

2010

# Hörstörungen aus Sicht der TCM



Ausbildung zur Fünf-Elemente-  
Ernährungsberaterin  
09/2009 – 12/2010

Ausbildungsleiterin:  
Claudia Schauer M. Tui

© Doris Lindinger  
08.11.2010

## Vorbemerkung

Als Angestellte einer Hörgerätefirma habe ich beruflich immer wieder mit den Themen Schwerhörigkeit und Tinnitus zu tun. So kam mir die Idee, das Thema „Hörstörungen“ aus Sicht der TCM näher unter die Lupe zu nehmen.

Vor allem interessant wäre für mich, ob man mit guter Ernährung Schwerhörigkeit verhindern oder verbessern könnte. Eine Antwort auf diese Frage kann diese Arbeit leider nicht liefern, dazu wäre doch eine jahrelange Forschung nötig.

Ich habe auch den Eindruck, dass das Krankheitsbild Tinnitus in den letzten Jahren verstärkt auftritt. Dieser Krankheit steht die westliche Medizin meiner Meinung nach oft sehr ratlos gegenüber, eine 100 %ige Heilung ist in vielen Fällen nicht möglich. In der TCM ist bei diesem Syndrom sehr oft Akupunktur nötig. Doch sicherlich kann man auch mit der richtigen Ernährung den Körper beim Heilungsprozess unterstützen. Dies soll auf den nächsten Seiten dargestellt werden.

Morbus Menière ist eine weitere Krankheit, die die westliche Medizin meist nicht heilen kann bzw. deren Ursachen nicht genau geklärt sind. Die Diagnose ist außerdem sehr schwierig und nur nach dem Ausschlussprinzip möglich. Könnte diesen Patienten mit einer Ernährungsumstellung geholfen werden? Nur allzu gerne würde ich dies testen ...

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Vorbemerkung .....  | 2  |
| Inhaltsverzeichnis .....  | 3  |
| 1. Einleitung.....  | 4  |
| 2. Übersicht .....  | 4  |
| 3. Hauptsächlich betroffene Funktionskreise .....               | 5  |
| 3.1. Leber- und Gallenblasen-Funktionskreis – Element Holz..... | 5  |
| 3.2. Der Nieren-Funktionskreis – Element Wasser.....            | 6  |
| 3.3. Der Milz-Funktionskreis – Element Erde .....               | 8  |
| 4. Tinnitus.....  | 9  |
| 4.1. Leere-Formen von Tinnitus .....                            | 9  |
| 4.1.1. Qi-Mangel .....  | 9  |
| 4.1.2. Blut-Mangel.....   | 10 |
| 4.1.3. Yin-Mangel.....  | 11 |
| 4.1.4. Disharmonie zwischen Niere und Herz .....                | 13 |
| 4.2. Fülle-Formen von Tinnitus.....                             | 14 |
| 4.2.1. Leber-Wind .....   | 14 |
| 4.2.2. Schleim (Tan).....                                       | 16 |
| 5. Schwerhörigkeit .....  | 17 |
| 5.1. Nieren-Qi-Mangel .....                                     | 17 |
| 5.2. Leber-Feuer.....   | 18 |
| 5.3. Herz- und Nieren-Qi-Mangel .....                           | 18 |
| 5.4. Disharmonie zwischen Niere und Herz.....                   | 19 |
| 6. Morbus Menière .....   | 19 |
| 6.1. Aufsteigendes Leber-Yang .....                             | 19 |
| 6.2. Trüber Schleim blockiert den Kopf.....                     | 20 |
| 6.2.1. Kälte und Nässe bedrängen die Milz .....                 | 20 |
| 6.2.2. Nässe und Hitze bedrängen Milz und Magen .....           | 21 |
| 6.3. Nieren-Yin-Mangel.....                                     | 22 |
| 7. Fallbeispiel .....   | 22 |
| 8. Zusammenfassung, Schlussfolgerung.....                       | 25 |
| Zitate.....   | 26 |
| Quellenverzeichnis .....  | 26 |
| Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit .....              | 27 |

## 1. Einleitung

Grundsätzlich sind die Ohren dem Element Wasser zugeordnet. In der Gesichtsdagnostik geht man davon aus, dass die Ohren die Nieren widerspiegeln. D.h. in den Ohren sieht man die Konstitution eines Menschen. Je größer und länger die Ohren, desto mehr Vitalität hat eine Person. Gut ausgeprägte und lange Ohrläppchen und enganliegende Ohren sind ebenfalls Zeichen für eine gute Konstitution.

Die Niere öffnet sich in den Ohren, d.h. die Niere bzw. die Nieren-Essenz ist für gutes Hören verantwortlich. So erklärt es sich auch, warum viele Menschen im Alter schwerhörig werden, da in diesem Lebensabschnitt die Essenz nicht mehr im vollen Ausmaß zur Verfügung steht.

Da die Ohren jedoch auch der Shao Yang Treffpunkt ist, d.h. die Meridiane der Gallenblase, des Dünndarms und des dreifachen Erwärmers treffen sich hier, können sich auch Disharmonien dieser Organe in Hörstörungen äußern.

## 2. Übersicht

Tinnitus und Schwerhörigkeit können alleine oder gemeinsam auftreten. Grob kann man unterscheiden zwischen

- ☯ Fülle-Syndrome
- ☯ Mangel-Syndrome

Ein meist akut einsetzendes, lautes Ohrgeräusch und Fülle-Pulse stehen für ein Fülle-Syndrom. Mangel-Syndrome äußern sich durch meist langsam beginnende, schwache Ohrgeräusche und Mangel-Pulse.

Von Mangel-Syndrome spricht man, wenn eine der vier wesentlichen energetischen Säulen des Körpers (Bewegung = Qi, Wärme = Yang, Flüssigkeiten = Säfte und Blut, Substanz = Jing und Yin) fehlt. Fülle-Syndrome bzw. Stagnation treten bei Überschuss einer Säule auf, z.B. Blutstagnation (Durchblutungsstörung), Schleimansammlung, eingedrungene pathogene Faktoren (Wind, äußere Nässe, Kälte).

Je nach Fülle- oder Leere-Syndrom ist die Behandlung unterschiedlich. Bei Leere muss man tonisieren (Kräutertherapie, Ernährung, Akupunktur), bei Fülle/Stagnation sedieren (Kräuter, Ernährung, Akupunktur). Oft sind Krankheitsbilder eine Kombination aus Fülle- und Leere-Syndromen.

### 3. Hauptsächlich betroffene Funktionskreise

#### 3.1. Leber- und Gallenblasen-Funktionskreis – Element Holz

Leber und Gallenblase sind im Bruder-Schwester-Zyklus eng miteinander verbunden. Sie haben – im Gegensatz zu den anderen Organen im Bruder-Schwester-Zyklus - oft ein ähnliches energetisches Bild. Ein harmonischer Leber-Qi-Fluss sorgt für eine ungehinderte Gallensekretion und umgekehrt.

Die Leber bildet gleichzeitig mit dem Kreislauf (ist auch der Zwillingspartner der Leber), Blut und Herz eine energetische Ebene. Zwillingspartner der Gallenblase ist der 3fache Erwärmer, d.h. auch diese beiden Funktionskreise sind energetisch gleich.

#### Die Leber

Die Leber ist von Natur aus warm, dadurch leidet sie sehr schnell unter Hitze (verursacht durch Alkohol, scharfe Gewürze, heiße Nahrungsmittel, Stress, Emotionen). Sie leidet auch unter innerem und äußerem Wind.

Da die Leber maßgeblich für die Menstruation ist, wird sie dem unteren Erwärmer zugeordnet, befindet sich örtlich aber im mittleren Erwärmer.

Die Tränen sind der Saft der Leber. Wut, Zorn und Ärger sind ihre Emotionen, sauer ihr Geschmack, grün die Farbe. Weitere Entsprechungen sind Frühling, Osten, Wind, Geburt, Morgen.

