



# Alternative oder komplementäre Heilverfahren bei Tinnitus

von Lutz-Michael Schäfer

*Unter dem Begriff der alternativen oder komplementären Heilverfahren werden unendlich viele Therapien zusammengefasst. Alle Methoden, die nicht in die wissenschaftliche Schulmedizin einzuordnen sind, oder deren Wirkungsweise naturwissenschaftlich nicht erklärbar ist, werden hier eingeordnet. Im folgenden Artikel gibt der HNO-Arzt Lutz-Michael Schäfer einen Überblick über die alternativen Heilverfahren bei Tinnitus, von der Phytotherapie mit Heilpflanzen über Homöopathie und Bach-Blütentherapie bis hin zur Behandlung mit Schüßler-Salzen, zur Aromatherapie und Neuraltherapie. Lutz-Michael Schäfer ist leitender HNO-Arzt der Tinnitus-Abteilung an der Habichtswald-Klinik in Kassel-Bad Wilhelmshöhe sowie niedergelassener HNO-Arzt.*

Unter dem Begriff der alternativen oder komplementären Heilverfahren werden unendlich viele Therapien zusammengefasst. Alle Methoden, die nicht in die wissenschaftliche Schulmedizin einzuordnen sind, oder deren Wirkungsweise naturwissenschaftlich nicht erklärbar ist, werden hier eingeordnet. In unserer modernen Medizin muss alles evidence based, ständig überprüfbar in Doppelblindstudien sein. Der Autor des vorliegenden Artikels hält diesen Weg für einen

Irrweg. Nicht alles, was die Medizin ausmacht, ist wissenschaftlich belegbar und vor allen Dingen auch nicht in Studien reproduzierbar. Allein die Droge Arzt oder die Droge Glaube an eine Heilung und die unendlich vielen Heilungsmöglichkeiten durch die eigene Psyche werden in unseren modernen Studien überhaupt nicht erfasst. Die Kraft der Selbstsuggestion, die Kraft des Sich-selber-heilen-Wollens hat der Autor am eigenen Leibe auf einer Intensivstation in mehreren Wochen

erfahren – aber all diese Dinge sind wissenschaftlich nicht erklärbar und auch nicht reproduzierbar.

So werden diese Methoden gerne von Schulmedizinern (ich bin selber einer und komme ursprünglich aus der Unfallchirurgie) als nicht ernst zu nehmend abgetan. Dass eine solche pauschale Kritik nicht angemessen ist und vor allen Dingen auch unseren Patienten nicht gerecht wird, brauchen wir

an dieser Stelle nicht zu diskutieren, und ich hoffe, dass ich dies oben persönlich erläutern konnte.

Das größte Problem liegt in der vermeintlichen Unvereinbarkeit zwischen Schulmedizin und komplementären Heilverfahren und damit auch vor allen Dingen an der mangelnden Bereitschaft beider Seiten, aufeinander zuzugehen. Es ist sicherlich auf keinen Fall sinnvoll, alle alternativen Heilverfahren über einen Kamm zu scheren und sie pauschal als gut zu befinden. Die Wirkung klassischer Naturheilverfahren wie der Ernährungstherapie, der Kneipp-Therapie oder der Pflanzenheilkunde ist inzwischen auch vielfach wissenschaftlich nachgewiesen. Und auch in anderen Kulturkreisen (Akupunktur/China, Ayurveda/Indien) gibt es inzwischen wissenschaftliche Studien, die jedoch hier in Deutschland aufgrund der unterschiedlichen Wissenschaftsbegriffe der Länder nicht anerkannt werden.

Unter dem Begriff der alternativen Heilmethoden gibt es aber auch viele sogenannte Außenseitermethoden, bei denen die Anwendung eher personenbezogen ist, nicht in breiter Form stattfindet oder bei denen es überhaupt keinen Erklärungsansatz gibt. Wir wissen es nicht: Vielleicht liegt in ihnen eine zukunftssträchtige Behandlungsform verborgen. Aber vielleicht handelt es sich auch um fragwürdige Scharlatane, die hier ihre Methoden anpreisen und denen es im Wesentlichen nicht um die Gesundheit ihrer Patienten, sondern vielmehr um ihr Geld geht. Gemeinsam ist diesen Leuten, dass Vertreter solcher Methoden oft mit Grundsatzdiskussionen von ihrer Beweis- und Sorgfaltspflicht ablenken und damit alles in der Medizin infrage stellen.

Für den Tinnitus-Patienten ist wichtig, dass der Wert der alternativen Heilverfahren nicht in ihrer alleinigen Anwendung, sondern in der Unterstützung und in der Begleitung einer Haupttherapie liegt. Sie können während der Akut- und der chronischen Phase des Tinnitus als begleitende Therapie angewandt werden. Sich allein auf sie zu verlassen, wäre töricht.

Suchen Sie immer, egal für welche Therapie Sie sich entscheiden, einen in der jeweiligen Methode ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten. Die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. verfügt hier über einen hervorragenden Pool

an Adressen. Außerdem ist es wichtig für Sie, auch Gegenanzeigen zu beachten, denn nicht für jeden Menschen ist jedes Verfahren geeignet. Ebenfalls zu beachten sind Nebenwirkungen und Gefahren der einzelnen Behandlungsmethoden. Als jemand, der inzwischen seit 1976 – also seit über 40 Jahren – von der Krankenpflege bis zur Medizin hin diese Diskussion überblickt, lassen Sie mich Ihnen zurufen: Bleiben Sie auf jeden Fall kritisch!

