

Der digestive Tinnitus

Die Versorgung des Innenohres und der Einfluß von ernährungs- und allergischen Faktoren auf das chronische Ohrgeräusch

Bereits in sehr frühen Zeiten der Medizingeschichte wurde der Ernährung als Auslöser für Ohrgeräusche eine große Bedeutung zugemessen. Obgleich viele der damaligen Diät- und Ernährungshinweise aus heutiger Sicht nicht mehr haltbar sind (z. B. sollte man keine Knödel und andere Teigwaren zu sich nehmen, weil aufgrund der klebrigen und lapprigen Konsistenz bei empfänglichen Menschen Depressionen ausgelöst werden können), ist die Bedeutung der Ernährung bei der Tinnitusentstehung inzwischen unbestritten. Da wir selbstverantwortlich darauf achten müssen, was wir zu uns nehmen und worauf wir verzichten sollten, sollen hier entsprechende Hinweise in Hinblick auf die Tinnitus-symptomatik gegeben werden. Dabei geht es nicht nur um Nahrungsmittel in Form von Speisen und Getränken, sondern gerade auch um Genußmittel, allergieauslösende Substanzen und toxische Reaktionen.

1. Die Versorgung des Innenohres

Essen, Trinken und Atmen sind die intensivsten Kontakte des Menschen mit seiner Umwelt. Er nimmt dabei Nährstoffe, Wasser und Sauerstoff über die entsprechenden Organe auf, von dort gelangen diese Stoffe in den Blutkreislauf, über welchen das Gehirn und jede Zelle der Organe versorgt werden.

Eine Voraussetzung der optimalen Funktion des Corti-Organes und der zentralen Hörbahn ist ein adäquater Stoffwechsel der beteiligten Komponenten. Hier setzt, vor allem bei chronischem Tinnitus, die Ernährungstherapie an. Ein Teil der Ernährung des Cortischen Organes wird durch die Endolymphe übernommen. Sie liefert Kohlenhydrate, Sauerstoff u.a. und transportiert Abfallprodukte des Stoffwechsels ab. Die Endolymphe wird von einer Gefäß-Struktur, der Stria vaskularis produziert. Unklare Irritationen dieses seitlichen Gefäßstreifens können eine Überproduktion von Endolymphe oder Venolen-Staus einen verminderten Abfluß ergeben.

2. Was benötigt das Innenohr

Der Kopfbereich mit seiner reichen Versorgung mit Blutgefäßen und mit gefäßbegleitenden sympathischen Nervengeflechten bietet einen empfindlichen Ansatzpunkt für Beschwerden im Bereich des Hör- und Gleichgewichtsorgans. Eine Störung der Mikrozirkulation und damit der Sauerstoffversorgung führt zur Funktionsschwäche oder zum Ausfall des entsprechenden Sinnesorgans. In Streßsituationen finden über den Sympathikus und über die Hypophysen-ACTH-Nebennierenrindendachse durch Freisetzen von Katecholaminen und Nebennierenrindenhormonen entsprechende Stoffwechselveränderungen statt, so daß die beobachtete Bereitschaft zu Gefäßverkrampfungen, akuter erhöhter Thrombenbildung und Veränderung der Blutviskosität mit Streß in ursächlichem Zusammenhang gebracht werden kann.

Streßbedingte Stoffwechsel-Änderungen

Nierendurchblutung sinkt, gefäßverengendes Angiotensin II wird aktiviert

Ausscheidung von Antidiuretischem Hormon, konzentrierter Urin wird produziert

Gesteigerte Lipolyse durch Adrenalin, Blutfettspiegel steigt

Vom Hypothalamus werden (z. B. durch Angst und Wut) Hormone freigesetzt, die den Plasmakortisolspiegel, den Blutzucker- und Insulinbedarf erhöhen.

Zusätzliche Kortisolwirkungen sind schlechter Schleimhautschutz im Nasen-Rachen-Raum und erhöhte Infektanfälligkeit

Ein weiterer sehr wichtiger Bereich ist die Versorgungssituation des Innenohrs durch Nähr- und Vitalstoffe. Was schon antike Ärzte wußten, ist nämlich die heute wissenschaftlich untermauerte Tatsache, daß der Mensch zur Erhaltung eines gesunden Daseins einer ausgewogenen Ernährung bedarf. Ausgewogen ist eine Ernährung, wenn sie alle Nährstoffe in einer dem Lebenszuschnitt und dem Alter angepaßten Mengen enthält.

