



Das unliebsame Ohrensausen kann weder übertönt noch ausgeschaltet werden.

# Tinnitus

## Der kleine Mann im Ohr

Tinnitus, dieses unliebsame Ohrengeräusch, beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen beträchtlich. Der Ayurveda geht davon aus, dass das Vata-Dosha gestört ist, das Luft-Äther-Element. Um die Balance im Körper wieder herzustellen, wird die Ernährung angepasst und mehr Ruhe in den Alltag gebracht.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

Das Ohr als Sinnesorgan wird in der ayurvedischen Gesundheitslehre dem Element Äther zugeordnet, dem Raum, der das Hören ermöglicht. Der Raum und das Element Luft vereinigen sich zum Vata Dosha, dem Prinzip der Bewegung. Der Ton berührt die Membran des Ohres, bringt sie in Schwingung und wird über die verschiedenen Sinneszellen in elektrische Signale umgewandelt. Diese werden wiederum von den Nerven der Hörbahn in die Hörentrennen des Hirns geleitet und verstanden, da die Quelle des Tones durch die gesammelte Lebenserfahrung bekannt ist.

Doch plötzlich ist es da – ein anhaltendes Geräusch, das die Betroffenen von diesem Augenblick an Tag und Nacht

begleitet, ein Rauschen, Pfeifen oder tiefes Brummen, dessen ursächliche Quelle vom Hirn nicht auszumachen ist. Dieses unliebsame Ohrgeräusch kann weder übertönt noch ausgeschaltet werden. Manchen Betroffenen gelingt es, dieses Geräusch zu integrieren, andere wiederum erfahren eine starke Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität. Warum das so ist, fragt sich die Medizin nicht erst seit der Neuzeit.

### Ohrensausen

Die Symptomatik des Ohrgeräusches, welches heute Tinnitus genannt wird, wurde in den früheren Zeitepochen als Ohrensausen bezeichnet. Einige der alten Kulturen sahen es als Strafe Gottes, andere wiederum als die Stimme Gottes, die sich durch den Betroffenen offenbart. Mit der Entwicklung der Medizin und dem Verständnis des menschlichen Körpers und seiner Anatomie entstand ein physisches Verständnis für dieses Krankheitsbild.

Wichtig ist: Wer ein Ohrgeräusch wahrnimmt, sollte vorerst die Ruhe bewahren und spätestens am nächsten Tag einen Arzt zur Diagnostik aufsuchen, um einen Hörsturz auszuschließen.

Von einem akuten Tinnitus spricht man, wenn die Ohrgeräusche bis zu drei Monaten anhalten. Halten sie länger als drei Monate an, spricht man von einem chronischen Tinnitus.

Die ayurvedische Medizin versucht die Ursache des Tinnitus durch eine gründliche medizinische Untersu-

**Tinnitus ist das  
Warnsignal für  
den Betroffenen zu  
entschleunigen.**



Überlastung und Burnout sind die markantesten Auslöser von Tinnitus, falls keine organischen Ursachen vorliegen.

chung einzugrenzen und eventuelle organische Ursachen abzuklären. Ist der Tinnitus durch einen Hörsturz, eine Entzündung, eine Infektion oder einen Morbus Ménière ausgelöst worden? Probleme im Halswirbel- oder Kieferbereich können ebenso Auslöser und Verstärker der Beschwerden sein, des Weiteren Störungen im Bereich des Mittelohrs wie Ohrschmalzpfropf, Fremdkörper, Trommelfellperforation, Tubenmittelohrentzündung. Ferner können die Symptome durch Innenohrstörungen ausgelöst werden, wie ein akustisches Trauma (Disco, Walkman, Autobahnfahrten mit offenem Verdeck), durch innenohrtoxische Medikamente oder durch Hörsturz, Bluthochdruck, Altersschwerhörigkeit und Verhärtung des Ohrganges (Otosklerose).

### Faktor Stress

Nicht zu vergessen ist das Thema Stress: Überlastung und Burnout sind die markantesten Auslöser, wenn keine organischen Ursachen vorliegen. Tinnitus ist das Warnsignal für den Betroffenen, dass er an seine Grenzen stösst und fordert ihn auf, sein Leben zu entschleunigen.

Die Behandlung setzt einen erfahrenen Ayurveda-Mediziner oder Ayurveda-Heilpraktiker voraus, der die Konstitution, die Erkrankung und das Ungleichgewicht der Doshas diagnostiziert. Die drei wichtigsten Faktoren im Ayurveda sind die Doshas Vata, Pitta und Kapha. Diese Funktionsprinzipien kommunizieren zwischen Körper und Geist und steuern alle physiologischen Prozesse im Körper. Sie formen die individuelle Persönlichkeit, die Konstitution, die Prakriti. Ziel einer Ayurveda-Behandlung ist, die Doshas gemäss der individuellen Konstitution **wieder in ihr Gleichgewicht zu bringen.**

Um das Gleichgewicht im Körper herzustellen, arbeitet Ayurveda mit dem gegensätzlichen Prinzip: Wo Geschwindigkeit vorherrscht, wird Ruhe entgegengesetzt, wo Schwere und Trägheit dominieren, wirkt Dynamik



Yoga und Meditation beruhigen den gesamten Organismus.

energetisierend und belebend, Kälte wird mit Wärme ausgeglichen, Trockenheit mit Feuchte.