### Phytotherapie

Mit Phytotherapie ist die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten durch Pflanzen, Pflanzenteile oder deren Zubereitungsformen gemeint. In die Wissenschaft eingeführt wurde der Begriff durch den französischen Arzt Henri Leclerc (1870–1955). Eigentlich ist die Therapie mit Pflanzen aber schon viel älteren Ursprungs. Wir finden Hinweise auf Pflanzentherapien beispielsweise in der Chinesischen, Indisch/Ayurvedischen oder auch Indianischen Medizin.

Zur Phytotherapie geeignete Pflanzen werden traditionell auch Heilpflanzen genannt. Diese Heilpflanzen werden als stoffliche Ganzheit gebraucht. Darunter versteht man in der Regel Blatt, Blüte, Wurzel, Frucht und/oder Samen. Bei der Phytotherapie handelt es sich also um stoffliche Kombinationen, die man heutzutage etwas abstrakt als Mehrstoffgemisch bezeichnen kann. Das Problem: Wie die Vielfalt der Stoffe in einer Pflanze zusammenarbeitet und wirkt, ist bis heute nicht geklärt – obwohl es durch chemisch-physikalische Verfahren möglich ist, einzelne Bestandteile bis in die letzten Einzelheiten zu analysieren. Bei den sogenannten Phytopharmaka handelt es sich um aus Pflanzen isolierte, chemisch definierte bestimmte Inhaltsstoffe, sodass dies durchaus als eine Weiterentwicklung zur Phytotherapie bezeichnet werden kann. Auch sei daran erinnert, dass viele heutzutage chemische Medikamente ihren Ursprung in der Natur haben (zum Beispiel Digitalis als Herzmittel).

Die Phytotherapie und auch die Phytopharmaka sind aber eindeutig abzugrenzen von homöopathisch verwendeten Heilpflanzen, wie sie durch Samuel Hahnemann beschrieben werden. Hierauf werden wir später noch eingehen. Die Homöopathie ist eine ganz und gar für sich zu betrach-

tende, von der Phytotherapie klar abzutrennende, besondere Therapierichtung. Zum Beispiel hat ein homöopathisches Medikament aus Knoblauch (*Allium sativum*) nichts mit dem Knoblauch als Pflanzenheilmittel zu tun. Das Wirkprinzip kann hier völlig unterschiedlich sein, und die Mittel werden möglicherweise für völlig verschiedene Krankheiten eingesetzt.

Im Folgenden werden einige wichtige Heilpflanzen beschrieben, die uns bei der Tinnitus-Therapie behilflich sein können. Für den Patienten sind sie nützlich, sie haben jedoch eines gemeinsam: Sie sind sinnvoll als Begleittherapie bei der Behandlung von Ohrgeräuschen, weil sie auch die Begleiterscheinungen, die der Tinnitus verursacht (zum Beispiel Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Depressionen), lindern können. Den Tinnitus selbst werden sie jedoch nicht zum Verschwinden bringen. Ob Ohrgeräusche mithilfe der folgenden Mittel besser akzeptiert werden und ins Alltagsleben integriert werden können, ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Hier muss jeder Patient für sich selber herausfinden, ob die Therapie ihm gut tut oder nicht. Aber auch hier sollte man es mit Paracelsus halten, der einmal sagte: „Wer heilt, hat Recht!“

Noch ein wichtiger Hinweis: Viele Pflanzen verändern sich auch in ihren Inhaltsstoffen im Laufe der Jahreszeiten oder auch abhängig von den Wachstumsbedingungen oder der Geologie. Insofern sollte man beim Kauf von Heilpflanzen oder pflanzlichen Arzneimitteln besonders darauf achten, dass diese regelmäßig überprüft werden und vielleicht sogar standardisiert sind. Von Billigprodukten aus Supermärkten oder aus dem europäischen Ausland ist absolut abzuraten.

### Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Baldrian ist eine große, bis 1,5 Meter hoch wachsende Pflanze, die auch in unseren Breiten auf feuchten Wiesen und an Flussufern oder in schattigen Wäldern wächst. Für unseren medizinischen Gebrauch wird sie jedoch kultiviert. In der Medizin verwenden wir die Wurzel des Baldrians (*Valeriana radix*). Diese enthält nämlich ein ätherisches Öl, das seit Langem als Beruhigungsmittel bei nervösen Unruhezuständen bekannt ist und wunderbar angewendet werden kann. In Tierexperimenten zeigen die ätherischen Öle zentral dämpfende, krampflösende und muskel-



entspannende Wirkungen. Auch konnte schon in den 1980er-Jahren eine Beeinflussung des zentralen Neurotransmitters Gamma-Aminobuttersäure (GABA) nachgewiesen werden. Baldrian kann also mit seiner Wirksamkeit Tinnitus-Betroffenen helfen, die wegen ihres Ohrgeräusches unruhig sind und leider nicht mehr gut schlafen können. Das Problem ist, den Baldrian ausreichend hoch zu dosieren. Auch kann es sinnvoll sein, Baldrian mit anderen pflanzlichen Beruhigungsmitteln wie zum Beispiel Melisse, Hopfen oder Passionsblume zu kombinieren.

