



Tinnitus und Āyurveda

von Dr. Ananda S. Chopra, Leitender Arzt der Ayurveda-Klinik Kassel

Schon vor zweitausend Jahren, in der ältesten Fachliteratur des Āyurveda, wird berichtet, dass Menschen unter Geräuschen im Ohr leiden. Differenzierte Beschreibungen dieses Krankheitsbildes und der entsprechenden Therapie finden sich ebenfalls bereits vor Jahrhunderten. Die Tinnitus-Symptomatik ist also keineswegs erst ein Leiden unserer heutigen Zeit. Im Āyurveda werden denn auch Diagnose und Therapie des Tinnitus ausführlich beschrieben. In der heutigen klinischen Anwendung von Āyurveda in Deutschland beobachtet man zudem, dass eine fachgerechte, individuelle āyurvedische Behandlung in vielen Fällen das Leiden am Tinnitus deutlich lindern kann. Im Folgenden stellt Dr. Ananda S. Chopra, Leitender Arzt der Ayurveda-Klinik Kassel, Diagnose und Therapie des Tinnitus aus Sicht der Āyurveda-Medizin vor.

Der Āyurveda, wörtlich übersetzt „Wissenschaft vom Leben“, ist eine umfassende Heilkunde und Gesundheitslehre, die im indischen Kulturbereich entstanden ist und über viele Jahrhunderte bis in die Gegenwart praktiziert wird. Als systematische medizinische Wissenschaft ergänzt und erweitert der Āyurveda in einzigartiger Kontinuität Jahrhunderte altes Wissen stetig um neue Erkenntnisse. In Indien ist Āyurveda heutzutage ein offiziell anerkanntes Medizinsystem, welches an Hochschulen gelehrt wird. In den letzten Jahren wird Āyurveda auch in Deutschland und Europa als komplementäres Medizinsystem bekannter.

Dem Āyurveda liegt ein eigenständiges systematisches, wissenschaftliches Weltbild zugrunde, innerhalb dessen diagnostiziert und therapiert wird. Einige Grundzüge der āyurvedischen Theorie seien hier ganz kurz vorgestellt, um auf dieser Grundlage die āyurvedischen Behandlungsmöglichkeiten des Tinnitus zu erläutern.

Die drei Doṣa-s: Vāta, Pitta und Kapha

Einfach gesagt, geht man im Āyurveda davon aus, dass der Mensch nicht nur aus Knochen, Muskeln, Haut und Nerven besteht, sondern dass über diese strukturellen Anteile hinaus im Menschen auch funktionelle Anteile zu beobachten sind. Darunter versteht man Kräfte, die in jedem Menschen wirksam sind. Besonders wichtig sind hier die sogenannten drei Doṣa-s (sprich: Dohscha), genannt Vāta, Pitta und Kapha. Diese drei Doṣa-s sind in jedem Menschen wirksam und der Übersichtlichkeit halber werden wir diese Doṣa-s aus drei unterschiedlichen Perspektiven betrachten. Zunächst regulieren die Doṣa-s ganz normale Funktionen von Körper und Geist. Vāta etwa ist für Prozesse der Bewegung auf physischer wie mentaler Ebene verantwortlich. Dies umfasst also die Darmbewegung und die Atembewegung genauso wie geistige Beweglichkeit und das regelmäßige Funktionieren der Sinnesorgane. Pitta

reguliert Prozesse der Umwandlung und Verwertung, dazu gehören etwa der Verdauungsprozess, in dem die Nahrung verwertet wird, wie auch das Verwerten von Sinneseindrücken oder das gründliche Durchdenken von Sachverhalten. Das dritte Doṣa, genannt Kapha, ist im Organismus verantwortlich für strukturerhaltende Prozesse und Funktionen wie etwa Geschmeidigkeit und Stabilität von Schleimhäuten oder auch Geduld und Langzeitgedächtnis auf mentaler Ebene.

Die drei Doṣa-s sind nun bei jedem Menschen vorhanden, aber in der āyurvedischen Diagnose geht man davon aus, dass jeder Mensch von Geburt an eine besondere individuelle Konstellation dieser drei Doṣa-s mitbringt. Diese Konstellation wird als individuelle Konstitution des Menschen bezeichnet und ist charakterisiert durch ein Mehr oder Weniger der drei Doṣa-s. Die Grundkonstitution äußert sich in einer Vielzahl von Merkmalen, die bei der ärztlichen Anamnese und Untersuchung betrachtet werden.

