



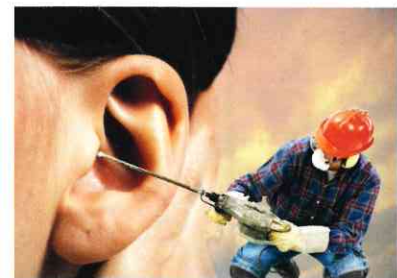
# Naturarzt

Natürlich heilen – gesund leben

Gesunde  
Verdauung –  
7 Seiten  
Spezial



Magen in Aufruhr –  
Reflux & Co.



Tinnitus –  
Immer mit der Ruhe!



Detox, aber richtig –  
Sanft und nachhaltig



Neigen Sie zu Atopie? – Der **Naturarzt**-Check

zur Blutverdünnung eingesetzt wird, ist oft Clopidogrel die geeignetere Alternative.

Ohrensausen kann sogar durch eine zahnärztliche Behandlung (z. B. Amalgam) ausgelöst werden. Dieser Zusammenhang ist allerdings nur schwer nachweisbar und oft nicht zu lösen, da die Amalgamfolgen im Einzelfall bestehen bleiben, auch wenn die Zahnfüllungen saniert wurden.

## Nackenverspannungen machen Ohrensausen

Die meisten Menschen leiden heute unter **Verspannungen** im Nackenbereich. Diese Verspannungen können Ohrensausen verursachen. Zur Behandlung sind vor allem Sport und reichlich Bewegung zu empfehlen. Krankengymnastische Therapie ist sinnvoll, eine Massage weniger hilfreich. Die ärztliche Behandlung kann sehr aufwendig und langwierig sein. Als homöopathisches Mittel kommt zur Unterstützung Gelsemium D12 (2-mal tgl. 5 Globuli) infrage.

Eine **chronische Mittelohrentzündung** ist – im Unterschied zur akuten – durch ein Loch im Trommelfell gekennzeichnet. Wegen des Lochs leiden die Patienten oft unter Ohreiterungen, die ein Ohrensausen auslösen und dringend behandelt werden sollten. Die Behandlung erfolgt in diesem Fall fachärztlich.

## Was hilft noch? Akupunktur, Sauerstoff ...?

Eine Behandlung mittels Ganzkörper-, Schädel- und Ohrakupunktur kommt auch infrage. Nach einer Behandlung wird das Ohrgeräusch meist kurzfristig besser, aber langfristig kommt es häufig wieder. Die Entscheidung, ob Aku-

punktur oder nicht, sollte daher eine Einzelfallentscheidung sein.

Die Akupunkturpunkte können auch mit der Neuraltherapie nach Huneke behandelt werden. Hierbei wird ein lokales Betäubungsmittel (am ehesten Procain oder Lidocain) injiziert.

Die Sauerstoffmehrschritttherapie nach Ardenne kann manchmal helfen, ist aber sehr zeitaufwendig und teuer. Dabei wird reiner Sauerstoff inhaliert und gleichzeitig werden verschiedene Vitamine verabreicht.

Eine recht moderne Behandlungsform bieten speziellen Tinnitus-Apps, die sowohl über Entspannungsprogramme als auch über akustische Neurotherapie mit der individuellen Tinnitusfrequenz arbeiten.

Zur Überdeckung des Ohrgeräusches, vor allem nachts, wenn es recht ruhig ist, kann ein Radio mit einer Ausschaltautomatik benutzt werden. Ähnlich funktioniert auch ein Tinnitus-Noiser, ein vom Akustiker angepasstes Gerät, das tinnitusähnliche Geräusche erzeugt, die den Patienten vom Tinnitus ablenken.

Letztendlich ist die Behandlung des Ohrensausens dankbarer und besser als ihr Ruf. Das Wichtigste ist, dass man Ruhe bewahrt und sich nicht hineinsteigert. ■

### Autor

**Dr. med. Karl-Heinz Friese,**

Jahrgang 1955, Hals-Nasen-Ohrenarzt mit den Zusatzbezeichnungen Allergologie, Stimm- und Sprachstörungen sowie Homöopathie. Seit 1986 als Kassenarzt in Baden-Württemberg niedergelassen. Mehrere Jahre Mitglied des wissenschaftlichen Beirats beim Deutschen Naturheilbund, inzwischen Ehrenmitglied des DNB.

# ENERGIE MANGEL? KRAFTLOS?

**Q10 Bio-Qinon Gold**  
– das Original Q10



## Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100 % identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.



+ In Apotheken erhältlich

PZN 00787833

**Q10 Bio-Qinon® Gold** 100 mg 60 Kaps.

PZN 16536122

**Q10 Green (vegan)** 100 mg 60 Kaps.



**Pharma Nord**

Tel: 0461-14140-0. [www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de)

## Depression: Sport wirksamer als Medikamente

Sport ist bei Depressionen 1,5-mal wirksamer als eine Psychotherapie oder die Einnahme von Antidepressiva. Dies berichten Forschende der University of South Australia. Sie hatten 97 Studien und 1039 Versuche mit insgesamt rund 128.000 Teilnehmenden ausgewertet. Wie sich herausstellte, kann körperliche Betätigung die Symptome von Depressionen, Ängsten und Stress äußerst positiv beeinflussen. Insbesondere zeigte sich, dass Bewegungsinterventionen, die maximal zwölf Wochen dauerten, die Symptome der psychischen Gesundheit am wirksamsten verringerten. Dies machte deutlich, wie schnell körperliche Aktivität eine Veränderung bewirken kann, so die Forschenden. *Medical Mirror*