Belastung und Versorgung

Höhere Belastungen bedingen auch eine höhere Energiezufuhr und eine höhere Sauerstoffversorgung. Man hat nachgewiesen können, daß die Cytochromoxydase-Konzentration in den Hörsinneszellen nach langdauernder Beschallung mit einem Dauerton absank, desgleichen der histochemisch nachweisbare Glykogengehalt. Durch akustische Stimulation mit weißem Rauschen von 85 dB über einen Zeitraum von 2 Minuten beobachtete man einen Abfall des Sauerstoffpartialdrucks in der Perilymphe der basalen Scala tympani um etwa 30% des Ausgangswertes.

Verbesserung der Ernährungsqualität

Je länger das akute Ereignis zurückliegt, desto wichtiger wird die Bedeutung der Ernährungsmedizin. Das Konzept der Naturheilkunde steht allerdings der isolierten Substitution von einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen skeptisch gegenüber. Bei einem ausgetesteten Mangel und der unterversorgten Gewebesituation ist es auf alle Fälle notwendig, den Geweben und Organen die hilfreichen Vitalstoffe in ausreichender Dosis zu verabreichen. Zu den tinnitusrelevanten Vitalstoffen zählen: Zink, Mangan, Magnesium, Kalium, Germanium, Eisen, Kupfer, Vitamin A und E, Vitamin B-Komplex, besonders Niacin und Pangamsäure.

Der "Substitution" von Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen kann die durch hochwertige Nahrung den Vorzug gegeben werden, weil auf diese Art in einer physiologischen Zusammensetzung auch Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Stoffe, die als Koenzyme der Vitamine von Bedeutung sind, mit aufgenommen werden. Die Bedeutung z. B. der sekundären Pflanzenstoffe (wie Flavonoide, Karotinoide, Polyphenole usw.) für den Stoffwechsel wird erst in jüngere Zeit zunehmend erkannt. Auch hier wird es ein Irrweg sein, die neu entdeckten Stoffe zu isolieren und nur in Pillenform zu verabreichen, sind doch die Reaktionsabläufe im Stoffwechsel weitaus komplexer als die im Reagenzglas.

Es ist das Verdienst von Prof. Wendt, die Zusammenhänge zwischen massiven Durchflutungsstörungen und den Ernährungsstörungen der "zivilisierten Welt" aufgedeckt zu haben, die vorwiegend auf Überernährung mit tierischem Eiweiß basieren. Prof. Wendt führt dazu sinngemäß aus: Überflüssige Eiweißzufuhr führt im Körper zu Speichervorgängen, die hauptsächlich an den Wänden der Blutadern ablaufen. Die Speicherüberfüllung hat eine Verdickung der Kapillarwände zur Folge. Durch die Wände der Kapillaren müssen aber Nährstoffe und Wasser vom Blut in die Gewebe strömen zur Versorgung der Zellen. Durch die Verdickung der Blutaderwände und Verstopfung ihrer Poren wird dieser Durchstrom behindert. Das vierwöchige Eiweißfasten nach Wendt ist die Basistherapie bei fast allen Durchblutungsstörungen, seien sie vaskulärer Art oder schon im Stadium der Zelldurchflutungsstörung und damit der beginnenden Zell- und Organdegeneration. In Kombination mit regelmäßigem Aderlaß (bei geeigneter Konstitution) ist sie eine hervorragende Therapie. Und das um so mehr, als sie die Magen-Darm-Atonie beeinflusst, die häufig Grundursache für veränderte Stoffwechselvorgänge und Fließqualität des Blutes ist. Die Messung des Hämatokritwertes vor und nach dem Eiweißfasten belegen diese Erkenntnis.

3. Stoffwechsel im Innenohr

Veränderungen des Stoffwechsels sind nicht selten auch Verursacher von Ohrgeräuschen. Insbesondere sind Störungen im Gallen- und Leberbereich häufig festzustellen; aber auch Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Herz und Nieren und alle Hormondrüsen können durch Fehlfunktion Rückwirkungen auf das Gehör haben und durch Stoffwechsel- und Hormonveränderungen Ohrgeräusche verursachen. Wo auch immer der Stoffwechsel im Körper sich verändert, hat dies auch deutlichen Einfluß auf die Sauerstoffbilanz der Gewebe.

