Naturheilkundlichge Ansätze für die Ohren:

Zink:
Zink ist für die Sinnesfunktionen (schmecken, riechen, sehen, hören von Bedeutung. Wer gut sehen möchte und Wert auf einen intensiven Geschmack legt, der braucht Zink.[1]

Sanct Bernhard: Hörfit:
Enthalten für das Hörvermögen wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente kombiniert mit wichtigen Antioxidantien und Vitaminen.[2]

Folate:
Schwerhörigkeit ist in den Vereinigten Staaten die am Weitesten verbreitete Wahrnehmungsstörung. Mehr als 35 Millionen Amerikaner leiden in unterschiedlicher Schwere an Einschränkungen ihrer Hörfähigkeit. Meistens wird das Alter dafür verantwortlich gemacht. Es mehren sich aber Hinweise darauf, dass der wahre Schuldige ein Vitamin-B-Mangel (vor allem Folsäure und Folat) ist.
Bereits 2007 hatten Wissenschaftler der niederländischen Universität Wageningen 728 Personen beiderlei Geschlechts im Alter zwischen 50 und 70 Jahren untersucht. Sie fanden heraus, dass sich altersbedingte Gehörverluste im unteren Frequenzbereich durch die Gabe von Folsäure (synthetisches Vitamin B) deutlich hinauszögern lassen. Und auf dem Jahrestreffen der Amerikanischen Akademie für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde – Stiftung Kopf- und Hals-Chirurgie (AAO-HNSF) des vergangenen Jahres in San Diego legte eine Forschergruppe aus Boston Ergebnisse vor, nach denen Männer im Alter von über 60 Jahren mit einer hohen Einnahme von Folaten über Nahrungsmittel und/oder Vitaminbeigaben ihr Risiko, an Schwerhörigkeit zu erkranken, um 20 Prozent verringern konnten.
Nun ergab eine neue Untersuchung der australischen Universität Sidney mit der Bezeichnung »Blue-Mountains-Hörstudie« eine weitere wichtige Verbindung zwischen Folaten und dem Hörvermögen. Es zeigte sich, dass Menschen mit Vitamin-B-Mangel unter einem deutlich höheren Risiko in Bezug auf Schwerhörigkeit leiden. Diese Untersuchung wurde vor Kurzem in der Fachzeitschrift The Journal of Nutrition veröffentlicht.
In der Studie, an der Forscher verschiedener australischer Universitäten beteiligt waren, untersuchte man Personen, die 50 Jahre oder älter waren. Zunächst wurden die Blutwerte von Vitamin B12, Folat und der Aminosäure Homocystein ermittelt und dann mit der Schwerhörigkeit der Probanden verglichen. Das Ergebnis? Personen mit einem niedrigen Folat-Anteil im Blut (unter 11 nanomole/l) litten unter einem um 34 Prozent erhöhten Risiko, an Schwerhörigkeit zu erkranken.
Darüber hinaus stellte man fest, dass erhöhte Homocystein-Werte (mehr als 20 mikromol/l) mit einem um 64 Prozent erhöhten Risiko von Schwerhörigkeit einhergingen. Extrem hohe Homocystein-Werte wurden bereits früher mit einem erhöhten Risiko von Herzerkrankungen und Gedächtnisproblemen in Zusammenhang gebracht. Zu viel Homocystein wird auch für Durchblutungsstörungen des Innenohrs verantwortlich gemacht, was die Verbindung zwischen Homocystein und Schwerhörigkeit erklären könnte. Verschiedene frühere Forschungen waren zu dem Schluss gelangt, dass es einen Zusammenhang zwischen einer guten Versorgung mit Vitamin B und normalen Homocystein-Werte gibt.[3]

Ohren -> Niere

Ananas:
Das in dieser süßen Frucht enthaltene Bromelain bekämpft die vom Heuschnupfen verursachten Entzündungen. Die Komission E (ein wissenschaftliches Gremium des ehemaligen Gesundheitsamtes und des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte) hat Bromelain zur Behandlung von Schwellungen der Schleimhäute der Nasennebenhöhlen und der Nase nach Ohren-, Nasen- und Halsoperationen als wirksam erachtet.[4]

