

Ganzheitliche Betrachtung von chronischem Tinnitus nach den Grundsätzen der Ayurveda-Lehre



von Mag. pharm. Claudia Gnant

Einleitung

Tinnitus ist ein Symptom (1, 2), das von manchen Betroffenen als äußerst belastend empfunden wird. Aufgrund der Komplexität und Individualität des Tinnitus gibt es nicht die eine Therapie, die allen Betroffenen hilft. Mit längerer Dauer können psychische Belastungssyndrome entstehen wie Schlafstörung, Angststörung und Nervosität, die die Symptomatik weiter negativ beeinflussen können (3). Vor diesem Hintergrund können alternative/ komplementäre Therapiekonzepte als Ergänzung zu den bewährten Behandlungsmodulen für Tinnitus unter Umständen hilfreich sein (4). So können Tinnitus-Betroffene von einer ayurvedischen Behandlung profitieren, was jedoch nicht bedeutet, dass das Ohrgeräusch stets verschwindet. Oftmals kommen die Patienten einfach besser mit ihren Ohrgeräuschen zurecht.

Ayurveda – die alte indische Gesundheitslehre

Der Ayurveda, eine Heilkunst, die vor 2500 Jahren in Indien begründet wurde, erwähnt Tinnitus und seine Ursachen bereits in seinen alten Schriften (5, 6). *Ayur* bedeutet „Leben“ und *Veda* heißt „Wissenschaft“ – Ayurveda ist also die „Wissenschaft vom Leben“. Ayurveda versteht sich als umfassende Gesundheitslehre mit dem Ziel, „die Gesundheit des Gesunden zu erhalten und den Kranken zu behandeln“. Ayurveda ist demnach mehr als nur eine Heilkunde. Über viele Jahrhunderte wurden Erfahrungen zusammengetragen, die wir in der heutigen Zeit für alle Menschen nutzbar machen können.

Der Ayurveda hat seine eigene Auffassung von Bau und Funktion des menschlichen Körpers. Vereinfacht kann man sagen, dass nach ayurvedischer Lehre der menschliche Körper aus strukturellen Elementen und

funktionellen Komponenten besteht. Unter den „funktionellen Bestandteilen“ des Organismus sind die sogenannten drei „*dosas*“ am bedeutendsten für Diagnose und Therapie. Die Theorie der *dosas* bildet das Fundament der gesamten Struktur des Ayurveda, wobei *dosa* auch als der „krankmachende“ Faktor bezeichnet wird. Es ist das vermittelnde Prinzip zwischen feinstofflichem Geist und dem grobstofflichen Körper.

Die drei *dosas* bestehen aus den fünf Elementen: In *vata* manifestieren sich Äther und Luftelement, in *pitta* vor allem Feuerelement und in *kapha* vor allem Wasser- und Erdelement. Jeder dieser Bestandteile hat seine Bedeutung für die Funktionen des menschlichen Organismus und seine Psyche.

1. *Vata* – das Bewegungsprinzip, bewirkt im Körper Atmen, Hören, Sprechen, transportiert Ausscheidungsprodukte und verteilt Nährstoffe im Körper. Auch auf psychischer Ebene ist *vata* verantwortlich für Beweglichkeit in Geist und Gedanken. Seine Eigenschaften sind trocken, rau, kalt, leicht, fein und beweglich.

2. *Pitta* – das thermische Prinzip, bewirkt Verdauung, Sehkraft, Temperaturregulation, Färbung von Blut und Haut. *Pitta* steht für Aktivität und Entschlossenheit, charakteristische Qualitäten sind heiß, scharf, ölig und flüchtig.

3. *Kapha* – das Stabilitätsprinzip, befeuchtet die Nahrung, vermittelt den Geschmack und bewirkt die Schmierung und Stabilität der Gelenke. *Kapha* ist assoziiert mit den Qualitäten schwer, kalt, ölig, süß, fest und schleimig.

Bedeutung der drei *dosas* für Gesundheit und Krankheit sowie für Tinnitus

Zum Zeitpunkt der Zeugung wird nach ayurvedischer Auffassung die individuelle

Konstitution – bezogen auf die drei *dosas* – festgelegt. Jeder Mensch besitzt so etwas wie seinen individuellen „Ausgangswert“. In diesem Zustand sind die *dosas* der Konstitution gemäß ausgeglichen und das Individuum gesund.

Krankheit entsteht aus ayurvedischer Sicht dann, wenn es zu einem Ungleichgewicht der drei *dosas* kommt. Wobei anzumerken ist, dass sich *dosas* im pathologischen Verlauf nur erhöhen können. Somit liegt das Therapiekonzept auch jeweils darin, das erhöhte *dosa* zu besänftigen und in den normalen Zustand zurückzuführen.

Ayurveda beschreibt Tinnitus als *karna naad*, wobei *karna* Ohr und *naad* Geräusch bedeutet. Grundsätzlich betrachtet man dieses Krankheitsbild als *vata*-assoziierte Erkrankung, wobei *vata* – das die Eigenschaft von Raum und Luft beinhaltet – einerseits erhöht, andererseits aber auch im Hörkanal fehlgeleitet ist. Das Hören selbst ist einer der physiologischen Vorgänge, der durch *vata* gesteuert wird. Insofern ist es nachvollziehbar, dass eine krankhafte Erhöhung beziehungsweise auch ein fehlgeleitetes *vata* Störungen des Hörvorgangs verursachen kann. Aus ayurvedischer Sicht sind in Bezug auf Tinnitus jegliche Maßnahmen, die das *vata-dosa* reduzieren, als Therapieoption angeraten. Dies betrifft sowohl das Verhalten, die Ernährung als auch die Therapiemaßnahmen. Als Verhaltensempfehlung aus ayurvedischer Sicht ist das Vermeiden von Stress und übermäßigen körperlichen und geistigen Anstrengungen zu beachten. Regelmäßigkeit in der Nahrungsaufnahme und bei den Schlafenszeiten sind wichtige Grundvoraussetzungen.