Der aerobe Metabolismus - und damit die Sauerstoffversorgung - hat für die Energiebilanz aller Gewebe eine besondere Bedeutung. So kann die Zelle durch vollständigen aeroben Abbau von Nährstoffen etwa zwanzig Mal mehr Energie gewinnen, als im anaeroben Metabolismus. Außerdem ist die Milchsäure (Laktat) als Endprodukt des anaeroben Metabolismus oft schwer abzubauen und führt zu einer ungünstigen Beeinflussung des pH-Wertes im Blut sowie zu einer verstärkten Belastung der Leber.

Eine der wichtigsten Entstehungstheorien der aktuellen Tinnitusforschung besagt, daß ein Tinnitus als Folge und Ausdruck einer Daueraktivität, eines Erregungszustandes der Nerven- und Sinneszellen ohne äußeren Reiz anzusehen ist, d.h. diese Ohrgeräusche entstehen durch Spontanerregung (Spontanaktivität) in den Nerven- und Sinneszellen selbst. Ähnlich wie das Vorhandensein und eine bestimmte, bewegte Verteilung von elektrisch geladenen Teilchen, den Ionen, in und an den Nervenzellen für eine Spontanaktivität verantwortlich sind, so sind darüber hinaus auch alle anderen Stoffwechselvorgänge zur Aufrechterhaltung der Substanz und Struktur in jeder Zelle vonnöten. Man hält es

für möglich, daß dieser zellerhaltende Grundstoffwechsel sowohl in den Sinnes- und Ganglienzellen, als auch in den zentralen Kerngebieten (Gehirn) als Ursache der Ohrgeräusche darstellt. Daraus folgt, daß es unter Umständen nur einer bestimmten Änderung des Grundstoffwechsels der Zelle in einer bestimmten Richtung bedarf, um aus den physiologischen vorhandenen Ohrgeräuschen krankhafte entstehen zu lassen. Parallel zu einer Änderung des Grundstoffwechsels geht zwangsläufig auch eine Änderung des Ionenangebots und der Ionenverteilung, und somit eine krankhafte veränderte elektrische Aktivität einher. Die Flüssigkeiten im Innenohr, d.h. Peri- und Endolymph sind mit Na⁺ bzw. K⁺ Ionen als elektrische Substrate anzusehen.

Stoffwechselstörungen in und an der Nervenzelle führen, in Abhängigkeit von Dauer und Stärke der Störung, nicht nur zu einer kurzfristigen oder gar bleibenden krankhaften Veränderung der Zelle selbst, sondern auch zu einer krankhaften neuroelektrischen Aktivität. Es kommt zu fehlerhaften nervlichen Impulsen innerhalb unseres Reizübermittlungs- und auswertungssystems im Gehirn.

Schlußfolgernd daraus kann man sehen, daß eine akute Störung des Grundstoffwechsels der Nervenzellen und mit ihr eine krankhafte Änderung der Ionenverhältnisse über eine fehlerhafte nervliche Leistung zu einem akuten Tinnitus führen kann, ggf. noch ohne krankhafte Veränderung der Zellstruktur.

Heilfasten nach Buchinger

Ein zentrales naturheilkundliches Konzept in der Tinnitusbehandlung ist das Heilfasten. Auch dieser Weg ist sowohl beim akuten wie auch beim chronischen Tinnitus einzuschlagen.

In das Krankheitsgeschehen greifen im Heilfasten folgende Faktoren ein:

Verminderung der Blutviskosität, damit verbesserte Sauerstoffversorgung

Verminderung des Fibrinogenspiegels, damit ebenfalls verbesserte Viskosität, geringere Gefahr intravasaler Gerinnung

Ausleitung von Stoffwechselendprodukten, v.a. Säuren, damit verbesserte Stoffwechselsituation im Gewebe, weil alle Enzyme nur in einem engen pH-Wert-Bereich optimal arbeiten

Sanierung der Verdauungsorgane und verbesserte Ausnutzung der Nahrung, das bedeutet Erhöhung der Vitamin- und Mineralstoffausbeute

Wiedererlernen des Sättigungsgefühls, damit Verbesserung der Ernährungssituation

Ganz besonders bei Tinnituspatienten muß während des Fastens auf eine ausreichende Trinkmenge geachtet werden, um die zerebrale Durchblutung nicht zu verschlechtern.

Eine Fastenkur sollten Tinnituspatienten in einem Seminar durchführen. Die besten Erfahrungen haben wir mit dem FOISTRA-Fastenkolleg (Tel./Fax: 09163-995340) gemacht.

