

## Hörschäden: Hörverlust und Tinnitus (Ohrgeräusche)

Funktionsstörungen des Innenohrs können das Gehör beeinträchtigen, zu einem Tinnitus (ein ständiges Läuten oder Sausen im Ohr) führen oder Schwindel verursachen. Diese Probleme sind weitverbreitet, insbesondere bei Menschen, die über 65 Jahre

alt sind – ein Drittel bis die Hälfte von ihnen hat Hörschäden. Altersbedingter Hörverlust kann verhindert werden: Faktoren aus den Bereichen Ernährung und Nährstoffversorgung spielen bei diesen Störungen eine wichtige Rolle.

### Nährstoffempfehlungen bei Hörschäden

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin A	20.000 IE	Hohe Vitamin-A-Dosierungen nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen. Eine Pro-bezeit von 4 bis 6 Monaten wird empfohlen. Die Sinneszellen im Ohr benötigen viel Vitamin A. Ein niedriger Vitamin-A-Spiegel wird mit verminderter Hörfähigkeit in Verbindung gebracht. Sollte gemeinsam mit Vitamin E eingenommen werden.
Vitamin E	400 mg	In Verbindung mit Vitamin A wirksam bei der Behandlung von Hörverlust.
Magnesium	400–600 mg	Magnesium agiert als Glutamat-Antagonist; Literatur über positive Wirkungen bei Hörsturz und Tinnitus (auch parenterale Applikation) liegen vor.
Vitamin B-Komplex		Vitamin B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> und Folsäure regulieren den Homocystein-Spiegel und verbessern somit die Mikrozirkulation.
Vitamin D mit Kalzium	10–20 µg	Vitamin-D-Mangel senkt den Kalziumspiegel im Innenohr, was zu Hörverlust führt. Darüber hinaus kann Vitamin D günstigen Einfluss auf Otosklerose (eine Fehlbildung der Knochen im Ohr, die das Hörvermögen beeinträchtigt) haben.
Zink	50–60 mg	Zinkmangel führt zu Tinnitus und Hörverlust; Interventionsstudien (2 Monate) zeigen positive Resultate.
Mangan	10–30 mg	Manganmangel führt zu Tinnitus und Hörverlust.



# Orthomolekulare Prävention und Therapie

## Ernährungsempfehlungen

Übermäßiger Verzehr von gesättigten Fetten und Cholesterin kann die Empfindlichkeit des Gehörs herabsetzen. Dazu kommt es, weil erhöhte Blutfettwerte den Fluss von Sauerstoff und Nährstoffen in den Kapillaren im Innenohr behindern. Eine stark zuckerhaltige Ernährung regt die Ausschüttung des Hormons Adrenalin an, und Adrenalin verengt ebenfalls die winzigen Blutgefäße im Innenohr, was zu Symptomen wie Hörverlust und Tinnitus führen kann, welche erscheinen und wieder verschwinden. Hohe Zuckerspiegel können im Blut mit Proteinen reagieren und zu einer Schädigung der Blutgefäße (Glycosylierung) führen. Dies tritt bei Kindern und Erwachsenen auf. Auch Koffein und Nikotin verengen die Blutgefäße und können zu schwankendem Tinnitus und Hörverlust führen. Die Verwendung von Aspirin und regelmäßiger starker Alkoholkonsum können ein Läuten in den Ohren auslösen. Auch Nahrungsmittel-Allergien können Funktionsstörungen des Innenohrs – z.B. Ohrensausen und vermindertes Hörvermögen – verursachen.

## Besondere Hinweise

- Übermäßige Lärmbelastung während eines ganzen Lebens beschädigt mit der Zeit die Sinneszellen im Ohr und ist ein häufiger Grund für Hörverlust. An Arbeitsplätzen mit hoher Lärmbelastung sollte unbedingt ein Gehörschutz getragen werden. Vermeiden Sie es, über lange Zeit hinweg laute Musik zu hören (insbesondere mit Kopfhörern).
- Schwindel, der unvermittelt ein- und wieder aussetzt, kann durch das regelmäßige Essen von Ingwer vermindert werden. Zur Behandlung von Schwindel ist ein Esslöffel gemahlener Ingwer täglich, vermischt mit heißem Wasser, zu empfehlen. Er kann auch die Symptome von Reisekrankheit mildern.
- Schwermetallbelastung mit Aluminium oder Blei kann zu Tinnitus (Ohrgeräuschen) führen.

Neuere Studien zeigen einen Zusammenhang von Hörschwäche mit erhöhten Homocysteinspiegeln, die zu Mikrozirkulationsstörungen führen können.