Der Ernährung wird im Ayurveda große Bedeutung beigemessen. Die *Vata*-Ernährung soll leichtes, gekochtes und warmes Essen mit wärmenden Gewürzen beinhalten. Sechs

Geschmacksrichtungen werden unterschieden: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb (= zusammenziehend). Die Geschmacksrichtungen zur *Vata*-Reduktion, und damit positiven Beeinflussung der Tinnitus-Symptomatik nach ayurvedischer Auffassung, sind süß, sauer, salzig.

Hinsichtlich der Behandlung des Tinnitus können aus ayurvedischer Sicht Therapien, die ölige und „schwermachende“ Eigenschaften vermitteln, unterstützend wirken. Diese können in der inneren und äußeren Ölung, zum Beispiel einer Einnahme von medizinisiertem Ghee (geklärte Butter), der äußeren Ölung der (Kopf-)Haut oder auch im Ölen der Ohren mit *vata*-reduzierenden Ölen bestehen. Als spezifische Tinnitus-Therapie besteht im Ayurveda die Möglichkeit von Ohrentropfen (*karna purana*) mit *vata*-reduzierenden Ölen (7, 8) sowie die der Ausleitung von *vata* aus dem Darm, nach vorangegangener innerer Ölung. Auch der Einsatz von *nasya* (Verabreichung von öligen Substanzen durch die Nase) als weitere reinigende Maßnahme wird bei Tinnitus in Erwägung gezogen.

Eine lokale *svedana*-(Wärmetherapie)Anwendung hilft, die Kanäle weich zu machen und *vata* in die richtige Richtung zu lenken und gegebenenfalls vorhandenes *shleshma* (Schleim, bei *kapha*-Beteiligung) zu verflüssigen und damit zu beseitigen.

Ayurvedische Heilpflanzen mit *vata*-beruhigender und sogenannter *rasayana*-Wirkung (regenerierend und verjüngend) sind zum Beispiel *Ashwagandha*, *Bala*, *Brahmi*.

Kontakt zur Autorin:



Mag. pharm. Claudia Gnant
E-Mail: ayurveda@ayurvienna.at
www.ayurvienna.at

Die Ziffern in den runden Klammern beziehen sich auf das Literaturverzeichnis, das unter dem Stichwort „Gnant, TF 2/2021“ in der TF-Redaktion angefordert werden kann.
Foto: Ayurvienna.

Wir gratulieren herzlich!

Der Vorstand der Österreichischen Tinnitus-Liga hat beschlossen, Gundula Nest aufgrund ihrer großen Verdienste um die ÖTL die Ehrenmitgliedschaft der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL) zu verleihen.

Seit 1986 verschlechterte sich das Hörvermögen von Gundula Nest und ein sehr störender Tinnitus auf beiden Ohren belastete ihr Leben sehr. Das führte dazu, dass sie Mitglied der SHG Spittal an der Drau wurde und ab dem Jahr 2000 übernahm sie die SHG als Leiterin und umsichtige Betreuerin. Diese Funktion übte sie über 20 Jahre lang ehrenamtlich und mit großem altruistischen, menschlichen Einsatz aus. Pro Jahr organisierte Gundula Nest zehn Treffen mit Vorträgen kompetenter Referent*innen oder sehr einfühlsamen Gesprächsrunden und hat damit vielen ratlosen und verzweifelten Betroffenen uneigennützig Informationen, aber oft auch neuen Lebensmut geschenkt. Die Gruppenleiterin hat sich sehr für die Mitglieder der SHG eingesetzt und sie manchmal auch mit Speisen und Getränken versorgt, so zum Beispiel bei den jährlichen Weihnachtsfeiern.



Gundula Nest hat auch mit der „Kärntner Selbsthilfe“ in Klagenfurt bestens zusammengearbeitet und nahm regelmäßig an den Fortbildungsseminaren der ÖTL teil, obwohl sie familiär durch die Pflege ihrer Mutter sehr eingespannt war.

Am 10. Juni 2015 wurde Gundula Nest durch den Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser mit dem „Kärntner Lorbeer in Silber“ im Landhaus in Klagenfurt in einer feierlichen Zeremonie ausgezeichnet.

Gundula Nest ist eine freundliche und von allen anderen SHG-Leiter*innen sehr geschätzte, immer lebensbejahende Person. Zum Ausscheiden aus der Gruppe der SHG-Leiter*innen möchten ihr alle aus der ÖTL für ihr großes Engagement herzlichst Danke sagen und ihr Gesundheit für ihr weiteres Leben wünschen.

Für den Vorstand der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

PD Dr. Roland Moschén, Präsident der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

Foto: Wilhelm Nest.



Die Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL) ist nun auch auf Instagram vertreten. Besuchen Sie uns auf unserer Instagram-Seite: [oes_tinnitus_liga](https://www.instagram.com/oes_tinnitus_liga)

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert mit Mitteln des
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung