



*Du willst, dass ich
auf dich höre?
Bei dir piept's wohl.*



**Klingeln?
Dumpf?
Piepen?**

Inhalt

05

Das Ohr – mehr
als „nur“ Hören

08

Das Ohr unter
Stress

12

Hörsturz –
Eile geboten

14

Tinnitus –
Alarm im Ohr

16

Tipps und aktuelle
Therapieansätze

18

Ernährungsmedizinische
Unterstützung für Ihr
Gehör

20

Mikronährstoffe für
ein neues Hörgefühl

Für ein neues Hörgefühl

Bei einer wilden Achterbahnfahrt kann einem schon mal „Hören und Sehen vergehen“, sagt der Volksmund. Auch der Alltag kann ganz schön laut und aufregend sein. Manchmal wünscht man sich, die Welt um einen herum würde einen Moment verstummen. Tatsächlich kommen unter großer Anspannung unsere Sinnesorgane oft an ihre Leistungsgrenze. Ein rasantes Leben kann dem Nervensystem und seinen Antennen zur Wirklichkeit, wie etwa den Ohren, viel abverlangen.

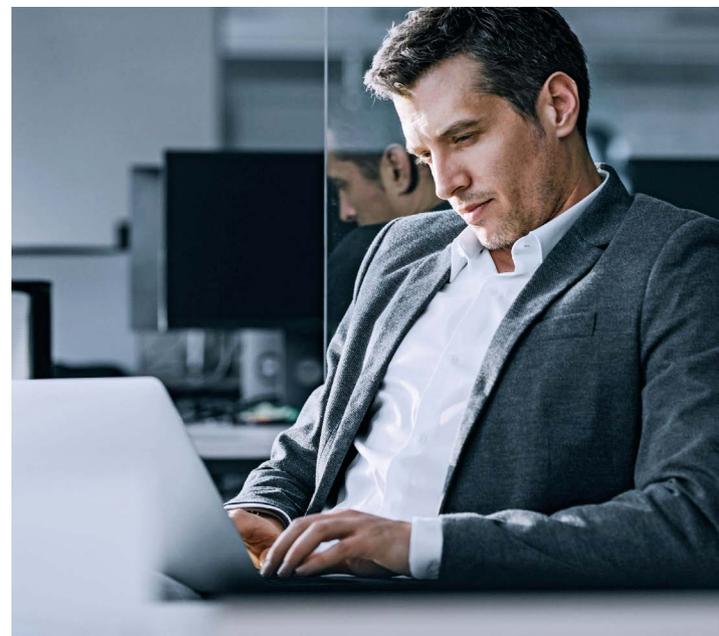
Erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr über das menschliche Ohr, wie Sie erste Anzeichen eines Tinnitus und Hörsturzes erkennen und wie Sie mit einer gesunden und nährstoffreichen Ernährung Ihre Gesundheit unterstützen können.

Ihr Orthomol-Team

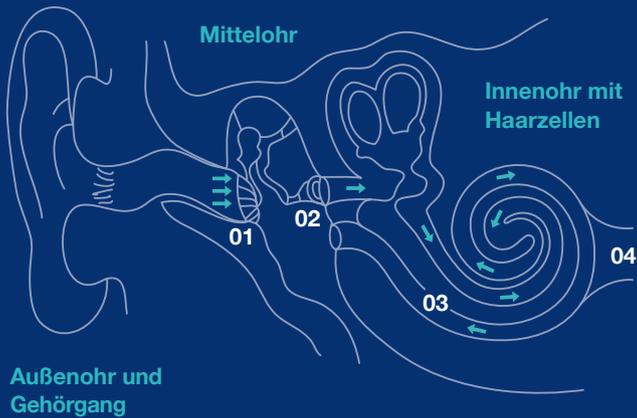
Das Ohr – mehr als „nur“ Hören

Spricht man vom Ohr, denken die meisten Menschen spontan an die sichtbare Ohrmuschel. Das menschliche Ohr ist jedoch mehr als dieser äußere Teil: Es besteht neben dem Außenohr aus dem Mittel- und Innenohr. Über die Aufgabe des Hörens hinaus fungiert unser Ohr als Gleichgewichtsorgan.