4. Allergische Reaktion als Ursache

Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Stoffe. Neben Hautausschlag, Husten, Augentränen und Verdauungssymptom kann auch ein Tinnitus zu den verschiedenen Allergieanzeichen gehören. Viele verschiedene Stoffe und Substanzen sind in der Lage, allergische Reaktionen auszulösen, dazu gehören z. B. Lebensmittel, Metalle, Pollen, Tierhaare, Zahnwerkstoffe, Medikamente. Eine allergische Schleimhautdiathese kann sich lokal im Bereich der Nase manifestieren und über eine Tubendysfunktion zur Schalleitungsschwerhörigkeit und dumpfem Tinnitus führen. Als Auslöser für Ohrgeräusche werden vor allem tyraminhaltige Nahrungsmittel, insbesondere Schokolade, Rotwein und Käse, diskutiert und außerdem das chinesische Essen, wegen des Geschmacksverstärkers Glutamat, der auch in Sojasoße enthalten ist. Diese Nahrungsmittel stehen auch bei Migränepatienten im Verdacht für die Symptome verantwortlich zu sein. Außerdem gibt es begründete Hinweise, daß Tinnitus auch eine allergische Reaktion auf Salicylate sind, die im Gemüse und in vielen Früchten vorkommen und Bestandteil der unterschiedlichsten Nahrungsmittel oder Zusätze sind. Die Liste salicylathaltiger Produkte ist allerdings so umfangreich, daß sie hier nicht wiedergegeben werden kann. Eine entsprechende Diät sollte daher unter Anleitung eines Ernährungsberaters durchgeführt werden, um einen Einfluß auf die Ohrgeräusche feststellen zu können. Als allergische Faktoren der Tinnitusauslösung werden häufig Farbstoffzusätze und Konservierungsmittel in den Lebensmitteln genannt. In diesem Zusammenhang ist auch das Chinin zu nennen, das nicht nur in alkoholfreien Erfrischungsgetränken (Tonic-water, Bitter Lemon u.a.) enthalten ist, sondern in höheren Anteilen auch in weinhaltigen Getränken und Spirituosen. Eine ideale Möglichkeit für das Aufspüren solcher Substanzen ist die Arbeit mit einer Diagnoseform, die unkompliziert und schnell diese Stoffe ausfindig machen kann: der Einsatz des Tinnitus-Testsatzes. Die Behandlung der allergischen Reaktion findet über verschiedene Wege statt: Substitution von Vitalstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen), Ernährungsumstellung, Eiweißreduzierung und als Basistherapie die MORA-

Bioresonanztherapie. Da bei vielen Tinnitusbetroffenen allergische Bedingungen zu finden sind, ist der Behandlungsansatz mit der Bioresonanz sehr effektiv.

5. Toxische Situation

Genußmittel und Drogen scheinen den Tinnitus noch stärker zu beeinflussen als die Ernährung. So wird immer wieder auf den Zusammenhang zum Nikotinkonsum hingewiesen. Ähnlich kann es sich mit dem häufigen Genuß von Kaffee, schwarzem Tee, Schokolade, Kakao, Alkohol, Zucker, Süßigkeiten, coffeinhaltigen Getränken wie Cola, usw. verhalten.

Beenden eines Genußmittelabusus

Bei akutem Tinnitus treten die Wirkungen einer Ernährungsumstellung nicht so schnell ein, daß diese Maßnahme vorrangig wäre. Zu empfehlen ist jedoch auf jeden Fall, auf Genußmittelmißbrauch zu verzichten. Nikotin- und Alkoholabusus sollten beendet werden wie auch der Kaffeeconsum, da Nikotin, Alkohol und Koffein die Gefäßverengung und -erweiterung beeinflussen. Ein abruptes Absetzen bringt jedoch nicht selten die im Verlauf der Jahre entwickelten Kompensationsmechanismen im Gehirn durcheinander (erkennbar z. B. an Kopfschmerzen nach Absetzen von Kaffee), so daß bei akutem Tinnitusbeginn, vor allem bei ambulanter Behandlung, die Gefäßgifte eher ausgeschlichen als auf einmal abgesetzt werden sollten.