**Baldriantee:** Einen Teelöffel Baldrianwurzel mit kochendem Wasser übergießen und nach zehn bis 15 Minuten abseihen. Frisch zubereitet trinken.

### **Hopfen** (*Humulus lupulus*)

Hopfen wird in fast allen Ländern der Welt angebaut. Sein Anbau dient bekanntermaßen in erster Linie der Gewinnung von Bitterstoffen für die Bierbrauerei, aber auch für unsere Gesundheit ist Hopfen eine wertvolle Pflanze. Als Arzneimittelpflanze wurde der Hopfen schon im Mittelalter beschrieben. Dazu verwendet man den ganzen Hopfenzapfen. Hieraus gewinnt man das sogenannte Lupulin, ein feines gelbes Pulver. Hopfen wurde



als harntreibend, blutreinigend, menstruationsfördernd und als gutes Mittel bei Gallenerkrankungen beschrieben. In neuester Zeit hat man aber auch die sedierende Wirkung seiner Bittermittel entdeckt. Biertrinker wissen: Der Hopfen ist ein mildes Beruhigungsmittel – das jedoch von seiner Wirkung her nicht an die von Baldrian heranreicht. Seine möglichen positiven Wirkungen beim Tinnitus beruhen auf den beruhigenden Eigenschaften, während gleichzeitig seine Bitterstoffe anregend auf die Verdauungsorgane wirken und somit auch nervöse Magen-Darm-Probleme behandelt werden können.

**Hopfentee:** Zwei Teelöffel Hopfenzapfen mit einer Tasse heißem Wasser übergießen. Nach zehn bis 15 Minuten abseihen und den frisch zubereiteten Tee trinken.

### **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*)

Lavendel und Melisse gehören zu den sogenannten Lippenblütlern und kommen aus Südeuropa. Seit vielen Jahren wird der Laven-



del jedoch auch in unseren Breitengraden kultiviert, allein schon wegen des schönen Aussehens der Blüten und wegen seines angenehmen Geruchs. In der Medizin verwendet man Lavendelblüten. Sie enthalten das hochgeschätzte Lavendelöl; dieses wirkt als leichtes Sedativum und hilft bei Unruhezuständen und Erschöpfung. Neuerdings gibt es mit Lasea ein Lavendelöl in Kapseln auf dem Markt. Aber auch in Verbindung mit Baldrian, Hopfen und Melisse ist Lavendel sinnvoll.

### **Melisse** (*Melissa officinalis*)

Die Melisse ist ein ästiges Kraut, das tatsächlich bis zu einem Meter hoch werden kann. Die wirksame Substanz der Melisse ist auch hier das ätherische Öl, das sich aus den Blättern herausreiben lässt und zum Teil einen zitronenartigen Duft freisetzt. Auch die

Melisse wirkt beruhigend und krampflösend. Und hier gilt ebenfalls, was schon beim Baldrian gesagt worden ist: Die Dosis darf nicht zu klein sein. Bei Schlafstörungen durch Ohrgeräusche kann sich Baldrian- oder Melissentee nach dem Abendessen, gut warm, mit etwas Honig gesüßt, bewähren.

**Melissentee:** Drei Teelöffel Melisse-Zubereitungsform (erhältlich im Reformhaus) pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen. Fünf Minuten ziehen lassen und warm trinken.

### **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*)

Die Passionsblume ist ein rankendes Gewächs aus Südamerika. In der Medizin wird die ganze Pflanze gebraucht, und auch sie wirkt leicht beruhigend und hilft bei Einschlafstörungen. Wie bei vielen anderen Pflanzmitteln gilt, dass auch die Passionsblume nicht alleine wirksam ist, sondern am besten in Kombination oder als Bestandteil verschiedener Teegemische sinnvoll ist. Zur Kombination eignen sich Baldrian, Melisse oder Hopfen.

Die Natur bietet noch eine Vielzahl anderer antidepressiver, stimmungsaufhellender Heilpflanzen an, zum Beispiel Kava-Kava, Schlangenzwurz und Schlafmohn.

### **Kava-Kava** (*Piper methysticum*)

Kava-Kava wird auch Rauschpfeffer genannt, kommt aus der Familie der Pfeffergewächse und wird als traditionelles Getränk im westpazifischen Raum, aber auch in Amerika verwandt. Herkömmlicherweise werden frische oder getrocknete Bestandteile der Kava-Wurzel zu einem feinen Pulver zerrieben und mit Wasser aufgegossen. Falls es gelingt, frische Pflanzenteile zu bekommen, so kann man das Kava-Getränk einfach mit heißem oder kaltem Wasser konsumieren. In Hawaii gibt es ca. 30 verschiedene Kava-Sorten, die dort eine ähnliche Rolle spielen wie hier das Feierabendgetränk zum Entspannen und Lockern der Muskeln. Die gelösten Bestandteile, die sogenannten Kavalaktone, wirken anxiolytisch, also Angst- und Spannungszustände mildernd. Der Genuss von Kava entspannt und mindert Unruhe, führt zu einer leichten Euphorie und Gesprächigkeit. Kava löst aber auch gleichzeitig Muskelverkrampfungen. Die Hawaiianer behaupten, dass man auf diesen Konsum hin in der Regel sehr tief und erholsam schläft, ohne die berühmten Nachwirkungen wie bei Alkohol am Folgetag. In Deutschland gibt es keine