Außen- und Mittelohr sind in erster Linie für das Auffangen, Weiterleiten und Verstärken von Schallwellen zuständig. In einem vielschichtigen Prozess werden die empfangenen Schwingungen verarbeitet und weitergegeben. Im Innenohr werden diese dann in bioelektrische Signale umgewandelt und über den Hörnerv zum Gehirn weitergeleitet. Dort werden die Informationen entschlüsselt und gedeutet.



Das menschliche Ohr



Außenohr und Gehörgang

01 Trommelfell

Schallwellen werden zu mechanischen Schwingungen umgewandelt

02 Gehörknöchelchen

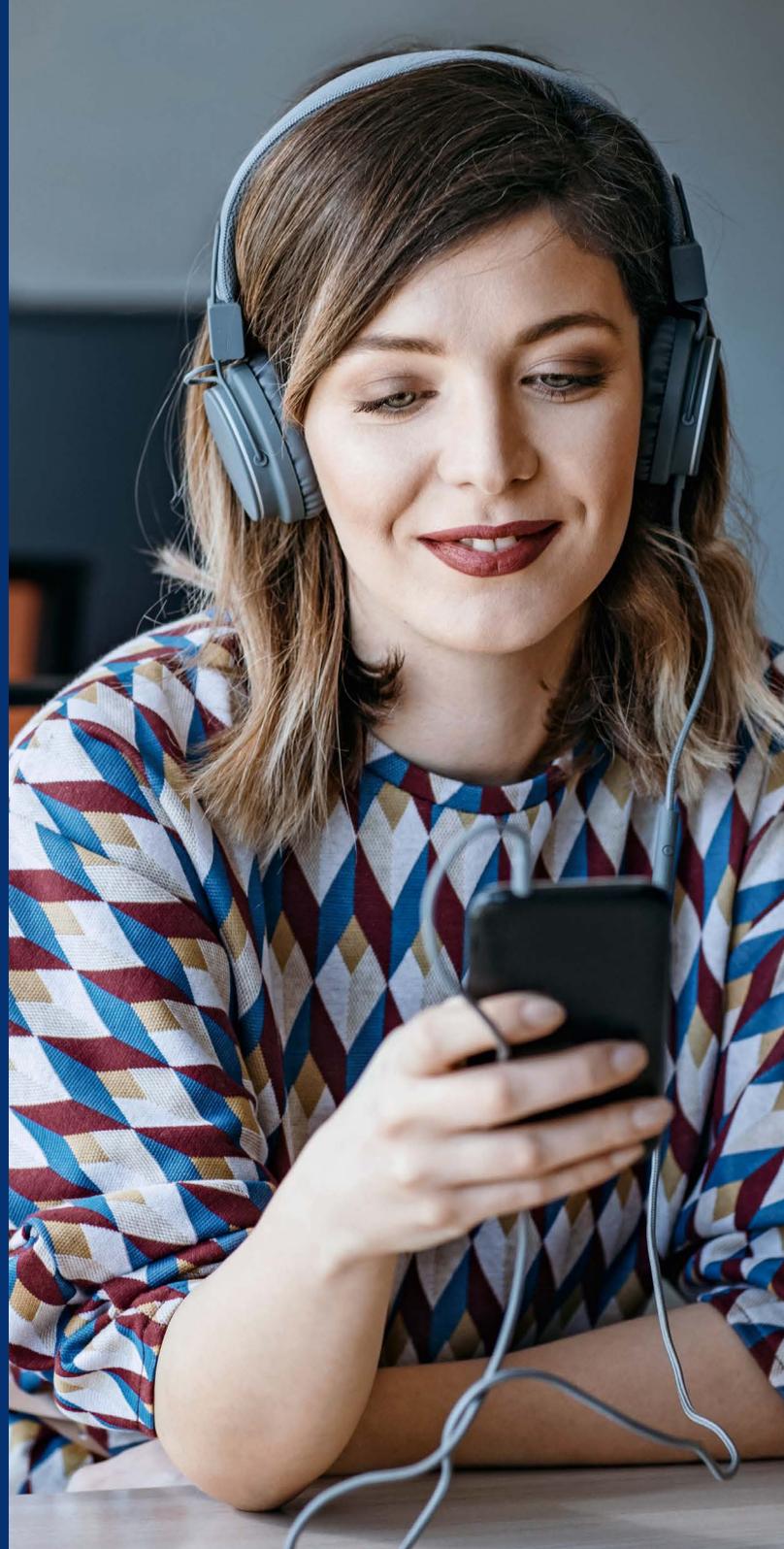
übertragen die Schwingungen auf das Innenohr

