

Tinnitus – Bringen Sie das Ohrensausen zum Schweigen

Bei Tinnitus hört man ein nahezu permanentes Klingeln, Brummen oder Pfeifen, ohne dass es dafür eine Geräuschquelle gäbe. Niemand sonst hört das Geräusch und man kann es nicht abschalten – weder am Tag noch in der Nacht. Zwar kann Tinnitus viele Ursachen haben. In den meisten Fällen jedoch scheint ein chronischer Entzündungsprozess dafür verantwortlich zu sein. Stoppen Sie die Entzündung und schalten Sie den Tinnitus ab.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 16. September 2019

Stand: 14. October 2019

Tinnitus betrifft Millionen Menschen

Viele Millionen Menschen weltweit hören ständig seltsame Dauertöne. Man schätzt, dass 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung von permanenten Ohrgeräuschen betroffen sind. Allein in den USA soll die Zahl der Tinnitus-Betroffenen über 15 Millionen betragen, in Deutschland spricht man von 11 Millionen und in der Schweiz von mehr als einer halben Million Menschen, die mit einem Klingeln oder Brummen im Ohr leben müssen.

Tinnitus kann den Schlaf rauben, Tinnitus kann zu Depressionen führen und Tinnitus macht Angst. Angst vor einem ganzen Leben mit Tinnitus. Zwar kann ein sog. akuter Tinnitus im Laufe von sechs Monaten von selbst wieder verschwinden, bleibt der Tinnitus jedoch länger bestehen, dann nennt man ihn chronisch und gibt dem Patienten nur noch wenig Hoffnung auf Heilung. Vielleicht gibt es aber doch noch Auswege – Auswege, an die Sie einfach noch nicht gedacht haben.

Woher kommt der Tinnitus?

Tinnitus kann viele Auslöser haben. Die Ansammlung von zuviel Ohrenschmalz gehört dabei zu den harmlosen und leicht zu behebenden Ursachen. Weitere Auslöser können Ohrinfektionen sein, Störungen des Gleichgewichtsorgans, grosse Lärmbelastungen (z. B. häufiges Hören von lauter Musik über Kopfhörer, in unmittelbarer Nähe explodierender Sylvesterknaller o. ä.), Morbus Menière (eine Ohrerkrankung, die mit Drehschwindel, einseitigem Hörverlust und Tinnitus einhergeht und vermutlich auf einen Überdruck der Gehörschnecke zurückzuführen ist), eine Schilddrüsenunterfunktion, chronischer Bluthochdruck, Allergien und in seltenen Fällen auch Tumore.

Darüber hinaus gehört der Tinnitus bei über 250 Medikamenten (z. B. Antibiotika und Acetylsalicylsäure) zu den möglichen Nebenwirkungen.

Tinnitus ist oft die Folge einer chronische Entzündung

Einer der häufigsten Gründe für Tinnitus ist jedoch ein chronischer Entzündungsprozess im Körper, verbunden mit einer schlechten Durchblutung im Innenohr.

Bei dieser Entzündung handelt es sich nun nicht etwa um eine stark akute Entzündung wie z. B. eine Mittelohrentzündung, sondern um eine chronische, also dauerhaft bestehende Entzündung, die jedoch so minimal ausgeprägt ist, dass sie vom Betroffenen zunächst völlig unbemerkt verläuft.

Chronische Entzündungen betreffen den gesamten Körper und können schliesslich - oft erst nach vielen Jahren - an ganz unterschiedlichen Stellen Symptome auslösen.

So können durch chronische Entzündungen die Blutgefässe geschädigt werden (was zu Bluthochdruck, Arteriosklerose und letztendlich Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann) oder auch die Nervenzellen geschädigt werden (was zu Erkrankungen wie Multiple Sklerose führen kann).