zugelassenen Medikamente von Kava, da hier eine kontroverse Diskussion seit circa 15 Jahren um die Leberbeeinflussung vorliegt. Die in Deutschland angeblich festgestellten Leberschäden sind jedoch weder in Polynesien noch in Amerika beziehungsweise auf Hawaii beschrieben worden. Wer also an Kava Interesse hat, muss versuchen, diese Pflanze über Reformhäuser zu beziehen.

### Schlangenzwurz (*Rauwolfia serpentina*)

Schon im 7. Jahrhundert vor Christus wird *Rauwolfia* als Heilpflanze erwähnt und traditionell gegen Schlafbeschwerden und Nervosität, als blutdruckausgleichend und beruhigend eingesetzt. Im Heilkräuterlexikon wird die Wirkung von *Rauwolfia* auch als pflanzliches Mittel gegen Depressionen und den Winter-Blues, bei Grübeln und Ängsten beschrieben. Aber Vorsicht! *Rauwolfia* ist heilstark, aber auch giftig. Deshalb sollte man sie nur nach fachmännischer Anleitung einnehmen. In Deutschland gibt es hier überwiegend Fertigpräparate, sodass eine Überdosierung vermieden werden kann. *Rauwolfia* ist aber auch ein gutes Mittel, das sowohl in der Homöopathie als auch in der Ayurvedischen Medizin eingesetzt wird.



### Schlafmohn (*Papaver somniferum*)

Die Diskussion um die Wirkung von Mohn als Betäubungsmittel ist Ihnen sicher nicht unbekannt, dabei gehört der Mohn zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Schriftlich erwähnt wurde Mohn schon vor 6000 Jahren. Traditionell wurde er immer schon zur Schmerzlinderung, Sedierung, als Spasmolytikum und Antitussivum (hustenhemmendes Arzneimittel) eingesetzt. Verückterweise ist im Unterschied zu Deutschland der Anbau des Schlafmohns in Österreich und in der Schweiz erlaubt. Inwieweit Sie ihn zur Linderung von Tinnitus-Leiden einsetzen können oder wollen, bleibt jedem selbst überlassen.

### Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Der Name Johanniskraut stammt von seiner Blütezeit ab (den Johannistagen bei der Sommersonnenwende Ende Juni). Johanniskraut blüht leuchtend gelb, und wenn man die Blätter gegen das Licht hält, so sieht man eine große Anzahl heller durchscheinender Punkte, sodass die Blätter wie perforiert aussehen – daher die Bezeichnung perforatum.



Tatsächlich handelt es sich bei diesen hellen Stellen um kleinste Sekretbehälter, die beim Pressen ein farbloses ätherisches Öl abgeben. Des Weiteren gewinnt man aus Johanniskraut den Wirkstoff Hypericin, der nachweislich antidepressive Eigenschaften hat. Hypericin eignet sich besonders für somatogene Depressionen (körperlich bezogen) oder psychogene Depressionen (zum Beispiel Erschöpfungsdepression). Gerade diese depressiven Elemente gehen sehr häufig als Ursache oder auch als Folge mit dem Tinnitus einher. Wichtig ist, dass das Johanniskraut hoch genug dosiert und lange genug eingenommen werden muss. Die Hauptwirksamkeit des Johanniskrautes entfaltet sich erst nach vier bis sechs Wochen – also hier kann es keine schnellen Effekte geben. Als Langzeitmedikation ohne gravierende Nebenwirkung sind jedoch Johanniskrautpräparate das Mittel der ersten Wahl. Vorsicht – Sonne! Johanniskraut steigert die Lichtempfindlichkeit der Haut, sodass es leichter zu Hautreizungen und Sonnenbrand kommt. Bitte sich also hier nicht zu lange direkter Sonne aussetzen. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass Johanniskraut möglicherweise die Wirkung hormoneller Verhütungsmittel außer Kraft setzt.

### Ginseng (*Panax ginseng*)

Die mehrjährige Staude kommt aus Ostasien und wuchs früher in den Urwäldern Nordkoreas oder auch in der Mandschurei. Es dauert sieben Jahre, bis sich die Wurzel der Ginsengstaude zu einem Gewicht von bis

zu 100 g entwickelt hat und dann geerntet werden kann. Ginseng gilt als eines der ältesten Heilmittel in ganz Ostasien und genießt dort ein hohes Ansehen. Die Pharmakologen haben eine Fülle von Wirkungen belegt: Allgemein kräftigend und aufbauend, die Leistungsfähigkeit steigernd, den Allgemeinzustand bessernd, werden altersbedingte Depressionen und Konzentrations- sowie Schlafstörungen beeinflusst. Verwendung bei Müdigkeit, Überanstrengung, allgemeinen und nervösen Schwächezuständen – also auch allesamt Eigenschaften, die einem Tinnitus-Betroffenen zugutekommen können.

