

► Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Muss ich lernen, mit meinem Tinnitus zu leben? Oder gibt es naturheilkundliche Hilfe?

Tinnitus ist schwierig, aber es gibt Hoffnung. Vielleicht ist Ihr Tinnitus durch einen lauten Knall oder durch allzu häufiges Hören lauter Musik entstanden. Arnika-Schnaps, hinters Ohr gestrichen und ganz wenig davon mit etwas Watte ins Ohr gegeben, kann da helfen.

Symptom der Erschöpfung: Rauscht es permanent? Ihr Tinnitus hätte dann wohl etwas mit Erschöpfung, vielleicht Burnout zu tun. Dieser Tinnitus sagt Ihnen: Pass auf dich auf, untersuche dein Yangsheng, deine Lebensführung. Verändere, was dich konstant überfordert, suche dir Ressourcen, hol dir genügend Schlaf. Kurz: Stärke dein Yin. Dazu gibt es energetische Behandlungen wie Akupunktur oder Shiatsu, dann Kräuter und die richtige Ernährung.

Nieren-Yin aufbauen, Qi stärken: Dieser Tinnitus dreht sich um die chinesische Nieren-Energie: Nieren versorgen die Ohren, und wenn die Nieren-Energie schwach wird, entwickelt sich das Rauschen. Also: Nieren-Yin aufbauen, Qi stärken. Das kann den Tinnitus zum Verschwinden bringen.

Tinnitus, ganz freundlich: Mein Lieblings-Tinnitus hat mit der Leber-Energie zu tun: Anfänglich pfeift er nur ab und zu und ganz plötzlich hinein in das, was man gerade tut. Mal ganz deutlich, mal ganz kurz, aber durchaus noch in freundlicher Absicht, denn dieser Tinnitus bietet zunächst vor allem Hilfe an: Komm, sagt er, reg dich nicht so auf, lass dich nicht so unter Druck setzen, entspann dich ein wenig, siehst du, jetzt lächelst du ja schon fast. Wenn man sich nämlich zu stark aufregt oder sich zu stark abmüht, kann es zu Leber-Hitze kommen. Diese Hitze steigt auf und pfeift als Tinnitus mitten hinein ins Geschehen.

Die Kraft der Mundwinkel: Anfänglich reicht es, einfach die Mundwinkel ein wenig anzuheben.

Beobachten Sie jetzt, was passiert. Im ganzen Körper, von Kopf bis Fuss ändert sich jetzt etwas. Ist das nicht extrem, was da passieren kann, indem man einfach die Mundwinkel hebt? Merken Sie, was sich im Gefühl, im Kopf alles bewegen kann? Und gleichzeitig ermöglicht dieses Heben der Mundwinkel eine gewisse Distanz, und Distanz ist deswegen wichtig,



weil man allzu oft die Dinge allzu nah an sich heran lässt. Ignorieren Sie diesen Tinnitus lange genug, verschwindet seine Freundlichkeit. Er verlangt jetzt nach einer ähnlichen Therapie wie der Nieren-Tinnitus.

Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. www.heilpraktikerschule.ch
peter_vonblarer@hpsklinik.ch