#### Hauptaufgaben der Leber:

Die Leber sorgt für einen **reibungslosen Qi-Fluss** im Organismus, d.h. sie ist dafür verantwortlich, dass sämtliche Substanzen im ganzen Körper fließen. Kann die Energie nicht frei fließen, so wirkt sich das auf die anderen Funktionskreise aus, z.B. durch Asthma, Blasenentzündung, Magenschmerzen usw.

Sie ist zuständig für die **Harmonie** im Körper und harmonisiert die Emotionen. Bei Frustration und Enttäuschung stagniert das Leber-Qi. Die Leber mag keinen Druck, mag nicht eingeengt werden.

Die Leber **speichert** und reinigt das **Blut**. Das während körperlicher Aktivität benötigte Blut kehrt zur Leber zurück, wenn der Mensch sich ausruht, und wird dort gespeichert. Daher ist Schlaf wichtig für die Leber. Der Geist der Leber, Hun, wird ebenfalls von der Leber gespeichert und vom Blut festgehalten und transportiert. Ist das Blut schwach, so taucht Hun in den Träumen auf und stört so den Schlaf.

Die Leber **versorgt die Sehnen** und **manifestiert sich in den Nägeln**. Funktioniert die Versorgung nicht, so kommt es zu

- ☯ Unbeweglichkeit, Steifigkeit, Krämpfen
- ☯ brüchigen, dünnen Nägeln
- ☯ trockenem, glanzlosem Haar

Die Leber **öffnet sich in den Augen**. Ein Teil der Leber-Energie fließt zu den Augen und schafft so Glanz und Aufmerksamkeit der Augen. Daher werden viele Augen- und Sehstörungen mit der Leber in Verbindung gebracht.

### Die Gallenblase

Die Gallenblase gehört zu den Sonderorganen und ist ein energetischer Ableger der Nieren. D.h. sie ist abhängig vom Nieren-Feuer. Ist dieses schwach, ist auch die Gallenblase schwach.

#### Hauptaufgaben der Gallenblase

Die Gallenblase **speichert und scheidet die Galle aus**. Sie bekommt die Galle von der Leber und ist abhängig vom freien Fluss des Leber-Qi. D.h. eine Leber-Qi-Stagnation führt zu einer Gallenblasen-Qi-Stagnation.

Die Gallenblase **verhilft zu Mut und Initiative**. Sind Gallenblase und Nieren schwach, bedeutet dies eine schwache Entscheidungskraft, Unsicherheit, Schüchternheit, Frustration und schnelle Entmutigung.

Die Gallenblase **sorgt für den inneren Lebensplan**.

### 3.2. Der Nieren-Funktionskreis – Element Wasser

Die Nieren sind die Wurzeln des Lebens, da sie die Essenz (= Jing) speichern, einerseits die vorgeburtliche (himmlische) Essenz, die uns von unseren Eltern mitgegeben wird und die nicht reproduziert werden kann, andererseits die nachgeburtliche Essenz, die aus Nahrung und Atemluft gebildet wird. Da die Nieren alle anderen Organe mit Essenz versorgen, haben sie auch eine spezielle Beziehung zu allen anderen Organen, diese hängen letztendlich von den Nieren ab.

Eine besondere Beziehung haben die Nieren zum Herzen, diese beiden Organe sind energetisch gleich und durch die Shao Yin Achse verbunden. Über die Sondermeridiane Ren Mai, Chong Mai und Du Mai sind die Nieren mit dem Uterus verbunden. Energetisch gesehen hat die Niere nie eine Fülle.

Entsprechungen der Niere in der Wandlungsphase Wasser sind u.a. der salzige Geschmack, Norden, Kälte, Winter, Angst, die Farbe schwarz und der Tod.

#### Hauptaufgaben der Niere

Sie **speichert die Essenz** und **regiert** dadurch **Geburt, Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung**. Um zu wachsen und sich fortpflanzen zu können, benötigt der gesamte Körper Jing. Wird das Jing im Alter schwächer (was aufgrund des Verbrauchs der vorgeburtlichen Essenz ein natürlicher Vorgang ist), verfällt der Körper. Entwicklungsstörungen, Sterilität oder vorzeitiges Altern werden als Disharmonie der Nierenfunktion angesehen.

Die Niere **produziert das Mark, füllt das Gehirn und die Knochen**. Die Zähne werden als Ausläufer und Spiegelbild der Knochen betrachtet.

Die Niere **regiert das Wasser**. Gemeinsam mit Milz und Lunge ist sie maßgeblich an der Flüssigkeitszirkulation beteiligt, die von der Verdunstungskraft (Feuer) der Nieren abhängig ist.

Sie **kontrolliert das Empfangen des Qi** von der Lunge. Das normale Atmen erfordert die Hilfe der Niere. Diese vervollständigt den Einatemprozess dadurch, dass sie das natürliche Qi der Luft ergreift. Eine Disharmonie kann zu Atmungsproblemen (v.a. chronisches Asthma) führen.

Die Niere **öffnet sich in den Ohren**.

Zitat (1): „Das Nei Jing beschreibt die enge Beziehung der Ohren zu den Nieren: „Das Nieren-Qi fließt durch das Ohr; ein harmonischer Zustand der Nieren lässt das Ohr die Fünf Töne hören.“ Folglich werden eine ganze Reihe von Ohrerkrankungen über die Nieren behandelt. Die übliche Hörschwäche älterer Menschen kann auf die Schwächung des Nieren-Jing im Alter zurückgeführt werden.“

Die Nieren **manifestieren sich im Kopfhaar**. Die Vitalität des Kopfhaares ist vom Nieren-Jing abhängig. Daher erklärt sich wieder der Haarverlust im Alter durch ein Abnehmen des Nieren-Jing.

Sie **kontrolliert die beiden unteren Öffnungen** Anus und Harnröhre.

Die Niere **beherbergt die Willenskraft**. Der Geist der Niere ist Zhi. Er steht neben der Willenskraft auch für Führerqualitäten, Ausdauer, Treibkraft, Selbstwertgefühl und Furchtlosigkeit.

### 3.3. Der Milz-Funktionskreis – Element Erde

In der TCM ist die Milz das primäre Verdauungsorgan. Sie ist entscheidend an der Umwandlung der Nahrung in Qi und Blut beteiligt und wird traditionsgemäß als die „Grundlage der nachgeburtlichen Existenz“ (Zitat (1)) bezeichnet. Die Milz ist die Quelle der Feuchtigkeit und liebt daher die Trockenheit. Sie wird leicht durch Nässe geschwächt und so bei Transport und Umwandlung der Flüssigkeiten gestört. Folge sind dann Wasser- und Schleimansammlungen.

Entsprechungen der Milz bzw. des Elements Erde sind u.a. der süße Geschmack, der Spätsommer bzw. die Übergangszeit, die Farbe gelb, die Berufszeit und Mitte. Dieses Element wird geschädigt durch zu viel sitzen und durch Bewegung gestärkt.

#### Hauptaufgaben der Milz

**Die Milz regiert Transport und Umwandlung von Nahrung in Qi und Blut.** Die Milz produziert aus Essen und Trinken das Nahrungs-Qi (Gu-Qi) und bringt es als Grundlage für Qi und Blut zu Lunge und Herz.

**Regulation der Körperflüssigkeiten.** Die Milz wandelt um, trennt und bewegt die Flüssigkeiten. Bei einer Schwäche der Milz kommt es zu Flüssigkeitsansammlungen, da die Zirkulation nicht gewährleistet ist.

**Kontrolle des Blutes.** Die Milz hält das Blut in seinen Bahnen. Ist das Milz-Qi schwach, so kann das Blut sozusagen seinen Bahnen entkommen, und Symptome wie Blut im Stuhl, Blut im Urin, sehr starke Monatsblutungen, Nasenbluten etc. können auftreten. Deshalb werden chronische Blutungen oft über die Milz behandelt.