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 165
[2] Werbeflyer von „Kräuterhaus Sanct Bernhard: „Einfach gut hören“,
[3] S. L. Baker : Altersbedingte Schwerhörigkeit kann mit Folaten gebremst werden, in: info.kopp-verlag.de, 07.10.2010
[4] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 295

Una-Perla-Potenz-Aktuiv-Öl für Hammer, Amboss, Trommelfell:
Dr. Mauch: Die Schwerhörigkeit ist sogar bei Jugendlichen bereits verbreitet. Die Ursache liegt in der Verwendung von Zahnpasten und Salz mit Fluor. Dieses härtet das Trommelfell und die Bänder mit Hammer und Amboss im Gehör. Ich habe meinen Patienten dann empfohlen, ein Wattestäbchen mit UNA PERLA Potenz Aktiv-Öl zu tränken und damit die Gehörgänge sanft und vorsichtig bis in die Tiefe zu massieren. Meine Erfolge geben mir das Recht, diese tolle Sache Ihnen mitzuteilen.[5]

Zwiebelsäckchen auf das Ohr legen
Teebeutel mit gehackten Zwiebeln füllen und bei Mittelohrentzündung aufs Ohr legen oder auf die Fußsohlen geben - mit einem Socken darüber- und über Nacht einwirken lassen[6]

Maßnahmen bei Morbus Meniere:
Morbus Menière ist eine Erkrankung des Innenohres, die durch erhöhte Flüssigkeitsansammlung verursacht wird – die genauen Gründe, warum sich der Schwindel, die Geräusche und die Schwerhörigkeit entwickeln, sind aber noch nicht geklärt. Da es sich um eine komplexe Krankheit handelt, sollten Sie einen erfahrenen Therapeuten zurate ziehen. Denn aus naturheilkundlicher Sicht gibt es viele Ansätze und Aspekte, die mit Morbus Menière verbunden sind.
Zur naturheilkundlichen Basistherapie gehört aufgrund der vermehrten Flüssigkeitsansammlung unbedingt eine Lymphtherapie zur Ausleitung. Dafür hält die Pflanzenheilkunde viele Mittel parat, u. a. „Lymphomyosot“ oder „Lymphdiaral“. Parallel kann auch eine osteopathische Behandlung von großem Nutzen sein. Blutegel am Processus mastoideus, der Knochenerhebung hinter dem Ohr, oder Quaddeln an dieser Stelle sind eine weitere Möglichkeit. Diese Neuraltherapie kann z. B. mit „Vertigoheel“ durchgeführt werden. Baunscheidtieren oder das trockene Schröpfen zählen ebenfalls zu den bewährten naturheilkundlichen Therapieformen bei Morbus Menière. Zu achten ist auf eine ausreichende Trinkmenge von zwei Litern stillem Wasser und ausleitenden Lymphtees.
Es gibt auch seelische Aspekte, die bei dieser Erkrankung zu beachten sind. Es stellen sich Fragen wie: Was zwingt mich zur Veränderung meines Blickwinkels? Wie stehe ich zu Problemen, die mich belasten? Warum verliere ich mein inneres Gleichgewicht? Sind die Phasen der Anspannung und Entspannung ausbalanciert? Habe ich eine Entspannungsform, speziell auf meine Bedürfnisse zugeschnitten, gefunden?[7]