Chronische Entzündungen können auch die Zellen der Darmschleimhaut schädigen (was zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen führen kann). Darüber hinaus können auch bei manchen Krebsarten erhöhte Entzündungswerte im Blut nachgewiesen werden. Belästigen chronische Entzündungsherde nun die Strukturen des Innenohrs, können sich dort nicht nur Gewebeschäden entwickeln, sondern auch Durchblutungsstörungen. Beides zusammen fördert die Entstehung eines Tinnitus.

Entzündungen werden im Körper von speziellen Entzündungsbotschaften ausgelöst, u. a. den Prostaglandinen. Diese entzündungsfördernden Stoffe verursachen Blutgefässverengungen und die Verklumpung des Blutes (Thrombozytenaggregation).

Dies sorgt für einen abnehmenden Blutfluss innerhalb der kleineren Kapillaren des Körpers - darunter auch des Innenohrs. Der entzündliche Prozess erhöht ausserdem die Menge der Lymphflüssigkeit im Innenohr.

Diese Kombination aus Gewebeschäden, mangelhafter Durchblutung und erhöhter Lymphansammlung verstärkt den Druck im Innenohr, was zugleich den Hörnerv so stimuliert, dass das Gehirn ein Geräusch wahrnimmt, wo eigentlich gar keines vorhanden ist: Tinnitus

Ist Tinnitus eine degenerative Erkrankung?

Eine Entzündung ist im Grunde die ganz natürliche Antwort des Körpers auf einen Gewebeschaden. Wenn Sie sich Ihren Ellbogen anstossen, dann werden durch den Stoss einige Zellen so geschädigt, dass sie nicht mehr funktionsfähig sind.

Eine Entzündung entsteht jetzt mit dem Ziel, die beschädigten Zellen abzubauen, sie aus dem Körper zu transportieren und den Heilungsprozess in Gang zu setzen.

Das ist eine akute Entzündung. Sie geht zurück, sobald die Aufräum- und Heilarbeiten abgeschlossen sind.

Eine chronische Entzündung bleibt jedoch bestehen und verursacht im Laufe der Zeit degenerative Erkrankungen: die oben genannten Herzerkrankungen, MS und Krebs, aber auch die Alzheimer-Krankheit, Arthritis, Diabetes oder eben Tinnitus.

Wie behandelt die Schulmedizin?

Auch die Schulmedizin geht bei Tinnitus von einer entzündlichen Erkrankung aus und behandelt daher in manchen Fällen mit antientzündlichen Medikamenten, nämlich - zumindest im Anfangsstadium - mit Cortison. Bei etlichen Betroffenen führt eine solche Therapie zu einer Linderung der Beschwerden, was ein deutlicher Hinweis für das entzündliche Geschehen im Körper ist.

Das Problem ist hier nur, dass der Tinnitus nach Absetzen des Cortisons meist wieder zu seiner ursprünglichen Lautstärke und Ausprägung zurückfindet, was verständlich ist, da ja keine anderweitigen entzündungshemmenden Massnahmen ergriffen wurden und Cortison nun einmal nur so lange wirkt, wie es eingenommen wird.

Was kann man bei Tinnitus tun?

Ein auf eine Entzündung zurückzuführender Tinnitus ist ein Warnsignal dafür, dass diese Entzündung im gesamten Körper im Gange ist und sich daraus über kurz oder lang noch ganz andere Krankheitsprozesse in anderen Körperregionen entwickeln könnten. Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Den meisten chronisch-entzündlichen Erkrankungen und somit auch dem Tinnitus kann mit einer Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise sowie mit weiteren ganzheitlichen Massnahmen begegnet werden.

Entzündungshemmende Ernährung

Beginnen Sie mit einer entzündungshemmenden Ernährung, die auf frische vitalstoff- und antioxidantienreiche Lebensmittel basiert. Zucker, Getreideprodukte und Milchprodukte sollten drastisch reduziert werden. Ihre neuen Grundnahrungsmittel sollten Gemüse (ganz besonders grüne Blattgemüse), Salate, Avocados, Nüsse, Ölsaaten und hochwertige Fette und Öle sein. Wenn Sie tierische Produkte integrieren möchten, dann wählen Sie ausschliesslich Fleisch und Eier aus Weide- bzw. Freilandhaltung und Fisch aus Bio-Aquakultur.

