



Ohrensausen naturheilkundlich erfassen

Dr. med. Karl-Heinz Friese

Ohrensausen (= Tinnitus) ist eine Krankheit, die in den letzten Jahren immer häufiger auftritt. Die betroffenen Patienten sind in ihrer Lebensqualität oft sehr stark eingeschränkt.

Erster Schritt: Ursachenabklärung

Beim Ohrensausen kommen oft verschiedene Ursachen zusammen, die dann letztendlich das Symptom Tinnitus auslösen.

• Nikotin

Starke Raucher haben ein wesentlich höheres Risiko, Tinnitus zu bekommen. Wird das Rauchen dann nicht relativ schnell aufgegeben, ist im allgemeinen das Ohrensausen nicht mehr heilbar, die Intensität nimmt aber nicht mehr zu.

• Virale oder bakterielle Infekte

Durch eine Durchblutungseinschränkung in bestimmten Teilen, verursacht durch Infekte, fallen Teile des Innenohres aus, was vom Patienten als Ohrensausen empfunden wird. Die Lyme-Borreliose kommt auch als Auslöser in Frage.

• Bestimmte Zahnfüllungen

z.B. Amalgam oder Palladium. Diese Gifte sind neurotoxisch, d.h. sie lähmen Nerven. Der achte Hirnnerv, der das Gehörte zum Hirn leitet, liegt relativ nahe an diesen Zahnfüllungen, so dass dieser rasch geschädigt werden kann. Leider kann in diesen Fällen die Zahn-sanierung nur dazu führen, dass das Ohrensausen nicht fortschreitet, eine Heilung ist oft nicht mehr möglich, da der Schaden dann bereits eingetreten ist.

• Stoffwechselerkrankungen

z.B. Diabetes mellitus. Aber auch Hypercholesterinämie oder andere Stoffwechselkrankheiten können zum Ohrensausen führen.

• Lärmbelastung

am Arbeitsplatz oder privat.

• Knall- oder Explosionstrauma

• Mineralstoffmangel

Hier kommt insbesondere der Zink oder Magnesiummangel in Frage. Leider sind diese fehlenden Mineralstoffe nicht so ohne weiteres nachweisbar, der Blutspiegel ist oft normal.

• Akustikusneurinome

Aus diesem Grund sollten Ohrgeräusche immer unbedingt HNO-ärztlich abgeklärt werden.

• Stress

Hier resultiert meistens ein tief frequentes Brummen. Durch den Stress ziehen sich Blutgefäße zusammen, das Ohr wird

mangelhaft durchblutet. Diese Art von Ohrensausen ist therapeutisch glücklicherweise relativ einfach zu behandeln.

• Morbus Meniere

Drehschwindelanfälle verbunden mit einseitigem Ohrensausen und Hörstörung

• Hypertonie

Durch eine Arteriosklerose bzw. Sklerose der kleinen Gefäße kommt nicht mehr genug Blut ins Ohr, durch Minderversorgung tritt der Ton im Ohr auf.

• Schwere neurologische Erkrankungen

z.B. multiple Sklerose. Das kommt in diesem Fall nicht unbedingt von den Ohren, sondern durch Schäden in bestimmten Anteilen des Hirns.

• Manchmal ist Ohrensausen lediglich durch Ohrenschmalz oder einen **Gehörgangsfremdkörper** bedingt. Hier kann bereits eine einfache Entfernung des Ohrenschmalzes die Therapie bedeuten.

• Tritt plötzlich, d.h. innerhalb eines Tages, Ohrensausen mit Hörstörung auf, handelt es sich um einen **Hörsturz**.

• Halswirbelsäule

In diesem Fall muss unbedingt die Halswirbelsäule diagnostisch abgeklärt und einer entsprechenden Behandlung zugeführt werden.

• Zähne

insbesondere Zahnherde im Oberkieferbereich, Weisheitszähne. Bei lang andauerndem Ohrensausen gehört zur Diagnostik auf jeden Fall eine Röntgenuntersuchung (Panoramaaufnahme) der Zähne und eine entsprechende Therapie.

• Nasennebenhöhlenerkrankungen

Hier muss eine entsprechende Behandlung erfolgen.

• Mittelohrerkrankungen

insbesondere die Otosklerose mit Verknöcherung der Mittelohrknochen. Diese Krankheit ist nur operativ zu behandeln. Manchmal verschwindet durch diese Operation (Stapedektomie) das Ohrensausen.

• Chronische Mittelohrentzündung

• Durchblutungsstörungen

Nachweisen lässt sich dies meistens im konkreten Einzelfall nicht. Es ist allerdings theoretisch sehr leicht vorstellbar, dass es infolge einer Minderdurchblutung im Innenohr zum Ohrensausen kommt.