Tinnitus: Kiefergelenk und Gesundheit:
Wenn der komplizierte Kauapparat aus Zähnen und Kiefergelenken nicht richtig funktioniert und der Biss nicht stimmt, kann es zu den unterschiedlichsten Schmerzen und Beschwerden kommen. Weil die Kiefergelenke eng mit den Muskeln, Sehnen und Knochen von Kopf, Wirbelsäule und Gelenken verbunden sind, haben sie Einfluss auf den ganzen Körper.
„Wenn die Zähne nicht auf hundertstel Millimeter genau zusammenpassen, können Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Migräne, Schulterverspannungen, Hüft- und Knieprobleme auftreten“, sagt Zahnarzt Dr. Morche. „Wir erleben das immer wieder. ***Auch bei jedem dritten Tinnitus- Patient liegt die Ursache dafür oft im Mund.“***
Die meisten Betroffenen leiden jahrelang, weil viele Ärzte den Zusammenhang mit den Kiefergelenken übersehen. Wer denkt bei Rückenschmerzen oder der ständigen Müdigkeit schon daran, dass die Zähne schuld sein könnten? Das ist aber oft der Grund für falsche Diagnosen und wirkungslose Therapien. Manche Patienten leiden sogar in der Psychiatrie.
Wenn als Beschwerden trotz verschiedenster Therapien nicht besser werden, können Kieferorthopäden oder Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen möglicherweise helfen.[8]

Achtung: Tinnitus durch Handys:
Wer mehr als vier Jahre regelmäßig mit dem Handy telefoniert, verdoppelt sein Risiko für Ohrgeräusche. Das zeigt eine kleine Studie im Journal „occupational and Enviromental Medicine“. Die Forscher haben das Leben

---

[5] https://derhonigmannsagt.wordpress.com/tag/dr-walter-mauch/page/2/
[6] http://cdn-storage.br.de/MUJIuUOVBwQIbtC2uKJDM6OhuLnC_2rc5H1S/_-JS/_Arf5-xg_71S/170203_1800_Abendschau_Hausmittel-gegen-Erkaeltung.mp4
[7] https://www.naturundheilen.de/service/beratungsservice/artikel/naturheilkunde-bei-drehschwindel/
[8] Tz, 4.12.2009

von 100 Tinnitus-Patienten mit 100 gesunden Menschen verglichen. ***Als wahrscheinliche Ursache für den Tinnitus machten sie dabei das Telefonieren mit einem Handy aus.*** Die Forscher diskutieren, ob Tinnitus-Patienten möglicherweise ihre Handynutzung im Nachhinein überbewerten. Dennoch ist der statistische Zusammenhang signifikant.[9]

Kaffee gegen Tinnitus:
Schwarzer Bio-Kaffee: Wissenschaftler wiesen nach, dass Frauen, die mehr Koffein (zumeist als Kaffee) konsumierten, weniger zu Tinnitus neigten.23
Besonders Frauen, die weniger als 150 mg Koffein (das entspricht ca. 350 ml Kaffee) am Tag konsumierten, hatten ein um 15 Prozent höheres Tinnitus-Risiko als Frauen, die 450 bis 599 mg zu sich nahmen. ***Die Forscher waren sich nicht sicher, warum Koffein das Tinnitus-Risiko senkt, aber frühere Studien zeigten, dass er direkt auf das Innenohr wirkt oder durch seine stimulierende Wirkung aufs zentrale Nervensystem vor Tinnitus schützen könnte.***[10]

Einfache Hausmittel gegen Tinnitus
Wenn Tinnitus Ihre Lebensqualität beeinträchtigt, können Sie mit einfachen Hausmitteln die Symptome lindern. (Und falls nicht: Schaden können Sie damit nicht anrichten.)
Warmes Salzkissen:
Füllen Sie einen Stoffbeutel mit warmem Salz und legen Sie abwechselnd ein Ohr auf dieses Kissen. Wärmen Sie das Salz wieder auf, falls nötig, und wiederholen Sie den Vorgang mehrmals täglich.
Knoblauchöl: Mixen Sie 6 frische Knoblauchzehen in eine Tasse Olivenöl (dabei wird der Knoblauch fein gehackt). Eine Woche ziehen lassen, dann das Öl durch ein Sieb gießen und immer wieder ein paar Tropfen in die Ohren geben.
Stimulierung des kleinen Zehs: Den Rand des kleinen Zehs nahe dem Zehennagel mit einem Zahnstocher stimulieren. Das sollte ein Kitzeln an der Zehenspitze auslösen. Einmal täglich ausgeführt, kann dies Tinnitus lindern.
Kiefermassage: Massieren Sie mit Kokos- oder Sesamöl die Aushöhlung und die Kieferknochen hinter Ihren
Ohrläppchen: Auch auf diesen Bereich gelegte warme Kompressen können für Linderung sorgen.
Fußbäder: Stellen Sie Ihre Füße abwechselnd in warmes und kaltes Wasser. Das weitet die Blutgefäße und stimuliert den Blutstrom zum Herzen, wodurch Tinnitus-Symptome gemildert werden.
Musik: Sanfte, beruhigende Musik, weißes Rauschen, Naturgeräusche oder sogar Summen können Tinnitus lindern.
Ohrtrommeln: Klopfen Sie zweimal täglich für zwei, drei Minuten mit den Fingerspitzen leicht auf jedes Ohr, um die Klingeltöne zu lindern.[11]