**Die Milz beherrscht die Muskeln und die vier Extremitäten.** D.h. die Muskeln und Extremitäten werden von der Milz mit Qi und Blut versorgt. Die Beschaffenheit der Extremitäten weist somit auf eine Stärke oder Schwäche der Milz hin. Gleichzeitig ist es Aufgabe der Milz, die Organe an ihrem Platz zu halten. Kann die Milz diese Funktion nicht ausführen, so kommt es zu Organsenkungen.

**Die Milz öffnet sich in den Mund und manifestiert sich in den Lippen.** Mit einer harmonischen Milz kann man die Geschmacksrichtungen unterscheiden.

**Sie beherbergt das Denken.** Konzentrations- und Lernschwäche sind Zeichen einer schwachen Milz.



## 4. Tinnitus

### 4.1. Leere-Formen von Tinnitus

#### 4.1.1. Qi-Mangel

Da das Qi das Gehirn nicht vollständig versorgen kann, entsteht ein leichtes, aber dafür konstantes Ohrengeräusch bei niedrigem Blutdruck. Beteiligte Organe sind die Niere und die Leber. (Der Leber-Meridian hat eine aufsteigende Richtung und endet am Scheitel des Kopfes. Aufgabe des Nieren-Qi ist es, die Leber energetisch zu versorgen.)

Symptome: energetische Schwäche im Nierenbereich (kann auch angeboren sein), Fluss des Qi von unten nach oben ist geschwächt ⇒ der Person wird schwarz vor den Augen beim Aufstehen, sie hat Kopfschmerzen, niedrige Töne im Ohr, niedrigen Blutdruck, eine leise Stimme und ist blass.

#### **THERAPIEPRINZIP: NIEREN-QI TONISIEREN**

##### **Meiden:**

Milchprodukte v.a. Joghurt und Topfen (verlangsamen die Qi-Zirkulation)  
die Nieren abkühlende Nahrungsmittel (Blattsalate, Rohkost, Tomaten, Gurken)  
bitteren Geschmack (Kaffee, schwarzer Tee)  
Pfefferminz- und Kamillentee, Zucker und Süßstoff

##### **Empfehlungen:**

Süß-warme Nahrungsmittel, weniger trinken, Beerenmarmelade ohne Zucker, Samen und Nüsse in kleinen Mengen, Zubereitungsart: rösten und backen.

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Getreide und Bohnen:</b> | Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Linsen, rote Linsen, Mais, Polenta, Quinoa, Reis (Rundkorn, Mochi), schwarze Sojabohne, Bohnen allgemein, Kichererbsen                                |
| <b>Gemüse:</b>              | Pastinake, Fenchelknolle, Fisolen, Karotten, Kartoffel (v.a. gebackene), Kürbis, Petersilienwurzel, gelbe Rüben   |
| <b>Obst und Nüsse:</b>      | Beeren, Bocksdornfrüchte, Datteln, Ginkonuss, Kirsche, Lotusnuss, Marillen, Maroni, Mohn, Pistazien, Walnuss  |
| <b>Fleisch und Fisch:</b>   | Aal, Barsch, Forelle, Garnelen, Shrimps, Wild (Hirsch, Reh, Wildschwein), Huhn, Hummer, Kalb, Karpfen, Nieren (v.a. vom Lamm), Rebhuhn, Rind, Schaf, Taube, Thunfisch, Wachtel, Ziege |
| <b>Gewürze:</b>             | Anis, Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Kümmel, Wacholderbeeren, Sternanis, Rosmarin   |

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Getränke:</b> | Früchtetee: Hibiskus und Hagebutten mit Zimt<br>Tee aus unreifen Himbeeren/Brombeeren und Blätter              |
| <b>Kräuter:</b>  | Qi-Kräuter wie roter Ginseng oder chin. Beerentraubenfrüchte (Fructus schisandrae) in Form von Tee oder Dekokt |

#### 4.1.2. Blut-Mangel

Qi-Mangel führt zu einer Schwäche des Blutes, d.h. in der Praxis gehören Qi- und Blutmangel oft zusammen. Das Blut wird verletzt z.B. durch zu spät ins Bett gehen, lesen nachts, Kaffee und schwarzer Tee, falsche Ernährung, Blutverlust bei der Mens. Eine deutliche Verschlechterung der Ohrgeräusche nach der Mens oder nach Nächten mit wenig Schlaf ist festzustellen. Begleitend dazu ist die Konzentration nicht gut und die Speicherfähigkeit nimmt ab (Kurzzeitgedächtnisproblematik). Diese Disharmonie ist gut mit Akupunktur und blut- und energieaufbauenden Kräutern zu behandeln. Diese Form des Tinnitus zeichnet sich durch einen allmählichen Krankheitsbeginn und tiefe Töne aus. Sie ist intermittierend, d.h. wiederkehrend bzw. mit Unterbrechungen.

#### **THERAPIEPRINZIP: QI- UND BLUT AUFBAUEN**

##### **Meiden:**

Bittere, scharfe Gewürze, Yogitee, Kaffee, schwarzer Tee, Rauchen, Sauna (zuviel Schwitzen verletzt das Blut), zu wenig Schlaf oder erst nach Mitternacht, extremer Sport, Rohkost, Südfrüchte, zu viel Essig

##### **Empfehlungen:**

Süß/warme Nahrungsmittel

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Getreide und Bohnen:</b> | Adzukibohnen, Linsen, rote Linsen, Grünkern, Hafer, Gerste, Hirse, Mais, Polenta, Quinoa, Reis (Rundkorn, Mochi, Wildreis), Roggen, schwarze Sojabohne   |
| <b>Gemüse:</b>              | Spinat, rote Rüben, Rotkraut, Karotten, Fenchel, Kürbis, Aubergine, Petersilienwurzel, Pastinake, Brokkoli, Essiggurken, Fisolen, Kartoffel (v.a. gebackene), Oliven, gelbe Rüben, rote Rüben, Mangold   |
| <b>Obst und Nüsse:</b>      | Rote Trauben, Marillen, Kirschen, Feigen, Lychii, Longanfrüchte, Datteln (besonders rote), Bocksdornfrüchte, Pinienkerne, schwarzer Sesam, Mohn, Holler, Beeren, Erdnüsse (mit roter Schale essen), Johannisbeeren, Maroni, Pfirsich, Pistazien, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Weichseln |
| <b>Fleisch und Fisch:</b>   | Hühnerleber, Leber, Kaviar, Wild (Hirsch, Reh, Wildschwein), Lamm, Rind, Huhn, Aal, Barsch, Forelle, Garnelen, Shrimps, Hummer, Kalb, Kaninchen, Kaninchenleber, Lachs, Muscheln, Schaf, Thunfisch, Wachtel, Ziege   |

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Gewürze:</b>  | Petersilie, Anis, Bockshornkleesamen, Curcuma, Dill, Kresse, Kümmel, Liebstöckl, Vanille, Eisenkraut, Brennessel  |
| <b>Getränke:</b> | Roter Traubensaft, Rotwein, Portwein  |
| <b>Kräuter:</b>  | Kräuterblutsaft<br>Ba Zhen Tang (8 Schätze)<br>Tee 5 – 10 Tage lang, Tagesdosis:<br>25 g Dang Gui (chin. Angelikawurzel), 3 rote Datteln, 5 g geröstetes Süßholz<br><br>In ½ l Wasser ca. 15 – 20 Minuten auskochen, dann 1 g Safran dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen, über den Tag verteilt trinken |

### 4.1.3. Yin-Mangel

Aufgrund des Alters (je älter man wird, umso weniger Essenz steht zur Verfügung), einer schwerwiegenden Erkrankung oder in den Wechseljahren (aufgrund der hormonellen Veränderung) wird das Yin schwächer. Als Folge steigt das Yang in den Kopf (da es vom Yin nicht mehr gehalten werden kann) und kann sich in Tinnitus äußern (weitere Symptome: Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schwitzen).