Menschen mit einer vāta-dominierten Konstitution etwa neigen ein Leben lang zu einer trockenen Haut und kalten Gliedmaßen, sie sind geistig beweglich, kreativ und neigen zu Verstopfung, Einschlafstörung und innerer Unruhe. Eine pitta-dominierte Konstitution zeigt sich in warmen Gliedmaßen, regelmäßigem starkem Appetit, stabilem Körpergewicht, Zielstrebigkeit und Neigung zu Reizbarkeit und Oberbauchbeschwerden. Bei einer kapha-dominierten Konstitution neigt der Mensch zu Übergewicht, hat ein gutes Langzeitgedächtnis, lässt sich nicht leicht aus der Ruhe bringen und neigt zu schleimigen Erkrankungen der Atemwege. Wie bereits gesagt, verfügt jeder Mensch von Geburt an über ein individuelles Mischungsverhältnis dieser drei Doṣa-s, bei dem meist Merkmale von zwei dieser Doṣa-s stärker zum Ausdruck kommen als das dritte.

Āyurvedische Diagnose

Der erste Schritt in der āyurvedischen Diagnose ist es also, diese individuelle Konstitution, sozusagen den individuellen Normalzustand eines Patienten, festzustellen. Im zweiten Schritt ist dann die Frage nach dem aktuellen Zustand der drei Doṣa-s zu stellen; entspricht der aktuelle Zustand der Grundkonstitution, ist der Mensch gesund. Weicht der aktuelle Zustand der drei Doṣa-s von der individuellen Grundkonstitution ab, so fühlt sich der Mensch krank. Dies ist nun neben der normalen Funktion der Doṣa-s und ihrer Rolle bei der Ausprägung der individuellen Konstitution die dritte Funktion der Doṣa-s, die hier wichtig ist: Wenn die Doṣa-s in ein Ungleichgewicht geraten, können sie einen Krankheitsprozess in Gang setzen. Im Rahmen einer āyurvedischen Untersuchung müssen also sowohl die Grundkonstitution des Menschen als auch der aktuelle Zustand der Doṣa-s eingeschätzt werden. Ein anderer wichtiger Aspekt der āyurvedischen Diagnose ist die Einschätzung der Verdauungs- und Stoffwechsellkraft, des sogenannten *Agni*. Wenn die Verdauungskraft gestört ist, können therapeutische Maßnahmen nicht ausreichend wirken. Bei der āyurvedischen Diagnosestellung sind also alle diese Aspekte beim individuellen Menschen zu berücksichtigen. Zudem fragt man auch nach der Situation, in welcher der Tinnitus zum ersten Mal auftrat, sofern dies zu eruieren ist, und auch, unter welchen Umständen er vielleicht verstärkt oder abgeschwächt wahrgenommen wird.

Tinnitus aus āyurvedischer Sicht

Nach āyurvedischer Anschauung beginnen Krankheitsprozesse typischerweise mit einem Ungleichgewicht der Doṣa-s, das heißt einer Abweichung des aktuellen Zustandes der Doṣa-s von der Grundkonstitution. Das jeweilige Doṣa-Ungleichgewicht wird anhand der Krankheitssymptome beurteilt. Im weiteren Verlauf eines Krankheitsprozesses können die Doṣa-s dann auch andere Anteile des menschlichen Organismus betreffen.

Der Tinnitus wird in der Regel als Störung des Doṣa-s Vāta verstanden. Allerdings differenziert man im Āyurveda noch einmal nach der Art des Ohrgeräusches zwei Formen des Tinnitus: Wenn das Ohrgeräusch eher einem Rauschen gleicht, spricht man von *Karṇanāda*, eine Störung, die hauptsächlich durch ein gesteigertes Vāta bedingt ist. Tritt der Tinnitus in Form eines kontinuierlichen Tons auf, also als Pfeifton oder wie ein Flötenton, so spricht man in der āyurvedischen Krankheitslehre von *Karṇakṣveḍa*, einer Störung, die durch Vāta und Kapha bedingt ist.