Nährstoffe und Tinnitus / Vitamin A und Ohrenprobleme und Zink:
Reaktive Hypoglykämie und die damit verbundene Adrenalinausschüttung, die gefäßverengend wirkt, gilt als Tinnitusursache und wurde auch für den zunehmenden Gehörverlust verantwortlich gemacht. Klinische Untersuchungen von P. Yanick und EJ Gosselin korrelierten Glukosetoleranzmessungen mit Gehörverlust. Von 90 Tinnitus-Testpersonen zeigten 58 % abnormale Glukosewerte. Über ähnliche Ergebnisse berichtet der Mediziner Weille. ***Bei 42 % der von ihm untersuchten Morbus Meniere Patienten konnten deutliche hypoglykämische Reaktionen verzeichnet werden.***
Magnesiummangel gilt ebenfalls als ein Faktor in der Tinnitusentwicklung.:
Es wird vermutet, dass Aminoglycosid-Medikamente den Magnesiumgehalt der Cholea-Haarzellen empfindlich stören und auf diese Weise Hörschäden verursachen.
Zusätzlich gelten Elektrolytstörungen als Tinnitusursache:
Kalium ist im Endolymph reichlich vertreten, wogegen im Perilymph mehr Natrium vorhanden ist. Bei der Meniere-Krankheit liegt bekanntlich eine Störung der Produktion der Endolymphe vor.
Interessanterweise zeigten hypoglykämische Patienten mit sensorineuralem Gehörverlust zu hohe Kaliumwerte und eine negative Stickstoffbalance. Eine erhöhte Salzzufuhr verbesserte das Natrium/Kaliumverhältnis wie auch die Stickstoffbalance.. In der Nährstofftherapie wird idealerweise die

---

[9] Die Welt, 20.7.2010
[10] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/natuerliches-heilen/dr-joseph-mercola/der-aerger-mit-tinnitus.html
[11] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/natuerliches-heilen/dr-joseph-mercola/der-aerger-mit-tinnitus.html