03 Hörschnecke

verstärkt die Schwingungen; Umwandlung von Schwingungen in Nervenimpulse

04 Hörnerv

leitet die Nervenimpulse an das Gehirn weiter



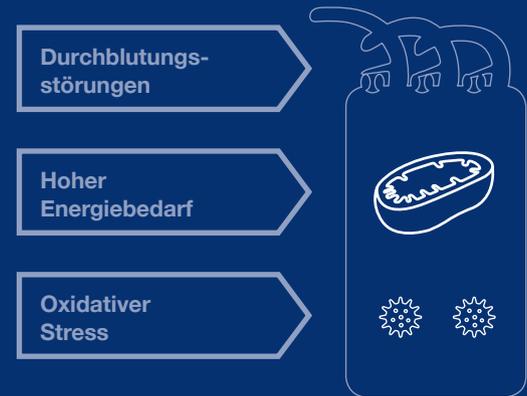
Das Ohr unter Stress

Die moderne Welt, in der wir leben, wird immer hektischer, lauter und anspruchsvoller. Die beruflichen und privaten Anforderungen sind für viele größer denn je. Körperliche und geistige Erschöpfung sind weit verbreitet. Phasen der Ruhe werden kürzer und seltener, gleichzeitig geht es in unserem täglichen Umfeld schneller und geräuschvoller zu. Die Folge: Stress, Erschöpfung und Reizüberflutung. Wir stehen sozusagen ständig „unter Strom“.

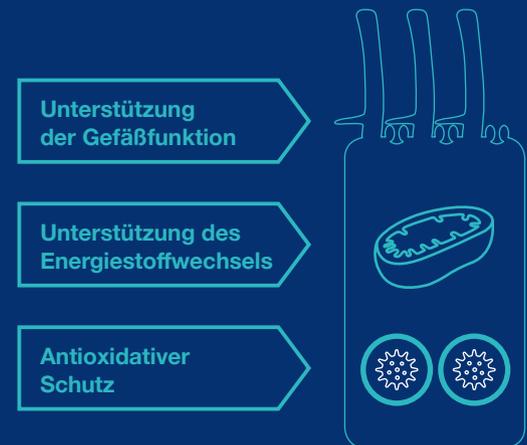
Auch an unserem Körper geht diese Belastung nicht spurlos vorbei: Durch Stress und Lärm entstehen vermehrt sehr reaktionsfähige Moleküle, die als freie Radikale bezeichnet werden. Diese können schädigend auf den Organismus wirken, indem sie gesunde Zellen angreifen. Ein wichtiger Zellbestandteil sind die sogenannten Mitochondrien. Diese sind u. a. verantwortlich für den Energiestoffwechsel im Ohr und werden deshalb auch „Kraftwerke“ der Zelle genannt. Zur Abwehr freier Radikale bildet der Körper einen Schutzmechanismus, u. a. aus Antioxidanzien, auch als „Radikalfänger“ bezeichnet. Sie besitzen die Fähigkeit, freie Radikale, die im Organismus zirkulieren, einzufangen und unschädlich zu machen.

Eine vermehrte Bildung dieser freien Radikale (oxidativer Stress) kann u. a. die Gefäße schädigen und zu Durchblutungsstörungen (Mikrozirkulationsstörungen) im Innenohr beitragen. Man geht heute davon aus, dass Erkrankungen des Innenohrs, wie Hörsturz oder Tinnitus, durch das Eintreten oder Zusammentreffen der genannten Faktoren begünstigt werden können.

Als mögliche Ursachen von Hörsturz und Tinnitus kommen verschiedene Einflussfaktoren auf die Haarzellen des Innenohrs in Betracht.



Der Hörvorgang ist ein sehr komplexer und energieintensiver Vorgang im Ohr. Deshalb spielt der Energiestoffwechsel eine zentrale Rolle beim Hören.





Hörsturz – Eile geboten

Für die Betroffenen kommt der Hörsturz meist plötzlich – von jetzt auf gleich. Sie berichten von meist einseitig verminderter Hörfähigkeit bis hin zur Taubheit. Bei den meisten (80 %) treten gleichzeitig Ohrgeräusche (Tinnitus) auf. Weitere Symptome können Druckgefühl, das Gefühl, als hätte man Watte im Ohr, oder Schwindel sein.