Hinsichtlich der āyurvedischen Therapie muss man zunächst beachten, dass die āyurvedische Anschauung von Therapie sehr umfassend ist. Āyurvedische Behandlung beginnt mit dezidierten, individuellen Empfehlungen zu Ernährung und allgemeiner Lebensführung. Bei all diesen Empfehlungen müssen stets sowohl die Krankheit und das Ungleichgewicht der Doṣa-s berücksichtigt werden als auch die individuelle Grundkonstitution. Da beim Tinnitus ja immer eine Steigerung des Vāta vorliegt, sind allgemeine Maßnahmen zur Beruhigung des Vāta in jedem Falle günstig. Dazu gehört etwa, dass man dem Patienten empfiehlt, wo immer es möglich ist, eine gewisse Regelmäßigkeit im Tagesablauf anzustreben, also zum Beispiel regelmäßig aufzustehen und zu Bett zu gehen sowie die Mahlzeiten zu den gleichen Zeiten einzunehmen.

Andere Empfehlungen zur Ernährung müssen dann wieder konkret nach Grundkonstitution und Imbalance der Doṣa-s erfolgen. Auch Entspannungsverfahren sind unbedingt zu empfehlen, wobei die Art der empfohlenen Entspannungsmethode (also zum Beispiel, ob eher Yoga oder eher Autogenes Training) sich wieder an individueller Konstitution und Doṣa-Ungleichgewicht orientiert. Im nächsten Schritt kann man dann pflanzli-

che Arzneien einsetzen. Der Āyurveda verfügt über eine außerordentlich vielfältige Pflanzenheilkunde, die differenziert klassifiziert und eingesetzt wird. Auch bei der Empfehlung von pflanzlichen Arzneien sind Grundkonstitution und Erkrankung zu berücksichtigen. Darüber hinaus muss aber gerade in diesem Falle der Zustand der Verdauungs- und Stoffwechsellkraft in Betracht gezogen werden. So kann nach āyurvedischer Anschauung eine pflanzliche Arznei nur dann wirken, wenn der Organismus auch in der Lage ist, sie richtig zu verwerten. Hier wird vielleicht auch deutlich, dass im Āyurveda die Therapie ebenso wie die Entstehung von Krankheiten als Prozess verstanden wird. Im Therapieprozess des Tinnitus geht es zunächst darum, das Doṣa Vāta zu besänftigen und die Verdauungs- und Stoffwechsellkraft zu regulieren. Damit sind dann quasi die Voraussetzungen geschaffen, um gegebenenfalls eine spezifische Therapie zu beginnen.

Ein besonders intensives āyurvedisches Therapieverfahren ist die sogenannte Pañcakarma-Therapie. Die Pañcakarma-Therapie besteht aus besänftigenden und ausgleichenden Anwendungen, wie etwa verschiedene Arten von Ölmassagen, Güssen und Wärmeanwendungen, sowie ausleitenden Verfahren, wie etwa einem Abführtag. Es empfiehlt sich, eine Pañcakarma-Therapie in einer Ayurveda-Klinik durchzuführen, denn die Pañcakarma-Therapie muss stets individuell geplant, durchgeführt und begleitet werden.

Fallbeispiel: Tinnitus bei einem 41-jährigen Mann

Das folgende, kurz zusammengefasste Fallbeispiel mag verdeutlichen, wie eine individuelle Pañcakarma-Therapie aussehen und welche Auswirkungen die āyurvedische Therapie auf einen Tinnitus haben kann. Dabei ist selbstverständlich zu beachten, dass hier ein Einzelfall vorgestellt wird. In der alltäglichen Praxis in einer deutschen Ayurveda-Klinik erleben wir zwar regelmäßig, dass Menschen, die unter Tinnitus leiden, von einer āyurvedischen Behandlung profitieren, das bedeutet jedoch keinesfalls, dass das Ohrgeräusch stets zum Verschwinden kommt. In vielen Fällen berichten die Patienten, dass sie sich mit ihrem Ohrgeräusch einfach besser arrangieren können.