Ernährungsweise auf Stoffwechselbedürfnisse abgestimmt. Zusätzlich und vornehmlich wird mit hohen Nährstoffmengen gearbeitet. Das heißt, Nährstoffe werden als Heilmittel eingesetzt. Mit pharmazeutischen Behandlungen im üblichen Sinne kann jedoch die Nährstofftherapie kaum verglichen werden, denn Nebenwirkungen sind selten.
Vor hoher Vitamin-A-Zufuhr wird häufig gewarnt, dabei sind akute Vitamin-A-Vergiftungen äußerst selten und erst dann eine Gefahr, wenn über längere Zeit hinweg mehr als 600.000 IE pro Tag verabreicht werden. ***Vitamin-A-Mangel wurde mit Ohrenproblemen in Verbindung gebracht.***
So weist die Cholea wie alle sensorischen Rezeptoren eine hohe Vitamin-A-Konzentration auf. Bei langzeitlicher Unterversorgung werden auch die Rezeptoren mangelhaft versorgt. Anhand klinischer Forschungen konnte festgestellt werden, dass bei hörgeschädigten Patienten häufig niedrige Vitamin-A-Serumwerte festgestellt werden können. Der Arzneimittel-Analytiker und Autor H. Scholz schreibt in seinem Buch Vitamine bauen uns auf, ***dass die Praxis gezeigt hat, "dass sich manche Formen von Schwerhörigkeit und Ohrensausen in sehr erfolgreicher Weise mit dem Vitamin A bekämpfen lassen, doch benötigt man hierzu Mengen von täglich 150000 IE."*** Das entspricht dem 30fachen Tagesbedarf. "***Viele Ohrenbeschwerden," so schreibt H. Scholz "lassen sich in unerwartet günstiger Weise beeinflussen***". Dr. ***G. Venzmer ist der Meinung, dass Arbeiter, die in Fabriken und Betrieben einer außergewöhnlichen Lärmentwicklung ausgesetzt sind, durch hohe Vitamin-A-Gaben vor Gehörschäden geschützt werden könnten.***
Vitamin A- wie auch D-Mangel kann Otosklerose verursachen. Als Ursache dieser vor allem bei Frauen auftretenden Erkrankung der knöchernen Kapsel des Labyrinths werden Störungen im Knochenstoffwechsel diskutiert. Der amerikanische Mediziner Brookes berichtet von klinischen Erfolgen, die auf die Supplementation mit Vitamin A und Calcium zurückgeführt werden konnten.
Interessanterweise konnte die Tinnitusentwicklung mit hohen Aluminiumbelastungen in Verbindung gebracht werden:
Yanicks klinische Arbeiten verdeutlichen, dass Aluminiumbelastungen die Serum-Phosphatwerte wie auch den Calciumstoffwechsel negativ beeinflussen Diese Wechselwirkung von Aluminium und Calcium konnte demonstriert werden. ***Sobald der Calciumstoffwechsel ausreichend unterstützt wurde, normalisierten sie Phosphat- wie auch Aluminiumwerte.*** Während der Schwangerschaft wird allgemein eine Verschlechterung der Otosklerose-Symptomatik verzeichnet, was höchstwahrscheinlich auf den erhöhten Nährstoffbedarf und insbesondere die hohe Calciumanforderung während dieser Zeit zurückzuführen ist. Bleibelastungen wurden ebenfalls mit Tinnitus und einer Reihe von Gehörerkrankungen in Verbindung gebracht. Blei beeinflusst Gehirnfunktionen, verursacht Störungen des Nervensystems, blockiert Enzymfunktionen und stört auf diese Weise die zink- und kupferabhängigen oxidativen Prozesse in den Mitochondrien des inneren Gehörganges. Außerdem kann Blei den Phosphorgehalt der Cochlea empfindlich reduzieren.
Klinische Forschungsarbeiten des amerikanischen Mediziners Shambaugh zeigen, ***dass 20 % der älteren Patienten mit Gehörproblemen einen deutlichen Zinkmangel aufweisen, der wiederum die Schwermetallaufnahme begünstigt.*** Eine entsprechende Zinksubstitution erzielte merkliche Besserungen. ***Bei 25 % der Patienten ergab die Zinktherapie positive Reaktionen, die teilweise sehr schnell verzeichnet wurden.*** Einige der Patienten klagten über Nebenerscheinungen wie Übelkeit oder Verdauungsbeschwerden, wobei diese Reaktionen präparatebedingt waren. ***Sobald andere Zinkpräparate wie Zinkglukonat oder -chelat anstatt Zinksulfat eingesetzt wurden, verlief die Zinktherapie nebenbeschwerdefrei.*** (Zinksulfat kann Magenschleimhäute irritieren). Nachdem Zink allgemein die Magensäureproduktion steigert, sollten Zinkpräparate vorsichtshalber nicht auf nüchternem Magen eingenommen werden.[12]

[12] http://www.naturheilpraxis.de/nh/index.html?http://www.naturheilpraxis.de/nh/archiv/1999/nhp07/a_nh-ff06.html