Bei einem niederfrequenten **Rauschen** (Karnanda) spricht man von einer Vata-Disbalance, bei einem hochfrequenten **Pfeifen** (Karnaksveda) hingegen geht man von einer Vatastörung in Kombination mit einer Pitta- oder Kapha-Störung aus. Entsprechend der jeweiligen Diagnose werden die Doshas durch reinigende Therapien ausgeglichen, welche die Balancierung des Vata-Doshas besonders berücksichtigen, da Vata im Ohr und im Gehörsinn lokalisiert wird.

Die Bioenergie Vata, gebildet aus den Elementen Äther und Luft, verkörpert das kinetische Prinzip der Bewegung. Dem Vata-Dosha werden Eigenschaften wie trocken, leicht, kalt, beweglich, klar und rau zugeordnet. Die meisten Vata-bedingten Symptome beziehen sich auf das Nervensystem, die Psy-

che und den Bewegungsapparat. Deshalb stehen die Beruhigung des Vata-Dosha und die Stabilisierung des Nervensystems im Vordergrund. Die sich daraus ergebenden Behandlungen wirken den Eigenschaften entsprechend entgegengesetzt, also wärmend, befeuchtend, beruhigend, regelmässig.

### Ernährung als Therapie

Die Ernährung zählt zu den wichtigsten therapeutischen Massnahmen – du bist, was du isst. Oftmals können durch minimale Veränderungen in der Ernährung Reserven aufgebaut oder dazu genutzt werden, beruhigend auf die Bioenergie Vata zu wirken. Gesundheits- und Ernährungsberatung unterstützen die therapeutischen Massnahmen. Je nach Disbalance der Doshas müssen die Bioenergien Pitta und Kapha natürlich ebenso bei der

### Du bist, was du isst.



Die Nahrung soll feucht, warm und leicht verdaulich sein.

Therapie berücksichtigt werden. Die Nahrung sollte frisch zubereitet, feucht, warm und leicht verdaulich sein, um Agni, die Verdauungskraft, zu stabilisieren. Rohkost sollte wenig und nur am Mittag nach der warmen Mahlzeit gegessen werden. Bei der Einnahme von tierischem Eiweiss ist darauf zu achten, dass dem leicht verdaulichen Eiweiss der Vorzug gegeben wird. Warme Getränke (z. B. Ingwerwasser) sollten den Flüssigkeitsbedarf ausreichend abdecken. Vorsicht ist geboten mit scharfen und zu sauren Speisen. Kaffee, Alkohol und Nikotin sollten weitgehend reduziert werden, noch besser wäre darauf zu verzichten.

### Regelmässigkeiten entwickeln

Da das Vata-Dosha als äusserst wechselhaft gilt, ist es wichtig, **regelmässig zu essen und zu trinken** sowie auf einen regelmässigen Tagesablauf mit aufbauenden und entspannenden Ruhepausen zu achten. Meditationen, Entspannungstechniken und der Aufenthalt in der Natur sollten in den Tagesablauf eingebaut werden. Beruflicher und privater Stress muss unbedingt vermieden werden.

Die manuellen Anwendungen zur Behandlung dienen der Stoffwechselstimulation und der Reinigung blockierter Gefässe. Besänftigende Massnahmen unterstützen die Therapie und lindern die Symptome.

Zu den wirkungsvollsten Therapien zählen:

**Nasya:** Behandlungen, bei denen Pulver, medizinierte Öle oder mediziniertes Ghee inhaliert wird.

**Karna-Purana:** Dauerölanwendungen im Bereich des äusseren Gehörganges

**Shirodhara:** Ölstringuss

**Shiroabhyanga:** ayuredische Kopfmassage

Auch im Ayurveda gilt der chronische Tinnitus als eine schwer zu behandelnde Krankheit. Im Mittelpunkt des therapeutischen Ansatzes steht der Mensch mit seiner individuellen Konstitution und seiner Disbalance der Bioenergien.

Ein akuter Tinnitus kann sich von alleine wieder zurückbilden. Wichtig ist eine innerhalb kurzer Frist beginnende Behandlung, welche die Heilungschance um 20 Prozent erhöhen kann.

### Das Unbekannte ängstigt

Das Geräusch des Tinnitus lässt sich keiner äusseren Schallquelle zuordnen. Woher kommt dieser Ton? Es ist das Unbekannte, das den Betroffenen ängstigt. Die Aufklärung über das Phänomen des Tinnitus kann helfen, die Angst vor dem Phantomgeräusch zu verlieren. Je mehr es gelingt, den Ton in das Leben zu integrieren, um so mehr verliert er seine Intensität, da sich die Konzentration auf das Geräusch verändert.

Es gibt verschiedene Varianten und Modelle, sich mit dem kleinen Mann oder der kleinen Frau im Ohr zu arrangieren. Manchen Patienten hilft es, ihm einen Namen zu geben, mit ihm zu reden, ihn als einen Bestandteil oder Mitbewohner von sich selbst anzunehmen. Was sagt mir dieses Pfeifen, Brummen oder Rauschen? Habe ich zu viel um die Ohren? Ist es Zeit, stopp zu sagen? Was kann oder möchte ich nicht mehr hören? Entspannungstechniken, Atem- und Klangtherapie, Yoga und Meditation beruhigen das Nervensystem und den gesamten Organismus.

.....  
\*Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)