D.h. der Ursprung für diese Form des Tinnitus ist ein Yin-Mangel in der Niere. Die Gallenblase beherrscht jedoch die Versorgung der Ohren mit Energie (sie kontrolliert das Hören), auch der Dünndarm-Funktionskreis ist wichtig für die Durchblutung der Ohren. D.h. die Behandlung der Niere alleine ist hier zu wenig.

Die Gallenblase ist mit dem San Jiao (3facher Erwärmer) gekoppelt (Shao Yang Schicht). Der San Jiao Meridian geht um die Ohren.

Bei Nieren-Yin-Mangel ist das Yang im Verhältnis zu stark, d.h. das Nieren-Yang dringt in die Gallenblase ein, die somit eine Fülle bekommt. Das ist der Grund für den Tinnitus. Dieser Tinnitus ist sehr hartnäckig und äußert sich in einem lauten und hochtonigen Pfeifen.

Die Behandlung ist nicht einfach. Wenn man nicht sofort bei Beginn der Beschwerden mit Akupunktur und Kräutern behandelt, kommt es zu einer Qi-Rebellion in der Galle mit den klassischen Symptomen seitliche Kopfschmerzen, Ischialgie, Sehstörungen, Hypertonie.

Die blutdrucksenkenden Mittel (senken Energie ab), die meistens eingenommen werden, führen zu einer Resorptionsschwäche, so entsteht zäher Schleim (Tan). Dieser wird (anstatt ausgeschieden zu werden) aufgrund der Qi-Rebellion der Galle zum Kopf gebracht (Gefahr von Hirnschlag, hartnäckige Form von Hypertonie, Blutstau – Zirkulation wird verhindert) und verursacht einen Tinnitus, der sehr schwer zu therapieren ist.

Dieses Syndrom ist eine Kombination aus Leere und Fülle und eigentlich ein Teufelskreis: Je mehr Ohrensausen, desto mehr Schlaflosigkeit. Je mehr Energie in der Galle von der Niere, desto weniger Energie im Herzen, desto mehr Schlaflosigkeit. Schlafmangel erschöpft die Essenz. Tinnitus kann somit auch zur Depression führen.

**THERAPIEPRINZIP: ES MUSS DAS YIN AUFGEFÜLLT WERDEN, OHNE DEN KÖRPER ÜBERZUBEFEUCHTEN. MAN MUSS DAS YANG BERUHIGEN, DEN SCHLEIM IM KOPF LÖSEN UND DIE DURCHBLUTUNG IM KOPFBEREICH VERBESSERN. AKUPUNKTUR MINDESTENS 3-4 MAL IN DER WOCHE, BEGLEITET DURCH ERNÄHRUNG UND KRÄUTER.**

**Meiden:** scharfe Gewürze und Nahrungsmittel (Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schnittlauch, Tabasco, Chili, Pfefferoni, Pfeffer, Nelken, Muskatnuss, Kardamom, getrockneter Ingwer), warme, heiße und bittere Nahrungsmittel, Kaffee, Schwarztee, Yogitee, Schweinefleisch, Wurst, Speck, Lammfleisch, Lammwurst, Alkohol (etwas Bier ist erlaubt), Rauchen, Schokolade, gebratene, frittierte und gegrillte Speisen

#### **Empfehlungen:**

Schlafkur (30 Tage lang um 21.00 Uhr schlafen gehen), gekochte Speisen (das Qi nicht mit zu kalten Speisen verletzen) – Zubereitungsart saftig/im eigenen Saft kochen (Kompotte), mehr trinken (Obst- und Gemüsesäfte)

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Getreide und Bohnen:</b> | Reis, Dinkel, Weizen, Buchweizen, Gerste, Roggen, Polenta, Adzukibohnen, Amaranth, Bohnen allgemein, Tofu, Kichererbsen, Kuzu/Pfeilwurzelmehl, Linsen, Mungbohnen, gelbe und schwarze Sojabohnen |
| <b>Gemüse:</b>              | Pilze, Algen, Artischocke, Aubergine, Avocado, Bambus, Champignons, Chicoree, Endivien, Kohl, Oliven, Paprika, rote Rüben, Blattsalate, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Zucchini              |
| <b>Obst und Nüsse:</b>      | Ananas (nur im Sommer), Apfel, Cashewnuss, Feigen, Ginkonuss, Lotusnuss, Lychee, Mandeln, Pinienkerne, Rosinen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Stachelbeere, Trauben,                                 |
| <b>Fleisch und Fisch:</b>   | Pute, Kalb, Tintenfisch, Austern, Eier, Ente, Hase, Karpfen, Kaviar, Krabben, Krebse,  |
| <b>Gewürze:</b>             | Verdauungsfördernde Kräuter (wie Majoran, Oregano, Kümmel), Basilikum, Estragon, Kresse, Salbei  |
| <b>Getränke:</b>            | Apfelmilch, Apfelwein, Weizenbier mit Zitronensaft, Bier, Mineralwasser, Gemüse- und Obstsäfte, Getreidekaffe mit Milch, Früchtetee mit Honig  |
| <b>Kräuter:</b>             | Zinnkraut, Queckenwurzel, Vogelknöterich, Eibisch, Käsepappel, Chrysanthenblüten, Enzianwurzel   |

#### 4.1.4. Disharmonie zwischen Niere und Herz

Ursachen der Disharmonie zwischen Niere und Herz können sein

- ☯ lang andauernde konsumierende Erkrankungen
- ☯ chronische Überanstrengung und Stress
- ☯ lang dauernde emotionale Belastung
- ☯ großes Trauma oder Schock

Bei dieser Disharmonie kann das Nieren-Yin das Herz-Yin nicht mehr ausreichend ernähren, um das Herz-Feuer zu bändigen, das dann emporlodert. Der Tinnitus, der dieser Disharmonie zugrunde liegt, beginnt allmählich wie Wasserrauschen und anfallsartig, ist meist tagsüber besser und nachts schlechter. Druck auf das Außenohr bessert das Ohrgeräusch.

#### **THERAPIEPRINZIP: NIEREN- UND HERZ-YIN STÄRKEN, HERZ-FEUER KLÄREN**

##### **Meiden:**

Heiße, scharfe und bittere Nahrungsmittel, Kaffee, Yogitee, Schwarztee, Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schnittlauch, Pfeffer, Ingwer, Nelken, Muskatnuss, Kardamom  
Alkohol, Rauchen, Lamm, Geflügel, Rindfleisch, Wild, Hafer  
Kalte Speisen oder Getränke

##### **Empfehlungen:**

Adstringierende Nahrungsmittel, gekochte Speisen (im eigenen Saft kochen)  
Viel Ruhe und regelmäßige Schlafzeiten, Entspannungsverfahren

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Getreide und Bohnen:</b> | Bohnen, blanchierte Keimlinge, Soja, Tofu, gelbe Sojabohnen, Adzukibohnen, Mungbohnen, Kichererbsen, Weizen, Dinkel, Weizenkeimöl, Gerste, Polenta, Quinoa, Reis, Amaranth, schwarze Sojabohnen, Buchweizen |
| <b>Gemüse:</b>              | Aubergine, Zucchini, Gurke, Tomate, Spinat, Mangold, Sellerie, Karfiol,   |
| <b>Obst und Nüsse:</b>      | Samen, Nüsse, Lotussamen und -wurzel, Weichsel, Zitrone, Apfel, Birne, Honigmelone, Mango, Ananas, Mandeln, Sesam, unreife Beeren, Quitten  |
| <b>Fleisch und Fisch:</b>   | Butter, Sauerrahm, Ente, Pute, Kalb, Karpfen, Barsch, Saibling, Austern, Kaviar, Tintenfisch, Forelle   |
| <b>Gewürze:</b>             | Honig, Curcuma, Safran, Oregano, Majoran  |
| <b>Getränke:</b>            | Früchtetee, Buttermilch, Melissensaft   |
| <b>Kräuter:</b>             | Hopfen, Austernschale, Johanniskraut, Melisse, Zinnkraut, Nachtkerzenöl, Safran, Mönchspfeffer, Passionsblüten  |

Tee: (Tagesdosis)  
 9 g Hopfen  
 6 g Pfefferminze  
 6 g Melissenblätter  
 3 g Süßholz

## 4.2. Fülle-Formen von Tinnitus

### 4.2.1. Leber-Wind

Wind blockiert und kann Tinnitus verursachen. Leber-Wind, der Tinnitus auslöst, kann verschiedene Ursachen haben:

- ☯ Leber-Feuer
- ☯ Leber-Yin-Mangel
- ☯ Aufsteigendes Leber-Yang durch Leber-Blut-Mangel oder durch Leber- und Nieren-Yin-Mangel

Je nach Ursache ist das Therapieprinzip unterschiedlich. Grundsätzlich sollte man den Wind möglichst schnell beruhigen und dann die Grund-Disharmonie behandeln.

