
 Thora, Carl, Goebel, Gerhard: 100 Fragen zum Tinnitus. Books on Demand GmbH 2002
 Von Arburg, Bruno: Homöotantik. Band 2: Blütenreicher Sommer. HaugVerlag, Stuttgart 2002

Anzeige

Sension GmbH
 Am Mittleren Moos 48
 86167 Augsburg

Tel. +49(0)821/45 57 99-0
 Fax +49(0)821/45 57 99-22
 Mail info@sension-gmbh.de

**Zivilisationserkrankungen
 Umweltbelastungen**

Pyrrolurie: Psychosomatische Störungen oder AD(H)S durch Pyrrolurie?

Porphyrinurie: Porphyrine im Urin als Biomarker für Belastungen durch Schwermetalle

Nitrosativer Stress: Auslöser verschiedener organübergreifender Erkrankungen

Risiken durch Spezialisten früh erkennen

www.sension.eu