Wichtig ist, bei Anzeichen eines Hörsturzes sofort einen Arzt aufzusuchen!

Nur er kann eine fundierte Diagnose stellen und die richtige Behandlung einleiten. Grundsätzlich gilt: Je schneller und besser die sofortige medizinische Versorgung, desto größer können Ihre Heilungschancen sein.

Experten gehen davon aus, dass beim Hörsturz u. a. die Blutversorgung im Innenohr gestört ist. Betroffen sind in vielen Fällen Menschen, die Stress und Überforderung oder zu viel Lärm ausgesetzt sind. Außerdem gibt es weitere Risikofaktoren wie Übergewicht, zu hohen Blutdruck und Diabetes mellitus.

Mögliche Anzeichen im Vorfeld eines Hörsturzes

- Druckgefühl
- Langsam anschwellendes Rauschen
- Vermindertes oder dumpfes Hören
- Ohrgeräusche unterschiedlichster Ausprägung und Intensität

Symptome bei Hörsturz und mögliche Begleiterscheinungen

- Schlechtes Hören auf einem oder selten beiden Ohren
- Ausfall des Gehörs auf einem oder selten beiden Ohren
- Das Gefühl, als hätte man Watte im Ohr
- Oft Ohrensausen unterschiedlicher Intensität
- Schwindel (selten)
- Gefühl von Benommenheit (selten)

Tinnitus – Alarm im Ohr

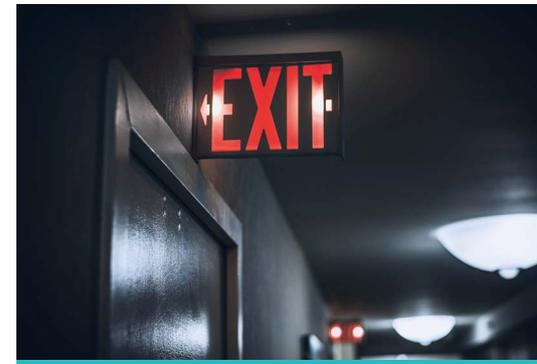
Ohrgeräusche (Tinnitus) sind eine immer häufiger auftretende Begleiterscheinung verschiedener Erkrankungen. Ähnlich wie Schmerzen sind Ohrgeräusche zunächst kein eigenes Krankheitsbild, sondern Symptome, die Warnsignale des Körpers darstellen. Jeder Vierte von uns war schon einmal mit kurzfristigen Ohrgeräuschen konfrontiert, wie z. B. nach einem lauten Konzert, Silvestergeknalle oder dem Besuch einer Diskothek.

Tritt Ohrensausen allerdings ohne erkennbare Ursache auf, ist dies ein ernst zu nehmendes Signal. Am besten ist es daher, früh einen Arzt aufzusuchen, unabhängig von der Intensität des Ohrgeräusches. Ebenso wie bei Schmerzen ist die Wahrnehmung individuell unterschiedlich: Was den einen wenig stört, empfindet der andere als unerträglich. Der Arzt wird seine Diagnose auf einer sachlichen Basis und unter Einbeziehung persönlicher Eindrücke des Betroffenen stellen. Liegen körperliche Ursachen vor, klingen mit der Behandlung meist auch die Ohrgeräusche wieder ab. Je länger die Geräusche anhalten, desto unwahrscheinlicher wird es, dass sie von allein weggehen.

Laut der Gesundheitsberichterstattung des Bundes sind ca. 60% der Bevölkerung zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens von Tinnitus/Schwerhörigkeit betroffen.

Mögliche Ursachen

- Hörsturz
- Durchblutungsstörungen im Innenohr
- Stress und Überforderung
- Lärmschäden
- Altersschwerhörigkeit
- Erkrankungen der Halswirbelsäule
- Probleme im Zahn-Kiefer-Bereich



Schnell handeln!

Besonders wichtig ist es daher, nicht zu viel Zeit nach Auftreten der ersten Symptome verstreichen zu lassen. Beginnen Sie eine Behandlung frühzeitig, dann besteht die Chance, dass eine Besserung oder Heilung möglich wird.