#### 4.2.1.1 *Leber-Wind aus Leber-Feuer*

#### **THERAPIEPRINZIP: WIND BERUHIGEN, HITZE AUSLEITEN**

##### **Meiden:**

Scharfe, warme und heiße Nahrungsmittel, Gebratenes, Fettiges, Üppiges, Käse, Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Lamm, Buchweizen, Kaffee

##### **Empfehlung:**

Bittere und kalte Nahrungsmittel, Rohkost, vegetarische Kost

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Getreide und Bohnen:</b> | Sojabohnen, Reis, Mungbohnen, Hirse, Polenta, Agar-Agar, Amaranth, Dinkel (Griesbrei), Tofu, Linsen, Weizen, Keimlinge  |
| <b>Gemüse:</b>              | Blattsalat, Chicoree, Endivien, Artischocken, Champignons, Chinakohl, Gurken, Spargel, Spinat, Mangold, Tomaten, Sellerie (Stange und Knolle), Zucchini, Aubergine, weißer Rettich, Radieschen, Petersilienwurzel, Kartoffel, Algen, Bambus, Brokkoli, Eisbergsalat, Karfiol, Kohlrabi, Kren, grüne Olive, Radiccio |
| <b>Obst und Nüsse:</b>      | Grapefruit, Ananas, (saurer) Apfel, Cashewnuss, Ginkonuss, Johannisbeere, Ribisel, Kaki, Kiwi, Lychee, Mandarinen, Mango, Orangen, Rhabarber, Sonnenblumenkerne, Stachelbeere, Trauben, Wassermelone, Weichseln   |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Fleisch und Fisch:</b> | Ente, Kalb, Pute, Hase, Schwein, Karpfen, Austern, Kaviar, Krabben, Tintenfisch  |
| <b>Gewürze:</b>           | Curcuma, Salbei  |
| <b>Getränke:</b>          | Selleriesaft, Bambussaft, grüner Tee, Bier, Campari  |
| <b>Kräuter:</b>           | Löwenzahn, Maishaartee, Mariendistel, Frauenmantel, Schafgarbe, Pfefferminze, Chrysanthemenblüten, grüner Tee, weißer Tee, Enzianwurzel, Brennessel, Eisenkraut<br><br>Tee: 5 – max. 10 Tage lang:<br>10 g Löwenzahnblätter<br>10 g Pfefferminze<br>10 g grüner Tee<br>10 g Eisenkraut<br>5 g Mariendistel oder Enzianwurzel<br><br>1 EL davon auf $\frac{3}{4}$ l Wasser, ev. etwas Honig dazu geben (wenn sehr bitter) |

#### 4.2.1.2 Leber-Wind aus Leber-Yin-Mangel

##### **THERAPIEPRINZIP: WIND BERUHIGEN, YIN DER LEBER UND DER NIERE NÄHREN**

##### **Meiden:**

Bittere, scharfe, heiße und warme Nahrungsmittel und Gewürze, Yogitee, Kaffee, Rauchen, schwarzer Tee, Sauna, kein Schlaf oder erst nach Mitternacht, extremer Sport oder Schwitzen, Essig, nicht zu heiß essen

##### **Empfehlung:**

Kühlende, süße und saure Nahrungsmittel, Yin-Nahrungsmittel Yang<sup>1</sup> zubereitet, viel schlafen

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Getreide und Bohnen:</b> | Weizen, Dinkel, Agar-Agar, Amaranth, Bohnen, Tofu, Gerste, Kichererbsen, Linsen, Mais / Polenta, Mungbohnen, Reis, Sojabohnen  |
| <b>Gemüse:</b>              | Spargel, Algen, Melanzani, Avocado, Brokkoli, Champignons, Fisolen, Gurke, Karfiol, Kartoffel, Kraut, Oliven, Paprika, rote Rüben, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spinat, Mangold, Zucchini<br>Gemüse mit Zitrone beträufeln                                    |
| <b>Obst und Nüsse:</b>      | Ananas, Apfel, Brombeeren, Birnen, Cashewnuss, Feigen, Johannisbeeren, Ribisel, Lychee, Mandarinen, Mandeln, Mango, Orangen, Pinienkerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Stachelbeere, Trauben, Weichseln, Zitrone, Zwetschke, Haselnuss, Heidelbeere, Himbeere |

<sup>1</sup> Yang-Zubereitungsmethoden sind grillen, braten, frittieren, im Ofen backen, im eigenen Saft schmoren.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Fleisch und Fisch:</b> | Austern (Austernschalenpulver), Barsch, Butter, Eigelb, Ente, Forelle, Hase, Hühnerleber, Kalb, Karpfen, Kaviar, Krabben, Pute, Schwein, Tintenfisch, Sauerrahm, Joghurt, Feta |
| <b>Gewürze:</b>           | Salbei   |
| <b>Getränke:</b>          | Weizentee, Dinkeltee   |
| <b>Kräuter:</b>           | Aufbaukalk von Weleda, Eibischwurzel, Zinnkraut, Käsepappel, Mariendistel  |

#### 4.2.1.3 *Leber-Wind aus aufsteigendem Leber-Yang durch Leber-Blut-Mangel oder Leber- und Nieren-Yin-Mangel*

**THERAPIEPRINZIP: WIND BERUHIGEN, LEBER-YANG BERUHIGEN, BLUT ODER YIN NÄHREN**

##### **Meiden:**

Bittere, scharfe, heiße, warme und trocknende Nahrungsmittel und Gewürze, Yogitee, Kaffee, Rauchen, schwarzer Tee, Sauna, kein Schlaf oder erst nach Mitternacht, extremer Sport oder Schwitzen

##### **Empfehlung:**

Kühlende, süße und saure Nahrungsmittel – siehe 4.2.1.2.

#### 4.2.2 **Schleim (Tan)**

Durch eine Resorptionsproblematik in der Milz und Bauchspeicheldrüse können gewisse Nahrungsmittel (fettreich, Gebratenes, Knoblauch/Zwiebel mit tierischem Eiweiß und harter Alkohol) und unregelmäßige Ernährung die Gallenblase durch Schleim blockieren. Folgen sind erhöhtes Cholesterin, seitlicher Kopfschmerz (der besser wird, wenn man erbricht), Tinnitus (wie Grillengezirpe, deutlich mehr Ohrenschalz), Galleinsteine, Hypertonie. Es handelt sich hier um einen Gallenblasen-Qi-Stau mit Schleim-Hitze-Zeichen.