### Homöopathie

Die Homöopathie nimmt für sich – wie andere alternative Heilverfahren ebenfalls – in Anspruch, Körper, Geist und Seele gleichermaßen in die Heilung miteinzubeziehen. Sie gibt an zu berücksichtigen, dass körperliche Krankheiten die Psyche belasten können, und dass umgekehrt psychische Belastungen sich natürlich auch körperlich auswirken können. Die Homöopathie zielt auf eine Stärkung und Stabilisierung der Lebenskraft. Gegen Krankheiten will sie vor allen Dingen die Selbstheilungskräfte des Menschen aktivieren, denn nach ihrer Ansicht sind die unterschiedlich starken Abwehrkräfte der Grund, warum der eine Mensch von Bakterien angegriffen wird, während der andere von der schlimmsten Epidemie verschont bleibt.

Die Schulmedizin behebt mit den Antibiotika oberflächlich die Symptome, indem Krankheitserreger abgetötet werden – sagen die Homöopathen und sprechen hier von einer unvollkommenen Heilung. Für sie ist die vollkommene Heilung nur durch die Behandlung des gesamten Menschen durch die Stärkung seines Immunsystems und seiner Lebenskraft erreicht.

Homöopathie ist eine sehr individuelle Heilmethode. Homöopathie muss exakt auf den Einzelfall, also auf den einzelnen Menschen passen, denn nur so kann sie wirken. Begründet wurde die Homöopathie von Samuel Hahnemann (1755–1843) und bedeutet eigentlich übersetzt „gleiches Leiden“. Dies bezieht sich auf die Auswahl der homöopathischen Medikamente. Der Homöopath behandelt meist mit Arzneimitteln, die beim Gesunden genau diese Krankheitszeichen auslösen würden, die beim Kranken zu heilen sind. In der Schulmedizin wird gegen die

laufende Nase ein abschwellendes Nasenspray eingesetzt – der Homöopath behandelt den Schnupfen mit laufender Nase und brennenden Augen zum Beispiel mit *Allium cepa* (der Küchenzwiebel), die bekanntlich genau diese Symptome auslöst.

Um den homöopathischen Grundsatz überhaupt zu verstehen, muss man sich erst bewusst machen, dass die Homöopathie die Symptome, die ein kranker Mensch entwickelt, als Selbstheilungsversuche des Körpers ansieht. So verstärken homöopathische Mittel zunächst die körpereigenen Symptome, um den kranken Körper dann zu einer verstärkten Heilreaktion herauszufordern. Deshalb ist in der Homöopathie auch mit der inzwischen bekannten Erstverschlechterung zu rechnen. Hier wäre das Fieber ein gutes Beispiel für die Selbstheilungsfunktion des menschlichen Körpers. Die hohe Körpertemperatur dient der Abtötung der Krankheitserreger und sollte keinesfalls unterdrückt werden (Ausnahme: Temperaturen über 40°C).

Anders als in der Schulmedizin werden die homöopathischen Medikamente in Verdünnungen und potenziert eingenommen – die ursprünglichen Stoffe werden dabei nicht nur verdünnt, sondern bei jedem Verdün-

nungsschritt durch kräftige Schüttelschläge potenziert. Das Ganze mag dem einen oder anderen eher spanisch vorkommen, auch herrschen hier innerhalb der Mediziner manchmal regelrechte Glaubenskriege. Die Heilerfolge der Homöopathie sprechen manchmal durchaus für sich, aber man muss eingestehen, dass eine rationale Erklärung, zum Beispiel für das Potenzierungsprinzip, bisher gar nicht möglich ist. Möglicherweise handelt es sich bei der Wirkung der Homöopathie um eine Art Informationsübermittlung, die wir bisher nicht klären konnten.

Für den Tinnitus-Betroffenen gilt, dass eine homöopathische Zusatztherapie eines Tinnitus-Leidens durchaus sinnvoll sein kann. Möglicherweise wird der Homöopath Ihnen hier gezielte Einzelmittel verordnen oder eine Konstitutionsbehandlung vorschlagen. Bei der Konstitutionsbehandlung bezieht man sich auf den ganzen Menschen sowie den Körper und nicht nur auf das Problem Tinnitus alleine. Mein Tipp: Achten Sie bei der Auswahl eines Homöopathen auf eine fundierte medizinische Ausbildung und eine entsprechende Erfahrung. So können beispielsweise Schulmediziner in einer geregelten Zusatzausbildung Naturheilverfahren und/oder auch Homöopathie erlernen.

## Bach-Blüthenherapie

Beschrieben wurde die Therapie erstmals von Edward Bach (1886–1936). Nach einer medizinischen Ausbildung arbeitete er zunächst als Pathologe in einem Londoner Krankenhaus. Dort lernte er die Schriften von Samuel Hahnemann kennen, und obwohl diese zu jener Zeit bereits hundert Jahre alt waren, beeindruckten sie Bach und beeinflussten ihn wesentlich bei der Entwicklung seiner Bach-Blüthenherapie. Ein erster Meilenstein seiner Forschung war seine Erkenntnis, dass zwischen bestimmten chronischen Erkrankungen und den Bakterien des Darmes ein direkter Zusammenhang zu bestehen schien. Daraufhin stellte Bach aus Darmbakterienstämmen Impfstoffe her, die zur Heilung von chronischen Krankheiten dienen sollten – die sogenannten Bach-Nosoden.