Ohrensausen naturheilkundlich erfassen

Zweiter Schritt: Beseitigung der Ursachen

Falls keine Ursache gefunden wird oder die Beseitigung der Ursachen nicht möglich ist, kommen folgende Therapien in Betracht:

Medikamente zur Durchblutungsförderung:

Das beste Medikament ist **Ginkgobiloba**. Es handelt sich um den japanischen Ginkgobaum. Beim Hörsturz muss Ginkgo hochdosiert eingenommen werden, bei weniger akutem Ohrensausen genügt eine geringere Dosis. Dies muss im Einzelfall mit dem Arzt abgesprochen werden.

Sauerstoffmehrschritt-Therapie nach Ardenne.

Bei dieser Therapie wird langfristig der Sauerstoffpartialdruck im Blut angehoben, dadurch wird das Innenohr besser mit Blut versorgt. Die Sauerstoffmehrschritt-Therapie nach Ardenne kommt insbesondere bei den Patienten in Frage, die in Folge Bewegungsmangel zu wenig Sauerstoff im Blut haben.

Psychotherapie

Insbesondere bei Patienten, die unter starkem seelischem Druck stehen, ist eine Psychotherapie angezeigt. Diese Therapie kommt ebenfalls in Frage, wenn infolge des Ohrensausens Selbstmordgefahr besteht oder die Patienten mit dem Ohrensausen überhaupt nicht klar kommen.

Homöopathika

In Abhängigkeit von sogenannten Modalitäten und konkreten Beschwerden kommen verschiedene homöopathische Medikamente in Frage. Hierzu ist ein Arzt zu befragen, der sich in Homöopathie auskennt.

Tinnitus Retrainingtherapie

Ein kleines Gerät, das im Ohr oder hinter dem Ohr getragen wird, sendet etwa 6 Stunden am Tag ein leises Rauschen aus. So wird das Gehör wieder für die Geräusche von außen sensibilisiert, die Fixierung auf den Lärm im Ohr lässt nach. Ein dauerhafter Erfolg zeigt sich jedoch erst nach ein bis zwei Jahren. Bei jedem dritten Patienten soll das Ohrgeräusch ganz verschwinden, jeder Zweite kann es nach der Therapie „überhören“ und fühlt sich nicht mehr gestört. Das Verfahren ist in Deutschland noch relativ neu, so dass kaum Erfahrungen bestehen. Eine psychologische Begleittherapie ist erforderlich. Die TRT ist insgesamt sehr aufwendig.

Umweltmedizin

Am häufigsten kommt hier eine Belastung mit Amalgam in Frage. Testung mittels DMPS-Test, Epikutantest oder MelisaTest, anschließend Amalgamentfernung und Amalgamausleitung. Ebenso können andere Umweltgifte eine Rolle spielen, insbesondere Holzschutzmittel oder Pyrethroide.

Ausleitende Verfahre

Insbesondere wenn durch zu viel rote Blutkörperchen das Blut zu dick ist, kann ein Aderlass erforderlich sein.

Akupunktur

Die Akupunktur ist nicht die Domäne beim Tinnitus, als Begleittherapie aber oft anwendbar. Man muss hierzu einen erfahrenen Akupunkteur finden.

Neuraltherapie

Es gibt bestimmte Punkte, die am Ohr injiziert werden können, gelegentlich kann damit Ohrensausen langfristig unterbunden werden.

Entspannungsverfahren

Hier kommt hauptsächlich autogenes Training in Frage, aber auch die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Es spielt insbesondere die Minderung der Anspannung des Patienten eine Rolle.

Chirotherapie

Häufig stehen im Zusammenhang mit Ohrensausen Verspannungen im Halsbereich. Mittels Chirotherapie kann in Einzelfällen das Ohrensausen langfristig beseitigt werden.

Reflexzonenmassage des Fußes

Das Ohr bildet sich unter anderem auch an der Fußsohle ab. Mittels korrekt durchgeführter Reflexzonenmassage kann eine allgemeine Entspannung herbeiführt werden, die das Ohrensausen wieder beseitigt.

Klimatherapie

Ein Aufenthalt an schönen Orten lenkt von dem Ohrensausen ab. Insbesondere ein Aufenthalt direkt an Stränden ist günstig, da durch das Meeresrauschen das Ohrenrauschen übertönt wird. Aus diesem Grund haben sich auch mehrere Therapiezentren z.B. auf Mallorca etabliert.

Achtung:

Es gibt beim Ohrensausen mehrere obskure Therapieformen, die im Regelfall nur von ganz wenigen Ärzten durchgeführt werden. Sie haben manchmal nur den Sinn, den betroffenen Patienten das Geld aus der Tasche zu ziehen. Informieren Sie sich im Zweifelsfall gut über das Therapieverfahren, das bei Ihnen zur Anwendung kommen soll.

Verfasser

Dr. med. Karl-Heinz Friese
Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirates des Deutschen Naturheilbundes eV

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de