Die Fette dieser (relativ) natürlich lebenden Tiere (bzw. deren Eier) weisen eine deutlich günstigere Fettsäurezusammensetzung auf (mehr Omega-3-Fettsäuren) als tierische Produkte aus konventioneller Massentierhaltung. Omega-3-Fettsäuren haben eine entzündungshemmende Wirkung, während Omega-6-Fettsäuren - wenn sie im Übermass verzehrt werden - Entzündungen fördern können. Omega-3-Fettsäuren finden sich ausserdem in hochwertigem Bio-Leinöl und Hanföl. Omega-6-Fettsäuren sind reichlich in den üblichen Speiseölen und -fetten enthalten, wie z. B. im Sonnenblumenöl, im Distelöl, in vielen Margarinen etc.

Immunsystem und Leber stärken

Benutzen Sie ausserdem entzündungshemmende Kräuter und Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Löwenzahn, Oregano und Knoblauch. Löwenzahn kann ausserdem hervorragend in Form von einem natürlichen Extrakt in winzigen, jedoch sehr wirksamen Dosen eingenommen werden. Dies stärkt ganz besonders die Leber, welche daraufhin sehr viel besser die Entzündung bekämpfen kann.

Trinken Sie Tee aus Lapacho, Brennnessel oder Süssholzwurzel, die alle das Immunsystem so stärken, dass es wirksam gegen die Entzündungen vorgehen kann. Die Brennnessel wirkt noch besser, wenn sie kurweise in Form von Brennnesselsamen verzehrt wird.

Antioxidantien bei Tinnitus

Bei Früchten sollten Sie besonders jene wählen, die wenig Zucker enthalten, dafür aber reich an Antioxidantien sind, wie Beeren, Papayas, Blutorangen und rosa Grapefruits.

Antioxidantien sind bei Tinnitus deshalb von so grosser Wichtigkeit, da bei Entzündungsprozessen gleich welcher Art freie Radikale entstehen bzw. freie Radikale überhaupt erst zur Entstehung der Entzündungen führen können und Antioxidantien diese freien Radikale eliminieren.

Auch antioxidativ wirksame Nahrungsergänzungsmittel können zur Reduzierung entzündlicher Prozesse eingesetzt werden. Achten Sie jedoch darauf, keine isolierten und synthetisch hergestellten Antioxidantien einzunehmen, da diese - bei zu hoher Dosierung - auch negative Nebenwirkungen haben können. Wählen Sie ganzheitliche Präparate auf der Basis von Pflanzen, Algen oder Früchten. Hochwirksam sind beispielsweise Astaxanthin, OPC und Algenöl-Kapseln (Omega-3-Fettsäuren). Letztere liefern sehr gut verwertbare Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA), die ebenfalls entzündungshemmend wirken. Weiterführende Informationen finden Sie hier:

- [Astaxanthin - Das Super-Antioxidans](#)
- [OPC - Die Kraft der Traubenkerne](#)
- [Omega-3-Fettsäuren](#)

Neurofeedback und OPC

Gerade OPC scheint hochdosiert bei Tinnitus gute Erfolge mit sich zu bringen - wie uns ein Leser mitteilte. Kombiniert mit 5 Neurofeedbacksitzungen legte sich ein jahrelanger Tinnitus binnen weniger Wochen. „Hochdosiert“ bezieht sich auf eine tägliche Dosierung ab 280 mg OPC.

B-Vitamine bei Tinnitus

Vitamin B12 ist ein wichtiger Bestandteil bei der Bildung der Markscheide, die die Nerven umgibt und abschirmt. Ein Mangel an Vitamin B12 lässt die Nerven anfälliger für durch Entzündungen hervorgerufene Schäden werden, die wiederum den Tinnitus auslösen können.