Tipps und aktuelle Therapieansätze

Auf die Ohren hören

Bei Hörsturz und Tinnitus können Sie auch als Patient aktiv werden. Häufig kann eine Veränderung Ihrer Lebenssituation oder Ihres Verhaltens zusätzlichen Nutzen bringen.

- Ruhe ist wichtig! Akzeptieren Sie eine Auszeit und nutzen Sie die Zeit, um abzuschalten oder möglicherweise Ihren Lebensstil zu überdenken.
- Räumliche Distanz kann helfen, Abstand und somit eine bessere Sicht auf die persönlichen Belastungen zu bekommen.
- Positives Denken und Erleben sind wichtig für den Prozess der Selbstheilung.
- Information und Aufklärung tragen dazu bei, mit dem Phänomen Tinnitus besser zurechtzukommen.
- Es gibt eine große Zahl Betroffener, die sich in Selbsthilfegruppen organisieren. Nutzen Sie solche Plattformen, um sich auszutauschen und zu erfahren, was anderen geholfen hat.
- Neueren Erkenntnissen zufolge spielt bei Innenohrerkrankungen die Zufuhr von Mikronährstoffen eine wichtige Rolle. Überprüfen und überdenken Sie Ihren Speiseplan: Möglicherweise benötigt Ihr Körper mehr Mikronährstoffe, als Sie durch Ihre Ernährung aufnehmen.

Folgende Maßnahmen kommen bei Hörsturz und Tinnitus u. a. zum Einsatz

- Infusionen, die die Durchblutung verbessern
- Medikamente, die die Bluteigenschaften positiv beeinflussen
- Entzündungshemmende Maßnahmen
- Einsatz von Antioxidanzien, z. B. durch die ernährungsmedizinische Zufuhr von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen



Ernährungsmedizinische Unterstützung für Ihr Gehör

Essen bedeutet für die meisten Menschen der westlichen Industrieländer Genuss; es hat einen sozialen Stellenwert innerhalb der Familie oder im Freundeskreis. Da ist es gar nicht verwunderlich, dass sich viele keine Gedanken darüber machen, wie wir uns ernähren. Wir essen am liebsten, was uns schmeckt und achten nicht immer auf eine ausgewogene Zufuhr an Mikronährstoffen.

Vitamine und Mineralstoffe, sogenannte Mikronährstoffe, sind für den menschlichen Körper lebensnotwendig, d. h., sie müssen regelmäßig in ausreichender Menge zugeführt werden. Sie erfüllen vielfältige Funktionen im Körper und spielen auch für unser Gehör eine bedeutende Rolle. Der Mikronährstoffbedarf kann bei bestimmten Erkrankungen ganz unterschiedlich ausfallen. Deshalb ist eine spezifische Auswahl und gezielte Zusammensetzung der Stoffe besonders wichtig. Hier setzt die orthomolekulare Medizin an. Begründet wurde das Prinzip der orthomolekularen Medizin in den USA – vom Nobelpreisträger Linus Pauling. Auch in Europa hat dieser nutritive Ansatz zunehmend an Bedeutung gewonnen. Bei stressbezogenen Innenohrerkrankungen, insbesondere Hörsturz und Tinnitus, spielen Mikronährstoffe eine wichtige Rolle.



Mikronährstoffe für ein neues Hörgefühl

Mikronährstoffe, die wir durch unsere Nahrung oder im Rahmen einer ernährungsmedizinischen Behandlung aufnehmen, erfüllen im Organismus unterschiedliche Aufgaben. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe (Mengenelemente, Spurenelemente), sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren.



Wichtige Mikronährstoffe

Nutritive Eigenschaften

**Vitamin B₁, B₂,
B₆ und B₁₂,
L-Carnitin, Coen-
zym Q₁₀, Panto-
thensäure, Niacin,
Vitamin C, Biotin,
Magnesium, Kup-
fer und Mangan**

tragen zum
normalen Energie-
stoffwechsel bei

**Vitamin B₁, B₂,
B₆ und B₁₂,
Vitamin C, Niacin,
Biotin, Magnesium
und Kupfer**

tragen zur normalen
Funktion des Nerven-
systems bei

**Vitamin C und E,
Vitamin B₂, Zink,
Selen, Kupfer und
Mangan**

tragen zum Schutz der
Zellen vor oxidativem
Stress bei



Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden
Sie unter www.orthomol.de



Orthomol

pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