Erst später kam der Arzt zu der Einsicht, dass bei allen Erkrankungen im menschlichen Körper auch der Gemütszustand des Patienten und nicht nur dessen Krankheit zu behandeln sei. Das war revolutionär, denn damit gab er der Psyche des Menschen eine erheblich größere Bedeutung bei der Behandlung von Krankheiten als den körperlichen Symptomen. Hier trifft sich Bach wieder mit den versammelten Kollegen der Naturheilkunde beziehungsweise der ganzheitlichen Medizin. Es geht darum, den Menschen in seiner ganzen Persönlichkeit zu erfassen, seine Gefühle, Gedanken, Stimmungen und Reaktionen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen zu sehen und zu deuten. Bach fing an, die Menschen in bestimmte Gruppen von Charaktertypen einzuteilen.

Die zwölf Charaktertypen der Bach-Blüthenherapie sind:

1. Unentschlossenheit
2. Selbstmisstrauen
3. Ungeduld
4. Angst
5. Sorge
6. Gleichgültigkeit
7. Schwäche
8. Entsetzen und Panik
9. Zweifel, Entmutigung
10. Überbegeisterung
11. Überbesorgtsein
12. Stolz/Reserviertheit

Im Laufe seiner Forschung entdeckte der Arzt verschiedene Pflanzen, die seinen Vorstellungen entsprachen, und er entwickelte

SCHON DAS GESPRÄCH  
MIT DEM  
ALTERNATIVEN  
THERAPEUTEN  
WAR WOHLTUEND  
HEILSAM



JAJA, IS ABER  
DANN NICHT  
EVIDENCE BASED!



©BOB

Wirkungsprofile von bis zu 37 Pflanzen, mit denen er die gesamte Psyche des Menschen behandeln wollte.

**Fazit:** Ebenso wie bei der Homöopathie und den Schüßler-Salzen ist es für einen traditionell ausgebildeten Mediziner schwierig, diese Logik nachzuvollziehen. Andererseits kenne ich viele Patienten, die darauf schwören, und die mir glaubhaft versichern, durch diese Therapie mit ihrem Tinnitus besser zurechtzukommen. Aber auch hier gilt: Bitte solche Therapien nicht aus Handbüchern zu Hause in Eigenregie durchführen, denn auch hier ist die Beratung durch einen ausgebildeten Arzt oder Therapeuten wichtig.

### Schüßler-Salze

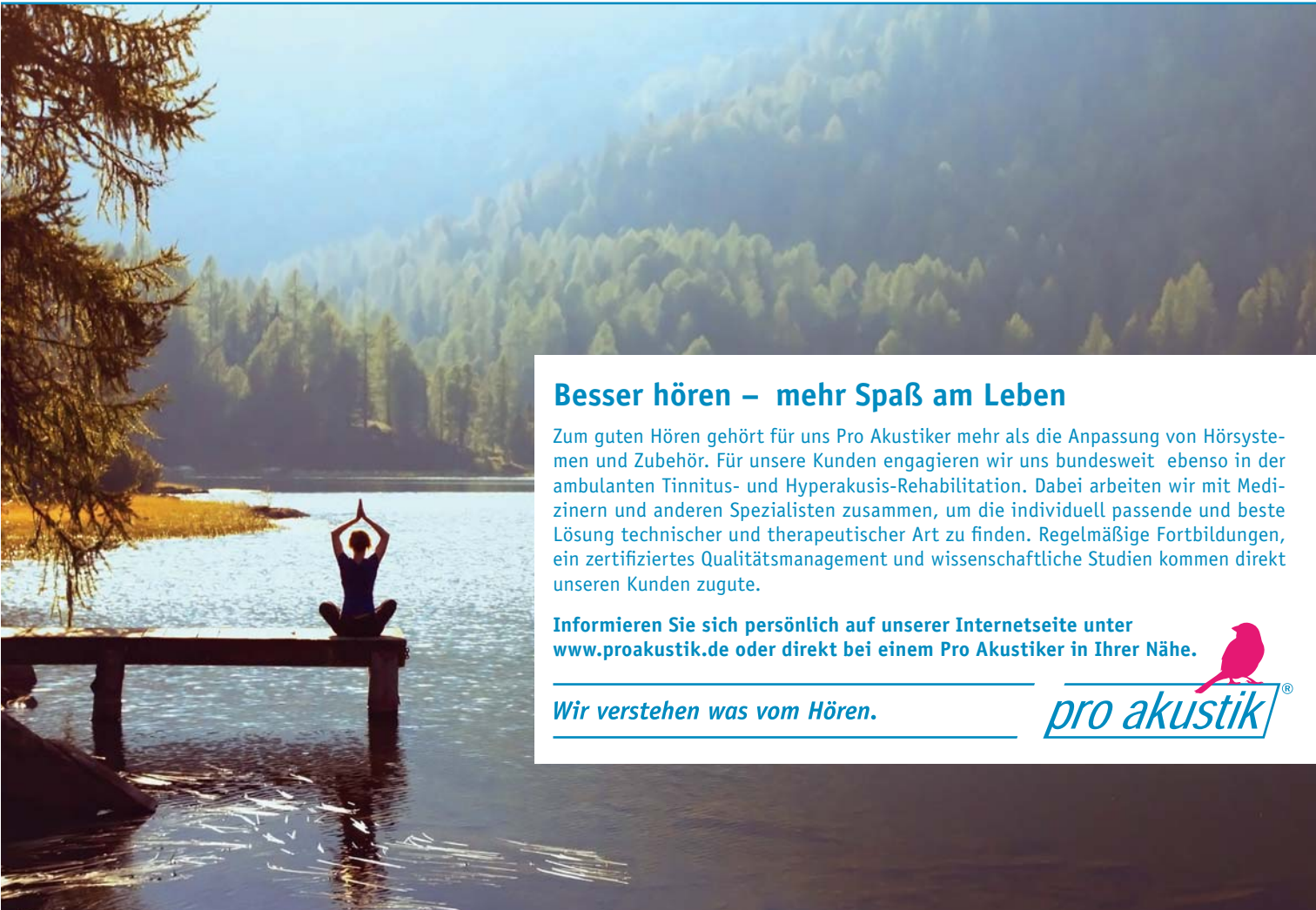
Die zunächst verrückte Idee, Krankheiten mit biochemischen Mineralstoffen zu behandeln, hatte der Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler



(1821–1898). Dieser untersuchte einst mit solch berühmten Männern wie Hahnemann oder Louis Pasteur kritisch die Gründe für die Wirkungslosigkeit damaliger Therapien. Laut Schüßler ist eine intakte Zellchemie die Voraussetzung dafür, dass sich unser Körper ständig wechselnden Umweltbedingungen anpassen und auf sie reagieren kann. Seine Mineralsalze sollen hierbei helfen, indem sie das Energiepotenzial der Zellmembranen ver-

ändern und so die Reaktionsfähigkeit der Zelle anpassen und verbessern. Wer jedoch glaubt, er könne hier einfach normale Salze einnehmen, der irrt. Schüßler-Salze sind nicht einfache Mineralstoffe im üblichen Sinne, sondern sie werden (genauso wie die Homöopathie nach Hahnemann) potenziert, und sie sollen ihre Wirkung als Funktionsbotenstoff in der Zwischenzellflüssigkeit, in den Zellmembranen und auch in der Zelle entfalten können. Mit ihrer Hilfe sollen laut Schüßler

- Blockaden gelöst werden,
- die Informationsübertragung zwischen den Zellen verbessert werden,
- homöopathische Medikamente besser wirken,
- der Säure-Basen-Haushalt verbessert,
- der Zellstoffwechsel und der Zellaufbau neu regeneriert sowie
- die psychische Befindlichkeit verbessert und psychische Störungen beseitigt werden.



## Besser hören – mehr Spaß am Leben

Zum guten Hören gehört für uns Pro Akustiker mehr als die Anpassung von Hörsystemen und Zubehör. Für unsere Kunden engagieren wir uns bundesweit ebenso in der ambulanten Tinnitus- und Hyperakusis-Rehabilitation. Dabei arbeiten wir mit Medizinerinnen und anderen Spezialisten zusammen, um die individuell passende und beste Lösung technischer und therapeutischer Art zu finden. Regelmäßige Fortbildungen, ein zertifiziertes Qualitätsmanagement und wissenschaftliche Studien kommen direkt unseren Kunden zugute.

Informieren Sie sich persönlich auf unserer Internetseite unter [www.proakustik.de](http://www.proakustik.de) oder direkt bei einem Pro Akustiker in Ihrer Nähe.

*Wir verstehen was vom Hören.*



Kritiker werfen ein, dass bei genauer Betrachtung der einzelnen Mittelbeschreibungen auffällt, dass bei verschiedenen Mineralstoffen manchmal die gleichen Krankheits-symptome aufgeführt werden – also Mehrfachnennungen möglich sind. Laut Schüßler liegt der Grund darin, dass hier nicht Symptome bekämpft werden, sondern der die Krankheit verursachende Mangel behoben werden soll.

**Fazit:** Hierzu gibt es einschlägige Literatur. Für die Ohren hat Schüßler grundsätzlich Calcium fluoratum Nr. 1 empfohlen. Gegen Ohrgeräusche Silicea Nr. 11. Gegen Entzündungen Ferrum phosphoricum Nr. 3 oder Kalium phosphoricum Nr. 5. Schüßler-Salze sind in der Apotheke erhältlich. Die Dosierung erfolgt immer individuell.