**THERAPIEPRINZIP: SCHLEIM AUFLÖSEN, MILZ STÄRKEN**

##### **Meiden:**

Fette, gebratene, gegrillte, frittierte Speisen, scharfe Gewürze, Butterbrot, Speckbrot, kalte Jause, Cocktails, schleimbildende Nahrungsmittel wie Alkohol, Zucker, Milchprodukte, Brot, insbesondere die Kombination aus süß, scharf und fettig (z.B. geröstete Erdnüsse, Chips etc.), saure Nahrungsmittel



**Empfehlungen:**

Bittere, neutrale, kühle bis kalte und scharf/kühle Nahrungsmittel, aromatisch zubereitet, weniger essen, Zubereitungsart: dünsten, blanchieren  
 Gut wäre eine Fastenkur (mit Reis) ohne Fleisch über 1-3 Wochen

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Getreide und Bohnen:</b> | Reis, Reismudeln, Keimlinge, Hirse, Mais / Polenta, Buchweizen, Gerste, Mungbohnen, Gerstengras, Weizengras, Tofu, Miso, Adzukibohnen, Amaranth, Kichererbsen, Roggen, Sojabohnen   |
| <b>Gemüse:</b>              | Salat (Chicoree, Eisbergsalat, Endivien), Zucchini, Kohlrabi, Sellerie, Artischocke, Brokkoli, Champignons, Schwarzwurzel, Spargel (besonders grüner), Paprika, Chinakohl, Sauerkraut, Kartoffel (im Ofen gebacken), Algen, Bambus, Fisolen, Kohl, Kren, Kürbis (gelb, weiß), grüne Olive, Radieschen, weißer Rettich |
| <b>Obst und Nüsse:</b>      | Ananas, Apfel, Ginkonuss, Honigmelone, Johannisbeere, Ribisel, Rhabarber, Trauben   |
| <b>Fleisch und Fisch:</b>   | Austern, Ente, Hase, Kalb, Pute   |
| <b>Gewürze:</b>             | Petersilie, Kresse, Basilikum, Bärlauch, Bohnenkraut, Curcuma, Estragon, Korianderblatt, Salbei, Vanille, Zitronenschale  |
| <b>Getränke:</b>            | Bambussaft, Selleriesaft, Birkensaft, Artischockensaft, grüner Tee, Bier (wenig)  |
| <b>Kräuter:</b>             | Maishaarthee, Angelikawurzel, Klettenwurzel, Frauenmantel, Tausendguldenkraut, Enzianwurzel, Löwenzahnwurzel und -blätter, Pfefferminze, Hauhechel, Weißdornfrüchte (unterstützen die Fettverdauung)  |

## 5. Schwerhörigkeit

### 5.1. Nieren-Qi-Mangel

Ursache für diese Schwerhörigkeit ist meist das Alter oder chronische Krankheiten.

**THERAPIEPRINZIP: NIEREN-QI STÄRKEN**

Diätik – siehe 4.1.1.

## 5.2. Leber-Feuer

Bei diesem Syndrom tritt die Schwerhörigkeit oder Taubheit plötzlich auf. Ursache ist meist ein chronischer Leber-Qi-Stau durch psychische Faktoren wie unterdrückte Wut, Zorn, Frustration, Stress. Neben dieser lange anhaltenden Stagnation können auch chronischer Alkoholmissbrauch, mangelnde Ruhepausen, Rauchen, fettiges Essen zu Hitze in der Leber führen.

**THERAPIEPRINZIP: LEBER-FEUER BERUHIGEN, HITZE AUSLEITEN**

Diätik – siehe 4.2.1.1.

## 5.3. Herz- und Nieren-Qi-Mangel

Zu Herz- und Nieren-Qi-Mangel können folgende Faktoren führen:

- ☯ chronische Erkrankungen
- ☯ hohes Lebensalter oder angeborenes Defizit
- ☯ Verbrauch des Qi durch akute, schwere Erkrankung oder extreme Überanstrengung
- ☯ akuter oder chronischer Blutverlust
- ☯ chronische psychische Belastungen

**THERAPIEPRINZIP: QI STÄRKEN, HERZ NÄHREN, NIERE STÄRKEN, JING STABILISIEREN**

### Meiden:

Adstringierende Nahrung, Sauerkraut, Apfelwein, Most, Abführmittel, Kamillen-, Lindenblüten-, Pfefferminz- und Früchtetee, gegorene Milchprodukte, Kaffee, Schwarztee, Zucker und Süßstoff, bitterer Geschmack, Blattsalat, Gurken, Tomaten

### Empfehlungen:

Süß/warme Nahrungsmittel, Beerenmarmelade ohne Zucker, Samen und Nüsse in kleinen Mengen, Getreide lang gekaut, gebackene Speise. Zubereitungsart: Rösten und backen.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Getreide und Bohnen:</b> | Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Kichererbsen, Linsen, Mais / Polenta, Quinoa, Rundkornreis, Mochireis, schwarze Sojabohnen                                     |
| <b>Gemüse:</b>              | Pastinake, Fenchelknolle, Karotten, Kartoffel (im Ofen gebacken), Knoblauch, Kürbis, schwarze Oliven, Petersilienwurzel, gelbe Rüben, Süßkartoffel             |
| <b>Obst und Nüsse:</b>      | Bocksdornfrüchte (Tagesdosis 3 – 6 g), Datteln, Kirschen, Kokosnuss, Longan Früchte, Lotusnuss, Marillen, Maroni, Pfirsich, Pistazien, Rosinen, Sesam, Walnuss |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Fleisch und Fisch:</b> | Aal, Barsch, etwas Butter, Ei, Forelle, Garnelen, Hirsch, Huhn, Hummer, Kalb, Nieren, Pute, Rebhuhn, Rind, Taube, Thunfisch, Wachtel, Wildschwein, Ziege |
| <b>Gewürze:</b>           | Anis, Dillsamen, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Kümmel, Majoran, süßer Paprika, Rosmarin, Vanille  |
| <b>Getränke:</b>          | Schnittlauch-Dill-Tee, Ginseng Tee   |
| <b>Kräuter:</b>           | Ginseng (nicht bei erhöhtem Blutdruck), Baldrianwurzel, Rosmarinblätter, Weißdornblüten, Safran, Wermut, Kalmus  |

#### 5.4. Disharmonie zwischen Niere und Herz

##### **THERAPIEPRINZIP: NIEREN- UND HERZ-YIN STÄRKEN, HERZ-FEUER KLÄREN**

Diätik - siehe 4.1.4.

## 6. Morbus Menière

Bei Morbus Menière (benannt nach dem französischen Arzt Prosper Menière) handelt es sich westlich gesehen um eine Erkrankung des Innenohrs mit den typischen Symptomen anfallsartiger Drehschwindel (mit Übelkeit und Erbrechen), Tieftonschwerhörigkeit und Tinnitus (häufig niederfrequent) eines Ohres mit chronischem Nystagmus (Augenzittern) zur Gegenseite. Die Anfälle treten schubweise auf und wiederholen sich in unterschiedlichen Abständen. Die Hörstörungen können nach den Anfällen wieder verschwinden, bei häufigeren Anfällen bleiben sie jedoch oft bestehen.

Aus Sicht der TCM kann diese Krankheit aus den folgenden drei Syndromen resultieren:

- ☯ Austeigendes Leber-Yang
- ☯ Trüber Schleim blockiert den Kopf
- ☯ Nieren-Yin-Mangel

### 6.1. Aufsteigendes Leber-Yang

Der Anfall findet meist nach Ärger oder Stimmungswechsel statt. Der Patient ist rastlos und hat Kopfschmerzen. Der Tinnitus hört sich wie Maschinenknattern an.

##### **THERAPIEPRINZIP: LEBER-YANG BERUHIGEN, BLUT ODER YIN NÄHREN**

##### **Meiden:**

Bittere, scharfe, heiße, warme und trocknende Nahrungsmittel und Gewürze

**Empfehlung:**

Kühlende, süße und saure Nahrungsmittel – siehe 4.2.1.2.