Vitamin B12 kann über die oben genannten tierischen Produkte ökologischer Herkunft oder über Präparate, die den gesamten Vitamin-B-Komplex enthalten, bezogen werden. Falls Sie Probleme mit der Verdauung haben, ist es möglich, dass nicht ausreichend Vitamin B12 resorbiert werden kann. In diesem Falle ist die Nahrungsergänzung mit Vitamin B12 sinnvoll.

Darmsanierung und Entgiftung bei Tinnitus

Die Resorptionsfähigkeit kann ausserdem mit Hilfe einer effektiven Darmsanierung optimiert werden. Eine Darmsanierung kann sich bei chronischen Entzündungen bzw. Tinnitus jedoch auch auf einer ganz anderen Ebene höchst positiv auswirken:

Chronische Entzündungen und damit auch ein Tinnitus können die Folge einer Ansammlung von Stoffwechsellrückständen sein, die sich im Zellzwischenraum ansammeln und bei mangelhafter Entgiftungsfähigkeit nicht ausgeschieden werden können.

Infolgedessen sollten Massnahmen, die den Organismus entgiften und entschlacken sowie gleichzeitig sein Immunsystem stärken (damit dieses Entzündungen besser abbauen kann), Bestandteil einer jeden ganzheitlichen Tinnitus-Therapie sein. Die Darmsanierung auf Grundlage von Bentonit und Psyllium ist eine solche Massnahme: Wie funktioniert eine Darmreinigung

MSM bei Tinnitus

Organischer Schwefel (Methylsulfonylmethan = MSM) wirkt gleich mehrfach positiv bei Entzündungen. MSM wirkt einerseits direkt entzündungshemmend, andererseits entgiftend, immunsystemstärkend sowie regenerierend.

Magnesiumversorgung optimieren

Da Magnesium ein Mineralstoff ist, der u. a. eine entzündungshemmende Wirkung mit sich bringt und in der heute üblichen Ernährung oft nicht in den erforderlichen Mengen vorhanden ist, sollte zunächst der Speiseplan auf seinen Magnesiumgehalt überprüft werden.

Berücksichtigen Sie dabei, dass der Magnesiumbedarf steigt, sobald eine Erkrankung vorliegt, so dass man auf eine tägliche Zufuhr von mindestens 800 Milligramm achten sollte.

Magnesium ist entzündungshemmend

Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausschliessen

Zu den entzündungsfördernden, in ihren Auswirkungen aber oft völlig unterschätzten Faktoren gehören auch konkrete Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. gegen Milch- oder Getreideeiweiss). Hier kann sich der Betroffene genau beobachten und evtl. ein Ernährungstagebuch führen.

Hormonspiegel und Seelenleben harmonisieren

Auch ein bei Frauen häufig vorliegender Östrogenüberschuss begünstigt Entzündungen, weshalb das hormonelle Gleichgewicht von äusserster Wichtigkeit ist. Da Stress und emotionale Belastungen das hormonelle Gleichgewicht negativ beeinflussen, ist oft auch in der Lösung innerer Konflikte und in Entspannungsmassnahmen eine Möglichkeit zu sehen, chronische Entzündungen zu reduzieren.

Unentdeckte Entzündungsherde finden

Tinnitus kann auch die Folge von Zahnherden (z. B. Entzündungen toter Zähne), Nasennebenhöhlenentzündungen oder anderen chronischen Entzündungen im Kopfbereich sein, so dass die entsprechenden Spezialisten (Zahnarzt, HNO-Arzt etc.) aufgesucht werden sollten, um derartige Entzündungsquellen ausschliessen zu können.

Verspannungen lösen

Manche Tinnitusbetroffene erlebten eine fast wundersame Verbesserung ihrer Symptome, nachdem sie einerseits physiotherapeutisch betreut wurden, um die Kiefer- und Nackenmuskulatur zu entspannen und andererseits eine sog. Beiss- oder Knirschiene vom Zahnarzt angepasst bekamen.