Vorgeschichte

Der 41-jährige Patient leidet seit rund drei Jahren an einem beidseitigen Tinnitus in Gestalt mehrerer Pfeiftöne. Der Tinnitus trat zum ersten Mal auf, nachdem der Patient sich bei einem Rockkonzert längere Zeit in der Nähe eines Lautsprechers aufgehalten hatte. Zudem nimmt er immer wieder in beiden Ohren eine Art „Knackgeräusch wie bei einem Druckausgleich“ wahr. Es erfolgten bereits verschiedene Therapien, zunächst eine medikamentöse Therapie, dann auch Akupunktur. Der Tinnitus hat sich dadurch aber bislang nicht verändert. Durch regelmäßige Krankengymnastik erfährt der Patient in letzter Zeit eine leichte Besserung. In den letzten Monaten hat er zudem auch Entzündungen der Blutgefäße und der Haut erlitten, gegenwärtig besteht aber kein akutes Geschehen. Außerdem leidet der Patient auch an einem verstärkten Haarausfall.

In der früheren Krankheitsgeschichte fällt auf, dass der Patient 13 Jahre zuvor einen akuten rechtsseitigen Hörsturz hatte, der medikamentös behandelt wurde. Seinerzeit kam es zu einer vollständigen Wiederherstellung des Hörvermögens. Aus ayurvedischer Sicht bestand bei diesem Patienten hauptsächlich eine Verstärkung des Doṣa-s Vāta bei einer pitta-dominierten Grundkonstitution. Das Ohrgeräusch klassifizierten wir als *Karṇakṣveḍa* (siehe oben), das durch eine kombinierte Vāta- und Pitta-Störung bedingt ist.

Therapie und Verlauf

Ausgehend von ayurvedischer Grundkonstitution und Krankheitsdiagnose führten wir ein intensives 14-tägiges Pañcakarma-Therapieverfahren durch, das im Einzelnen folgende Elemente enthielt:

- I. „Mobilisierende“ oder „vorbereitende“ Maßnahmen (*Pūrvakarma*)
 - A. „Innerliches Ölen“: Über drei Tage nimmt der Patient ein speziell zubereitetes Butterfett ein.
 - B. „Äußerliche Ölanwendungen“ und Wärmeanwendungen: In diesem Zusammenhang erfolgten je nach Therapiephase verschiedene äußerliche Ölanwendungen. Vor dem Abführtag, vor dem ersten Darmeinlauf und vor der ersten nasalen Instillation (Einträufeln spezifischer Öle in die Nase, siehe unten die „Hauptbehandlungen“) erfolgte jeweils eine Ganzkörperölmassage mit Dampfbad. In den drei Tagen nach dem Abführtag erfolgte jeweils ein Öl-Kopfguss (ein sogenanntes *Sirodhāra*).
- II. „Hauptmaßnahmen“ der Pañcakarma-Therapie (*Pradhānakarma*)
Im Āyurveda zählt man zu diesem Bereich verschiedene innerliche Anwendungen. In diesem speziellen Falle wurden folgende Therapien durchgeführt:
 - A. Ein Abführtag (*Virecana*).
 - B. Eine Folge von insgesamt vier Darm-

einläufen (*Bastikarma*) verschiedener Zusammensetzung. Die ayurvedischen Darmeinläufe dienen in der Regel nicht der Ausleitung, sondern stellen eine spezifische Therapie des ganzen Organismus über den Darm dar. Die Zusammensetzung (also Öle, Kräuterabkochungen etc.) richtet sich dabei nach der spezifischen Erkrankung und Konstitution.

C. An drei aufeinanderfolgenden Tagen die nasale Instillation eines speziellen medizinierten Öls (*Nasya*).

Im Abschlussgespräch nach dieser intensiven 14-tägigen Pañcakarma-Therapie berichtet der Patient, dass sein Ohrgeräusch fast verschwunden ist und er sich insgesamt sehr leistungsfähig fühlt. Nach etwa drei Monaten meldet sich der Patient noch einmal schriftlich und berichtet, dass im Verlauf von vier Wochen nach Ende des stationären Aufenthaltes das Ohrgeräusch vollständig verschwunden ist.

Allgemein gilt, dass man für eine effektive ayurvedische Therapie des Tinnitus unter Berücksichtigung von Grundkonstitution und Erkrankung ein individuelles Therapieprogramm durchführen muss, das Komponenten aller genannten Vorgehensweisen beinhalten kann.

Kontakt zum Autor:



Dr. med. Ananda Samir Chopra
 Leitender Arzt der Ayurveda-Klinik
 Ayurveda-Klinik Kassel
 Habichtswald-Klinik AYURVEDA
 Wigandstraße 1
 34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
 E-Mail: chopra@ayurveda-klinik.de