**Tee:** (Zitat (2)) (Tagesdosis)

5 g Weiße Pfingstrose

5 g Schafgarbe

5 g Löwenzahn

7 g Melisse

3 g Passionsblume

**6.2. Trüber Schleim blockiert den Kopf**

Hier hört sich der Tinnitus wie Grillengezirpe an. Weitere Symptome sind Schweregefühl des Kopfes, Benommenheit, Völlegefühl im Thorax und Appetitlosigkeit.

Bei diesem Syndrom handelt es sich um eine Weiterentwicklung der Feuchtigkeitssyndrome der Milz (Feuchte Kälte oder Feuchte Hitze).

**6.2.1. Kälte und Nässe bedrängen die Milz**

Hier kommt die Milz ihrer Aufgabe zur Flüssigkeitstransformation nicht mehr nach, da sie aufgrund chronischer Exposition von Kälte und Feuchtigkeit und/oder übermäßigem Genuss von kalter und roher Nahrung geschwächt ist.

**THERAPIEPRINZIP: NÄSSE/SCHLEIM UND KÄLTE UMWANDELN, MILZ-QI TONISIEREN****Meiden:**

Zucker, Früchte, Milchprodukte, Gurken, Tomaten, frisches Brot, befeuchtende Nahrungsmittel, süßer Alkohol

Abends keine Kohlenhydrate essen!

**Empfehlungen:**

Pikante und würzige Essenzzubereitung, etwas scharf, warm, verdampfend.

Feuchtigkeit umwandeln mit trocknenden Kräutern wie Thymian, Oregano, Lorbeerblatt, Majoran, Liebstöckl, Bohnenkraut, Kardamom, Rosmarin

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Getreide und Bohnen:</b> | Buchweizen, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Mais / Polenta, Quinoa, Reis  |
| <b>Gemüse:</b>              | Pastinake, Fenchelknolle, Fisolen, Frühlingszwiebel, Karotten, Kartoffel (besonders im Ofen gebacken), Knoblauch, Kürbis, Lauch, schwarze Olive, Petersilienwurzel, Pfefferoni, schwarzer Rettich, gelbe Rüben, Süßkartoffel, Zwiebel |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Obst und Nüsse:</b>    | Datteln, Feigen, Ginkonuss, Kirsche, Marillen, Maroni, Pfirsich, Pistazien, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Walnuss  |
| <b>Fleisch und Fisch:</b> | Aal, Hummer, Kalb, Kaninchen, Lamm, Feta, Pute, Rebhuhn, Schaf, Wachtel, Ziege   |
| <b>Gewürze:</b>           | Bärlauch, Anis, Thymian, Oregano, Lorbeerblatt, Majoran, Liebstöckl, Bohnenkraut, Kardamom, Rosmarin, Bockshornkleesamen, Chili, Fenchelsamen, Galgant, Ingwer, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kümmel, Nelke, Paprika, Petersilie, Piment, Pfeffer, Sternanis, Vanille, Zimt, Zitronenschale |
| <b>Getränke:</b>          | Rotbuschtee, Lapachotee, Ingwertee, etwas Rotwein  |
| <b>Kräuter:</b>           | Angelikawurzel, reife Mandarinenschale, Orangenblüten, frühe Mandarinenschale  |

### 6.2.2. Nässe und Hitze bedrängen Milz und Magen

Hier ist die Milz geschwächt durch Exposition von äußerer Hitze und Feuchtigkeit und / oder ein Übermaß an fettiger und süßer Nahrung oder Alkohol.

#### **THERAPIEPRINZIP: NÄSSE HITZE AUSLEITEN**

##### **Meiden:**

Gebratenes, Knoblauch, Schokolade, Nüsse, fettige Milchprodukte, Butter, Erdnussmus, Tahini, Nutella, Milchkaffee, Capuccino, Vollkornbrot mit Butter/Marmelade/Honig, Rotwein, besonders süßer Alkohol (Cocktails)

##### **Empfehlungen:**

Bittere Nahrungsmittel und Kräuter. Einmal täglich Salat.  
Kochverfahren: dünsten, dämpfen, nichts braten!

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Getreide und Bohnen:</b> | Hirse, Reis, Miso, Amaranth, Mais / Polenta, gelbe Sojabohne                                    |
| <b>Gemüse:</b>              | Endivien, Chicoree, Löwenzahnsalat, Chinakohl, Eisbergsalat, alle Gemüse gekocht oder gedämpft  |
| <b>Obst und Nüsse:</b>      | Apfel, Ananas, Ginkonuss, Honigmelone, Johannisbeere, Ribisel, Rhabarber, Trauben, Wassermelone |
| <b>Fleisch und Fisch:</b>   | Pute, Kaninchen, Fisch (kein Karpfen), Ente, Kalb   |
| <b>Gewürze:</b>             | Curcuma, Salbei   |
| <b>Getränke:</b>            | Grüntee, Schwarztee, Kaffee ohne Milch, Getreidekaffee mit Kardamom, etwas Bier                 |
| <b>Kräuter:</b>             | Tausendguldenkraut, Mariendistel, Brennessel, Maishaar, Löwenzahn, Schwedenbitter               |

Tee:  
50 g Klettenwurzel  
50 g Löwenzahnwurzel und -blätter  
25 g Fenchel  
25 g Kümmel  
2 Eßlöffel auf ½ l Wasser, kurz aufkochen, lauwarm trinken

### 6.3. Nieren-Yin-Mangel

Der Tinnitus hört sich wie Rauschen an und wird schlechter durch Müdigkeit und Anstrengung. Der Patient leidet außerdem an Schlaflosigkeit, Hörminderung und an einer Schwäche in den Knien und lumbal.

#### **THERAPIEPRINZIP: NIEREN-YIN TONISIEREN**

Diätik - siehe 4.1.3.

## 7. Fallbeispiel

Herr X., 37 Jahre

Herr X. leidet an Tinnitus seit ca. 2,5 Jahren. Am ersten Urlaubstag nach langer Zeit der Anspannung trat bei ihm beim Aufwachen Tinnitus auf, der im Laufe des Tages wieder verschwand. Am nächsten Tag war beim Aufwachen der Tinnitus ebenfalls da und verschwand während des Tages wieder. Ab dem dritten Tag war der Tinnitus permanent vorhanden. Da er immer lauter wurde, suchte Herr X. nach zwei Wochen ein Krankenhaus auf, wo verschiedene Behandlungsmethoden (Infusionen etc.) versucht wurden. Jetzt ist der Tinnitus eher leise, hochtonig, wechselnd (manchmal 2-3 Tag weg, manchmal stärker). Auffallend ist, dass der Tinnitus in der Früh immer lauter ist als sonst und besonders arg in Ruhephasen nach Stress auftritt. Besser wird der Tinnitus nicht durch Bewegung, schlechter bei Anstrengung, Stress oder nach Alkoholgenuss. Blutdruck, Cholesterin und Ohrenschmalz von Herrn X. sind normal. Die Blutfettwerte sind etwas erhöht.

Schlaf: Herr X. schläft zwischen 23.00/24.00 Uhr und 6.00 Uhr. Damit er einschlafen kann, muss er aufgrund des Tinnitus einige Seiten lesen. Er möchte es beim Schlafen warm haben, da aber seine Partnerin bei geöffnetem Fenster schlafen will, muss er sich gut zudecken, wodurch er mehr schwitzt als würde er bei geschlossenem Fenster schlafen. Sein Schlaf ist eher leicht. In der Früh fühlt er sich ausgeruht. Das Abendessen nimmt Herr X. zwischen 18.30 und 19.30 zu sich.

Der tägliche Stuhl ist eher weich, aber geformt. Der Urin ist hell bei „normaler“ Menge.

Der Appetit von Herrn X. ist wechselhaft. Er hat oft keinen Hunger oder vergisst zu essen und isst oft 1-2 Tage nichts oder sehr wenig. Herr X. isst sehr schnell und ist schnell satt. Völlerei gibt es bei ihm nicht. Heißhunger hat er abwechselnd auf süß und salzig, der saure Geschmack wird abgelehnt.

Herr X. hat wenig Durst, trinkt aber viel (2-4 l am Tag), bevorzugt lauwarme Getränke.

Die Haut ist trocken. Konzentration ist gut. Von den Jahreszeiten her lehnt Herr X. am ehesten den Sommer ab.

Herr X. schwitzt tagsüber am Rücken (Lendenwirbelbereich) und im Nacken und nachts, da er sich aufgrund des offenen Fensters gut zudecken muss.

Bei den vergangenen Erkrankungen fallen Erkältungsanfälligkeit und mehrere Bänderrisse auf. Laut Aussagen der Ärzte sind die Bänder von Herrn X. sehr locker.

Die Zunge von Herrn X. ist eher schmal, blass, mit einer etwas rötlichen Spitze. Belag ist nur an der Zungenwurzel vorhanden. Dieser ist hellbeige. Ansonsten sieht die Zunge eher trocken aus. Ein medianer Riss (nicht sonderlich tief) ist zu sehen. Die Unterzungengefäße sind gestaut.

Das Gesicht von Herrn X. ist hellrot, obwohl er an und für sich ein blasser Typ ist.

Emotional waren die letzten 6 Jahre für Herrn X sehr anstrengend (2 Trennungen, dauernder Streit mit der Ex-Partnerin wegen dem Kind, 2 Umzüge, Jobwechsel).

#### **MEINE DIAGNOSE:**

Leber- und Herz-Blut-Mangel  
Leber-Qi-Stagnation  
Herz-Feuer  
Milz-, Lungen- und Nieren-Qi-Mangel

#### **ERNÄHRUNGSPLAN:**

##### **Meiden:**

bittere, scharfe Gewürze und Nahrungsmittel, Yogitee, Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, Sauna, kein Schlaf oder erst nach Mitternacht, extremer Sport oder schwitzen, Rohkost, Südfrüchte, Kakao, Coca-Cola, Red-Bull, Alkohol, Süßigkeiten, Milchprodukte, frisches Brot, Müsli, Tomaten, Gurken, Kiwi, Zitrusfrüchte, Rhabarber, nicht zu viel Essig

**Empfehlungen:**

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Getreide</b>      | Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer (nicht am Abend), Hirse, Mais / Polenta, Quinoa, Reis (Rundkorn, Basmati, Mochi, Wildreis), Roggen,   |
| <b>Hülsenfrüchte</b> | Adzukibohnen, rote Linsen, schwarze Sojabohnen, Kichererbsen, Kidney Bohnen   |
| <b>Gemüse</b>        | Pastinake, Avocado, Fisolen, Erbsen, Knollenfenchel, Brokkoli, Essiggurkerl, Chicoree (blanchiert), Karfiol, Karotten, Kartoffel, Chinakohl, Kohlsprossen, Blaukraut, Weisskraut, Wirsing, Kohlrabi, Mangold, Kürbis, Lauch, Oliven, Petersilienwurzel, Radieschen, gelbe Rüben, rote Rüben, etwas Blattsalat, Schwarzwurzel, grüner Spargel, Sellerie, Spinat, Süßkartoffel, Zwiebel, Dulse (Alge) |
| <b>Obst</b>          | Apfel, Marille, Brombeere, Dattel, Erdbeeren, Feigen, Bocksdornfrüchte (3-6 g /Tag), Heidelbeeren, Himbeeren, Grapefruit, Holler, Johannisbeere, Kirsche, Longan Früchte, Lychee, Papaya, Pfirsich, Rosinen, rote Trauben, Weichseln, Zwetschke   |
| <b>Pilze</b>         | Champignons, Shiitake   |
| <b>Nüsse/Samen</b>   | Cashewnuss, Ginkonuss, Maroni, Mohn, Pistazien, schwarzer Sesam, Walnuss, Haselnuss, Kürbiskerne, Mandeln, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne   |
| <b>Fette/Öle</b>     | Kürbiskernöl, Olivenöl  |
| <b>Milchprodukte</b> | Feta (Schaf, Ziege), Ziegenmilch  |
| <b>Fleisch</b>       | Huhn, Hühnerleber, Pferd, Rinderleber, Rind, Pute, Hirsch, Reh, Feldhase, Wildschwein<br>Wild nicht während der heißen Jahreszeit essen!  |
| <b>Fisch</b>         | Aal, Barsch, Austern, Forelle, Garnelen, Dorsch, Karpfen, Lachs, Scholle, Sardine, Seelachs, Thunfisch, Tintenfisch, Zander   |
| <b>Sonstiges</b>     | Eier, Ahornsirup, Birnendicksaft, Honig, schwarze Melasse, etwas Bier, Roter Traubensaft, Kokosmilch, etwas Rotwein, Kräuterblutsaft, Melissensaft  |
| <b>Gewürze</b>       | Schnittlauch, Petersilie, Dill, Bärlauch, Basilikum, Curcuma, Liebstöckel, Rosmarin, Thymian, Majoran, Bohnenkraut, Fenchelsamen, Koriandersamen und -blatt, Lorbeer, Oregano, Vanille, Zitronenschale  |



**Empfohlene Zubereitungsarten:**

Im Backofen, rösten, kochen, aromatisch, Suppen, schmoren, dünsten, im eigenen Saft kochen

**Wichtig:**

Körperliche Bewegung (kein Extremsport)  
regelmäßig essen (warmes Frühstück!)  
nicht zu spät essen (vor 19.00 Uhr)  
etwas früher schlafen gehen  
wenn möglich einen Mittagsschlaf machen  
Emotionen!!!

**Tee: (Zitat (2))**

7 g Weißdornfrüchte  
7 g Johanniskraut  
6 g Schafgarbe  
5 g Baldrian  
4 g Rosmarin

= Tagesdosis, mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, über den Tag verteilt trinken

**8. Zusammenfassung, Schlussfolgerung**

Zusammenfassend möchte ich festhalten, dass die Entstehung von Hörstörungen – egal ob es sich um Tinnitus, Schwerhörigkeit oder Morbus Menière handelt – doch (abgesehen von der emotionalen Seite) vom Lebensstil beeinflusst werden kann. D.h. ein Schildkröten-Lebensstil mit viel Ruhe, der richtigen Ernährung und Psychohygiene trägt sicher dazu bei, diese Störungen zu mildern oder erst gar nicht entstehen zu lassen.

## Zitate

1. **Kaptchuk, Ted. J.** *Das große Buch der chinesischen Medizin*. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag, 2008.
2. **Ploberger, Florian.** *Rezepturen aus westlichen Kräutern*. 4521 Schiedlberg: Bacopa Verlag, 2007. ISBN 978-3-901618-09-3.

## Quellenverzeichnis

Leitfaden Chinesische Medizin, Claudia Focks, Norman Hillenbrand, 5. Auflage, Juni 2006, Urban & Fischer Verlag

Kursunterlagen zur 5-Elemente-Ernährungsausbildung, Claudia Lorenz, 2009/2010

CD Claude Diolosa spricht über Ohrgeräusche

Das große Buch der chinesischen Medizin, Ted J. Kaptchuk, 3. Auflage, Juli 2008, Fischer Taschenbuch Verlag

[http://de.wikipedia.org/wiki/Morbus\\_Menière](http://de.wikipedia.org/wiki/Morbus_Menière)

Florian Ploberger, *Rezepturen aus westlichen Kräutern*, Bacopa Verlag, 3. Auflage 2007

Ulrike von Blarer Zalokar/Barbara Fendrich/Karin Haas/Petra Kamb/Eve Rüegg, *Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin*, Bacopa Verlag, 1. Auflage 2009

### **Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit**

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe.
2. ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur oder aus dem Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe.
3. ich meine Abschlussarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Mir ist bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms / Titels zur Folge haben wird.

Allhaming, 8. November 2010