### Aromatherapie

Wir alle wissen, wie sehr Düfte unsere Sinne auf vielfältige Weise reizen können. Schon im Altertum hat man mit Düften therapiert, und schon damals wurden ätherische Öle als Heilmittel eingesetzt. Bei der Aromatherapie macht man sich den Verdunstungseffekt der ätherischen Öle zunutze. Neben der direkten Aromatherapie durch Verdunsten über Kerzen kann man solche ätherischen Öle auch in eine normale Schüssel mit warmem Wasser geben und regelrecht inhalieren. Sie können auch einem Teil- oder Vollbad zugesetzt werden. Für Tinnitus-Betroffene sind vor allem die beruhigenden Öle wichtig. Diese sind:

- Fenchelöl
- Sandelholzöl
- Weihrauchöl
- Jasminöl
- Lavendelöl
- Melissenöl

**Fazit:** Die Aromatherapie fördert Entspannung sowie Wohlbefinden und kann problemlos zu Hause in den Alltag integriert werden. Achten Sie jedoch beim Kauf auf eventuelle dermatologische Überempfindlichkeiten oder auch auf Allergien. Wichtig ist auch, dass es sich um naturbelassene, reine Öle handelt.

### Neuraltherapie

Die Gebrüder Huneke behandelten 1925 die schweren Migräneanfälle ihrer Schwester unter anderem mit Procain. Die beiden

Ärzte erlebten zu ihrer Überraschung, dass sich die Migräne vor ihren Augen mit all ihren Begleiterscheinungen in Nichts auflöste – das sogenannte Huneke'sche Sekundendephenomen, eigentlich ein Zufall.

Als Erklärung führten die beiden Therapeuten eine Ursache-Wirkungs-Beziehung zwischen den einzelnen Körperregionen beziehungsweise Organen an. Sie gingen davon aus, dass es Störfelder gibt, die Krankheiten an weit entfernten Körperstellen verursachen können. Als Beispiel gaben sie an, dass nach einer Zahnextraktion oft Beschwerden in vielen anderen Bereichen verschwinden. Aber auch Narben im Körper können den ganzen Körper negativ beeinflussen (hier gibt es eine Parallele zur chinesischen Denkweise und Medizin; der Chinese sagt: Narben sind Leichen im Strom des Lebens). Laut Gebrüder Huneke kann ein solches neurales Störfeld der Auslöser oder auch die Ursache für eine Erkrankung sein, die im ersten Moment überhaupt nichts mit diesem Störfeld zu tun hat. Die Injektion des Lokalanästhetikums Procain – heute nimmt man Lidocain – in dieses Störfeld oder auch in das zugehörige Hautsegment schaltet dann den „Störsender“ aus und löscht damit alle mit ihm verbundenen Krankheitserscheinungen.

Viele Patienten mit Muskelverspannungen können ein wahres Loblied darauf singen. Die Neuraltherapie, vor allen Dingen angewandt von den Orthopäden, kann hier wahre Wunder bewirken. Der Neuraltherapeut versucht rein symptomatisch von der Körperoberfläche aus Funktionsstörungen des vegetativen Nervensystems oder anderer Organe zu beeinflussen. Hierbei gelten zwei Leitsätze: Jede chronische Krankheit kann störfeldbedingt sein. Jede Stelle des Körpers kann zum Störfeld werden.

**Fazit:** Auch ein Tinnitus kann nach den Grundsätzen der Neuraltherapie durchaus störfeldbedingt sein. Unter dieser Voraussetzung ist es durchaus möglich, dass eine Neuraltherapie als Ergänzung Beschwerden lindert. Gerade in der akuten Phase angewendet, kann die Neuraltherapie hilfreich bei Tinnitus-Formen sein, die zum Beispiel durch eine Verspannung der Halswirbelsäulen- oder Schulter-Nacken-Muskulatur verursacht werden. Auch die immer wieder von Patienten beschriebene unklare Otalgie – also das unklare Druckgefühl auf einem Ohr – kann man mit einer neuraltherapeutischen Quaddelung

versuchen zu therapieren. Drei bis fünf Versuche sind immer statthaft, zumal die Therapie in der Regel eigentlich völlig harmlos ist (ausgenommen Allergien).

Der Stellenwert der Phytotherapie und der anderen, in diesem Artikel beschriebenen alternativen Heilverfahren für die Tinnitus-Behandlung wird unter den HNO-Ärzten immer wieder kontrovers diskutiert. Wie mehrfach erwähnt, muss jeder Mensch für sich selbst herausfinden, wie hilfreich ihm die Anwendung bei seiner Tinnitus-Bewältigung ist. Hier gilt immer noch der Leitsatz: Wer heilt, hat Recht. Und so möge es jeder Patient für sich selber ausprobieren. Mir ist nur der Zusatz wichtig, dass dies nicht als alleinige Therapie gelten darf, sondern dass die Phytotherapie sowie auch die weiteren dargestellten komplementären Behandlungsmethoden immer nur in einem Gesamtkontext mit der Tinnitus-Retraining-Therapie und anderen Maßnahmen zur Tinnitus-Behandlung sinnvoll sind.

Kneipp-Therapien, Ayurveda und Akupunktur gehören ebenfalls zu den alternativen Heilverfahren. Eine ausführliche Beschreibung würde an dieser Stelle jedoch den Rahmen des Artikels sprengen, weshalb auf spätere TF-Ausgaben verwiesen wird.

Kontakt zum Autor:



Lutz-Michael Schäfer  
Leitender HNO-Arzt  
Habichtswald-Klinik  
Werner Wilhelm Wicker GmbH & Co. KG  
Wigandstr. 1  
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe