

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/augen-ohren-und-mund/was-hilft-bei-hoerschaeden-hoerverlust-und-tinnitus/print.html>

Was hilft bei Hörschäden, Hörverlust und Tinnitus

Altersbedingter Hörverlust kann verhindert werden

Funktionsstörungen des Innenohrs können das Gehör beeinträchtigen, zu einem Tinnitus (ein ständiges Läuten oder Sausen im Ohr) führen oder Schwindel verursachen. Diese Probleme sind weit verbreitet, 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.

[Wir empfehlen zu diesem Thema auch, den Gesundheitsbrief "Tinnitus - eine Geißel für alle Betroffenen" zu lesen.](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/archiv-1/tinnitus-eine-geissel-fuer-alle-betroffenen/)

<http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/archiv-1/tinnitus-eine-geissel-fuer-alle-betroffenen/>

Ernährungsempfehlungen bei Hörschäden, Hörverlust und Tinnitus

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, die erscheinen und wieder verschwinden. Hoher Zucker kann in Blut mit Proteinen reagieren und führt zu einer Schädigung der Blutgefäße (Glycosylierung). 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 übertriebener Alkoholkonsum können ein Läuten in den Ohren auslösen. Auch Nahrungsmittelallergien können Funktionsstörungen des Innenohrs - z.B. Ohrensausen und vermindertes Hörvermögen - verursachen.

Nährstoffempfehlungen bei Hörschäden, Hörverlust und Tinnitus

Vitamin A (als Betacarotin): Die Sinneszellen im Ohr benötigen viel Vitamin A, und ein niedriger Vitamin-A-Spiegel wird mit verminderter Hörfähigkeit in Verbindung gebracht. Sollte gemeinsam mit *Vitamin E* eingenommen werden.

Empfohlen wird auch eine Mischung verschiedener *Carotinoide*.

Vitamin B12: Vitamin B12-Mangel führt zu Tinnitus und Hörverlust.

Vitamin C und Bioflavonoide können bei Menschen mit Hörverlust, Tinnitus und Schwindel gute Dienste leisten. Beide Ergänzungsprodukte sollten gemeinsam eingenommen werden.

Zink: Zinkmangel führt zu Tinnitus und Hörverlust. Optimal wäre eine *Kombination von Vitamin C und Zink*.

Links zu weiteren Informationen

Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>