Tinnitus kann sich nämlich aufgrund von Muskelverspannungen entwickeln, die z. B. durch starkes nächtliches Zähneknirschen entstanden sind. Löst man die Verspannung, verschwindet der Tinnitus.

Bei Tinnitus probeweise den Schlafplatz wechseln

Aus dem Lager der Geopathologen hört man gelegentlich, dass Tinnitus auch durch eine Belastung mit elektromagnetischen Wechselfeldern ausgelöst werden könne, so dass sich der minimale Aufwand, das Bett einmal an einen anderen Platz zu stellen, durchaus lohnen könnte.

Kann die Summ-Therapie bei Tinnitus helfen?

Bei Tinnitus – so eine neue Studie – kann auch eine Summ-Therapie hilfreich sein. Und zwar schon nach fünf Tagen.

Das fanden Forscher des Deutschen Zentrums für Musiktherapie (DZM) in Heidelberg heraus. Sie haben eine sog. Neuro-Musik-Therapie entwickelt.

Komponenten dieser Therapie sind psychosoziale Beratung, Stressmanagement und eine spezielle Musik- bzw. Summ-Therapie.

Bei der Summ-Therapie summt der Patient, da das Summen auch solche Töne erzeugt, die genau die Tinnitusfrequenzen treffen.

Denn Tinnitus sei die Folge einer oder mehrerer Frequenzen, die der Betroffene nicht mehr so gut hören kann.

Das Gehirn wertet bekanntlich das Gehörte aus, vermisst jetzt aber die fehlenden Frequenzen.

Biologe Christoph Krick von der Saar-Universität in Homburg erklärt:

Da das Gehirn den fehlenden Ton erwartet, aber nicht empfängt, versucht es diesen – analog zu einem Verstärker – lauter zu drehen. Die Folge kann eine Rückkopplung sein, die durch die Selbstanregung als Phantomgeräusch wahrgenommen wird.“

Durch das Summen kann das Gehirn die fehlenden Frequenzen wieder wahrnehmen, die Rückkopplung verschwindet im besten Falle komplett – wie eine Studie von Krick und Kollegen zeigte.

Tinnitus-Betroffene unterzogen sich der Summ-Therapie. Als Kontrollgruppe fungierten Menschen ohne Tinnitus.

Im MRT zeigte sich schon nach fünf Tagen, dass sich die Gehirnstruktur aller Probanden verändert hatte – sowohl der Kranken als auch der Gesunden.

Bei den Tinnitus-Patienten baute sich während der Summ-Therapie jenes Hirngewebe auf, das infolge des Tinnitus zuvor abgebaut worden war. Hirnzellen wuchsen nach, die das Gehörte verarbeiten.

Immerhin 8 Prozent der Probanden litten nach der Summ-Therapie nicht mehr an Tinnitus, bei 80 Prozent wurde der Tinnitus nicht mehr als quälend empfunden – ein Ergebnis, das auch drei Jahre nach der Therapie noch Bestand hatte, also nicht nur von vorübergehender Natur war.

Quellen

- Natural Health. FindArticles.com. 26 Mar, 2012. "How can I stop that ringing in my ears? Tinnitus troubles? Listen up for healthier hearing" (Wie kann ich das Klingeln in meinen Ohren stoppen? Tinnitus Probleme? Hören Sie zu für gesünderes Hören.)
- Health.com "Tinnitus - Silencing the Ring" (Tinnitus - Das Klingeln leiser stellen)
- Yahoo voices "Tinnitus: that Unsettling Ringing Noise in the Ears Has Too Many Causes" (Tinnitus: Das beunruhigende Geräusch in den Ohren hat viele Ursachen.)
- Krick CM et al., Cortical reorganization in recent-onset tinnitus patients by the Heidelberg Model of Music Therapy, *Frontiers in Neuroscience*, Februar 2015, (Cortexreorganisation bei Patienten mit kürzlich eingetretenem Tinnitus mit Hilfe des Heidelberger Musiktherapie-Modells)
- Scinexx Das Wissensmagazin, Ausgabe 13/2015

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/tinnitus.html>