Umgekehrt gibt es auch Hinweise darauf, daß Alkohol und Kaffee in kleinsten kontrollierten Mengen auch zu Tinnitusabschwächung beigetragen haben. In diesem "medizinischen Dosen" genossen, kann Alkohol möglicherweise eine Entspannung oder Dämpfung einleiten. Gemeinsamkeiten haben aber alle Genußmittel: sie beeinträchtigen die Funktionstüchtigkeit der Leber (Röststoffe, Alkohol usw.) wie auch der Bauchspeicheldrüse. Gerade der Pankreas reagiert sehr empfindlich auf den Genuß von Kaffee und Alkohol, da diese die Bauchspeicheldrüse übermäßig anregen zur Produktion von Enzymen, was auf Dauer gesehen dazuführen kann, daß die Funktionen ausgelaugt werden. Die Amerikaner empfehlen: "Stop drinking and keep walking", d.h. statt saufen lieber laufen!

Es gibt wirklich ernstzunehmende Hinweise, daß Koffein das Ohrgeräusch ungünstig beeinflussen kann. Jeder Betroffene sollte deshalb auf Bohnenkaffee ganz verzichten oder ihn zumindest versuchsweise einmal ein bis zwei Monate weglassen. Eine echte Alternative ist der Grüne Tee und auch der Mate-Tee.

Toxische Schäden sind meist der Grund bei beidseitigem Tinnitus. Es handelt sich dabei um chronische, schleichende Vergiftungen durch Medikamente, deren Nebenwirkungen oft nicht genügend bekannt sind oder nicht beachtet werden. Auch die Mengen der Medikamente, die von vielen Menschen regelmäßig und für jedes Wehwehchen eingenommen werden, können schuld sein. Als tinnitusauslösend gelten vor allem acetyl-salicyl-säurehaltige Schmerzmittel (Aspirin, ASS), die bei vielen als unbedenklich gelten und die auch zur Vorbeugung von Schlaganfall und Herzinfarkt täglich eingenommen werden. Ein typisches Beispiel für die Wirkung von Medikamenten auf das Innenohr ist das Antibiotikum Kanamycin, welches zu einem Verlust an Steifigkeit der Stereocilien führt. Dieser Verlust zeigt sich bei einem hohen Prozentsatz mit einem Ohrgeräusch.

So können laut "Arnei-Telegramm" Calciumantagonisten, Antihistaminika, Antiepileptika und viele weitere Substanzen zu Ohrschädigungen führen. Eine ausführliche Liste dieser Substanzen ist über den Verfasser erhältlich.

Wenn man diesen Hinweisen nachgeht, sollte man dies nicht allein auf dem Hintergrund der Ohrgeräusche tun, sondern ebenso, um die allgemeine körperliche Gesundheit zu fördern. Sofern man also die Eß- und Trinkgewohnheiten überprüft, den Genuß von Alkohol und Nikotin einschränkt bzw. einstellt und evtl. den Medikamentengebrauch auf das nichtverzichtbare und "tinnitusverträgliche" Präparat umstellt, sollte davon nicht wieder aufgegeben werden, auch wenn der Tinnitus von allem scheinbar unbeeinflusst beibehalten mag. Es ist nämlich der erste und für gewöhnlich schwerste Schritt auf den Weg zu einer gesunden Ernährung und Lebensweise getan. Eine sehr effektive und umstellungserleichternde Maßnahme ist das Durchführen eines Heilfastens zu Beginn. Daran anschließend empfiehlt sich

eine vollwertige, individuell auf die Konstitution, das Alter und die Verdauungskraft des Patienten zugeschnittene Kost. Der Übergang von der bisherigen Ernährung auf eine vollwertige Kost sollte nicht zu abrupt erfolgen, da sich das Verdauungssystem, zu dem neben der Enzymausstattung auch die intestinale Mikroflora gehört, an die neue Kost anpassen muß. Es gelten die gleichen Empfehlungen, auch bezüglich einer diätischen Säure-Basen-Therapie. Ein Weg zur erhöhten Nährstoffzufuhr ist es, nährstoffreichere Nahrungsmittel zu genießen. Ein anderer Weg besteht darin, den Ausnutzungsgrad an angebotener Nahrung zu erhöhen. Erfahrungsgemäß sind höchstwertige Nahrungsmittel (z. B. Weizenkeime, Linsen, Vollkorngetreide, auch "Rohkost") schwerer verdaulich, wenn sie nicht optimal zubereitet und gekaut werden.

Besser halten Patienten ein Nahrungsumstellung oft durch, wenn zunächst die Verdauungsleistung gebessert wird, beispielsweise durch eine Heilfasten-Kur.