## Magnesiumreiche Ernährung verringert Demenzrisiko

Eine verstärkte Aufnahme von Magnesium über die Ernährung scheint sich positiv auf die Gesundheit des Gehirns auszuwirken. Forschende der Australian National University beobachteten in einer Studie mit 6000 Personen im Alter von 40 bis 73 Jahren einen reduzierten altersbedingten Rückgang des Hirnvolumens und ein geringeres Demenzrisiko, wenn die Ernährung reich an Magnesium war, wie z. B. grünes Blattgemüse, Nüsse und Vollkornprodukte. *heilpraxis.net*

## Tinnitus und Hörsturz: Therapieergänzung mit Vitalstoffen

Kurzfristige Ohrgeräusche über Sekunden oder Minuten sind normal und jeder Mensch ist irgendwann in seinem Leben davon betroffen. Bleibt das Ohrgeräusch bestehen, handelt es sich um einen echten Tinnitus (tinnire = klingen, klimpern oder schellen). Ein Hörsturz kommt immer plötzlich „wie aus heiterem Himmel“ (oft aber bei Stressbelastungen) und geht in der Regel mit einem Hörverlust auf der betroffenen Seite einher. Sowohl beim Tinnitus als auch beim Hörsturz können Vitalstoffe als ergänzende Therapie einen positiven Effekt haben.

### Coenzym Q10:

Messungen haben gezeigt, dass vor allem der Coenzym-Q10-Spiegel bei Tinnitus massiv erniedrigt sein kann. Woran das liegt, ist bis heute nicht geklärt. Es ist aber davon auszugehen, dass speziell die Haarzellen des Innenohres an massivem Energiemangel leiden und sich das in einem sehr niedrigen Q10-Serumwert manifestiert. Coenzym Q10 hat eine Schlüsselrolle bei der Energiebereitstellung innerhalb der Atmungskette in den Mitochondrien („Kraftwerke der Zelle“). Da die vitaminähnliche Substanz (Vitaminoid) bei diesem wichtigen Vorgang nicht ersetzt werden kann, treten bei einem Mangel erhebliche Störungen des Sauerstoffverbrauchenden (aeroben) Stoffwechsels auf.

Coenzym Q10 ist auch an der Synthese von Adenosintriphosphat (ATP) beteiligt, dem Hauptenergieträger der Zelle.

Gute Ergebnisse ließen sich mit der Gabe von oxidiertem Coenzym Q10 (z. B. Bio-Qinon Gold von Pharma Nord) erzielen. Das liegt daran, dass oxidiertes Coenzym Q10 (Ubiquinon) wesentlich besser über das lymphatische System des Darmes aufgenommen wird als reduziertes Coenzym Q10 (Ubiquinol).

### Selen und Glutathion:

Die Gegenwart von freien Radikalen scheint einen Tinnitus massiv zu triggern. Das Abfangen bzw. das Abwehren freier Radikale ist daher zur Behandlung des Tinnitus von essenzieller Bedeutung. Selen ist ein Spurenelement und der einzige Vitalstoff, der für die Funktion von Enzymsystemen unabdingbar ist. Es handelt sich hier um die Selenoproteine. Hiervon sind derzeit 21 bekannt. Das vorhandene Selen wird aber nicht „gerecht“ auf alle 21 Selenoproteine verteilt, sondern nach der Reihenfolge ihrer Bedeutung. An erster Stelle stehen die Glutathionperoxidasen. Hier ist organisches Selen zentral in einem Molekül der Mischamino-säure Glutathion eingebaut. Die Glutathionperoxidase oxidiert Glutathion und verbraucht dabei eine hohe Anzahl freier Radikale. Über eine Glutathion-Reduktase wird der

Ausgangszustand wieder hergestellt.

### Omega-3-Fettsäuren:

Zwar ist die Pathophysiologie der Arteriosklerose heute erst teilweise bekannt. Man weiß aber, dass entzündliche und thrombotische Prozesse die entscheidende Rolle spielen. In diesem Zusammenhang sind die antientzündlichen und antithrombotischen Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren als schützend zu werten.

### Magnesium:

Magnesium spielt bei allen ATP-abhängigen Reaktionen als Enzymaktivator eine wichtige Rolle. Es fördert innerhalb der Mitochondrien die ATP-Produktion und erhöht die Leistungsfähigkeit der Zellen bei reduziertem Sauerstoffverbrauch.

### Vitamin D:

Vitamin D ist per se eine Hormonvorstufe. Als solches beeinflusst es sehr viele Enzymfunktionen, darunter auch die Gefäßdurchlässigkeit (Permeabilität) und die Sauerstoffausschöpfung in den Zellen. Es sollte daher bei der Tinnitus-Therapie nicht fehlen. Wesentlich ist aufgrund der kurzen Halbwertszeit von Vitamin D, dass es täglich supplementiert werden muss. Wöchentliche Gaben beeinflussen nur die Knochengesundheit.

### Autoren:

*Nathalie Schmidt  
Dr. med. Edmund Schmidt*