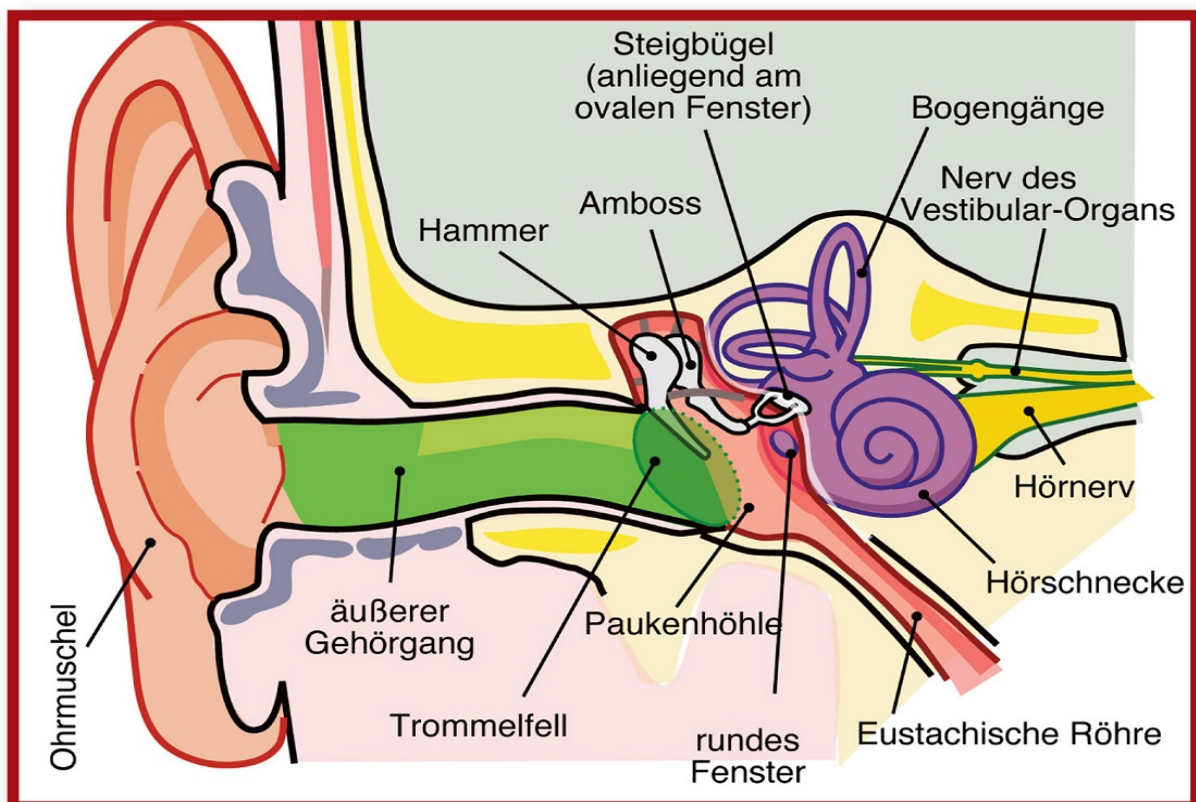


# Ganz Ohr!

## Pflanzen

# stoppen Tinnitus und Hörverlust



# Impressum

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (insbesondere durch elektronisches oder mechanisches Verfahren, Fotokopie, Mikroverfilmung oder Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages vervielfältigt oder verbreitet werden. Ausgenommen davon sind kurze Text-Zitate in Rezensionen.

## **Haftungsausschluss.**

Die folgende Veröffentlichung dient ausschließlich Informations- und Lehrzwecken. Sie ist nicht als Ersatz für ärztlichen Rat oder medizinische Behandlung gedacht. Vor jeder gesundheitlichen Maßnahme sollte ein medizinischer Experte konsultiert werden. Die kombinierte Einnahme von Nahrungs-Ergänzung oder pflanzlichen Substanzen und verschriebenen Medikamenten ohne Zustimmung Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes wird nicht empfohlen. Die Autoren, der Verlag, der Vertrieb und alle jene, die in dieser Veröffentlichung namentlich genannt werden, übernehmen keinerlei Haftung oder Verantwortung für Verluste oder Schäden, die durch die Informationen, die in dieser Veröffentlichung vermittelt werden, entstanden oder angeblich entstanden sind.

<https://www.feiy.com/de/faq/190/>

IGK-Verlag. 22393 Hamburg

22393 Hamburg, Deutschland

Copyright © 2022

ISBN: 9783985107650

Fotos: © Wikipedia CC BY 2.5, Engel-Fotolia.com

# Inhalt

Vorwort

Tinnitus und Hörverlust wegessen!

Ein Herz für den Kopf

Lärm aus dem Supermarkt? Lösung aus der Küche!

Auch Medikamente können Tinnitus starten

Lärmschädigung ist nicht nur vorübergehend

Cholesterin und Hörvermögen

Zweifacher Stress ist der wahre Feind im Ohr

Drei Ohrenvitamine plus Magnesium

Warum mehr Frauen Tinnitus haben

Aufgehört! Drei Diäten

Viele verzehren zu wenig Ballaststoffe

Gesundmacher Pektin & Co.

Was Mischkost bedeutet

Freunde der Blutgefäße

Reden wir von Carotinoiden

Ideal: Bunt gemischte Darmmikroben

Alter verändert die Darmflora

Ein Kilo im Monat durch Dickmacherbakterien

Die Tinnitus-Studie

Warum wird schlecht über Obst und Gemüse gesprochen?

# Vorwort

Sie haben bereits Tinnitus?

Sie hören zunehmend schlechter?

Sie sind in Sorge wegen drohendem Tinnitus und Hörverlust und möchten dem Innenohr unbedingt helfen?

Dann sollte rasch gehandelt werden.

Lesen Sie gleich im Anschluss das erste Kapitel dieses Buches „Tinnitus und Hörverlust wegessen!“

Diese direkte Anleitung umfasst gerade 220 Wörter.

Mehr benötigen Sie nicht.

Höchstens noch das:

Die Wissenschaft befasst sich immens intensiv mit jeder Möglichkeit, unsere generelle Kopfgesundheit zu erhalten. Die drohende Epidemie von Alzheimer und Parkinson erfordert das. Neues Verständnis verdankt sie der COVID-19-Pandemie und der Erforschung von Ursachen des verlorenen Geruchssinns. Als Folge einer Infektion durch das Coronavirus setzt eine heftige Reaktion des Immunsystems ein. Starke jedoch schmerzlose Entzündung gegen den Krankheitserreger. Mit diesem lokalen inflammatorischen Stress in der Nase und im Rachenraum, wo Coronaviren andocken, werden jedoch Nervenzellen für Riechen und Schmecken zerstört (*Quelle: Deutsche Pharmazeutische Zeitung, 7. März 2022*).

Ein unvermeidlicher Nebeneffekt. Verlust des Geruchssinns durch gutgemeinte Entzündung.

Ähnliche Kollateralschäden bedrohen mit dem gleichen inflammatorischen Stress, verursacht durch ganz andere Auslöser, die Systeme des Innenohrs.

Im Umkehrschluss bedeutet das: Wer das intelligente Abwehrprogramm des Immunsystems besser kontrolliert, nimmt auch den Entzündungen im Rahmen der Krankheitsabwehr ihren Schrecken. Nichts eignet sich dafür besser als pflanzliche Mikronährstoffe mit antientzündlichen Eigenschaften.

Ein noch stärkeres Interesse als der Schutz vor Tinnitus und Hörverlust hat zum Ziel, Demenz und andere mentale Erkrankungen zu verhüten. Das ist verständlich. Alle drei Sekunden wird irgendwo in der Welt neu die Diagnose Alzheimer oder Parkinson gestellt, eine dramatische Belastung für jede Gesellschaft. Unweigerlich geraten bei diesem Kampf auch gehirnahe Strukturen wie das Sehsystem und das Innenohr in den Blickpunkt. Grundsätzlich ist jeder Gehirnschutz fast identisch übertragbar auf unsere Sinnesorgane. Unterm Strich bedeutet das: Gehirn, Auge, Ohr und Nase haben sehr ähnliche Prognosen.

Dazu eine überzeugende Nachricht von Anfang 2022. Sie ist das Ergebnis einer beeindruckenden Langzeitstudie über den Einfluss von Nahrung auf die Gehirngesundheit. Von 3.739 erwachsenen Japanerinnen und Japanern war seinerzeit in den Jahren 1985 bis 1999 festgehalten worden, wie sie sich ernährt haben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren damals in ihrer Lebensmitte oder im letzten Lebensdrittel angekommen, zwischen 40 und 64 Jahre alt. Ein Team unter Leitung des Neurologen Professor Dr. Kazumasa Yamagishi, University of Tsukuba, hat sie von da an bis zu 23 Jahre verfolgt und schließlich festgehalten, wer an Demenz erkrankte und wer nicht.

Die Forscher teilten den 3.739 Personen eine von vier Gruppen zu, je nachdem, wieviel essbare unverdauliche Fasern sie in der Regel verzehrt haben. Wir nennen sie Ballaststoffe. Sie fanden heraus: Die Gruppe mit der größten Menge an faserigen Molekülen in ihren Lebensmitteln hatte

die geringste Wahrscheinlichkeit, dement zu werden  
(Quelle: *"Dietary fiber intake and risk of incident disabling dementia: the Circulatory Risk in Communities Study"*.  
*Nutritional Neuroscience*. 6. Februar 2021).

Im Zuge der letzten Jahrzehnte hatte die Forschung auch stets mehr Interesse an unserem konkreten Sehvermögen als an vielleicht beklagenswerten Zuständen in unserem Innenohr. Und rasch begriffen: Die gleichen Mikronährstoffe, die das Herz-Kreislauf-System fitt halten, schützen im Besonderen die Gesundheit der Augen.

Das ist nicht überraschend. Was zählt, ist auch die Leistungsfähigkeit der Adern. So wie das Herz von bestens funktionierenden Arterien für Sauerstoff und Nährstoffe abhängt, so sind sämtliche gehirnahe Strukturen ebenfalls auf die optimale Funktionalität eigener Arterien angewiesen, auch wenn es Blutgefäße von winzigster Dimension sind.

Jedenfalls hat 2020 zum „Jahr des Auges“ die amerikanische Vereinigung der Augenheilkunde, American Academy of Ophthalmology, 36 vielversprechende Nahrungsmittel für besseres Sehen empfohlen. Einige schützen unmittelbar das Auge. Andere reduzieren direkte Risiken, von denen die Netzhaut und die Sehnerven bedroht werden ... und immer profitiert von diesen Mikronährstoffen auch der übrige Körper und natürlich ebenfalls das angrenzende System für Hören.

Inzwischen ist unumstritten: Die wichtigsten Vorschläge für die Augengesundheit stimmen weitgehend mit den richtigen Maßnahmen für das Innenohr überein.

Das sind gute Quellen für die notwendigen Mikronährstoffe: Orangefarbene Früchte und Gemüse, beispielsweise Karotten, Süßkartoffeln, Aprikosen und Zuckermelonen.

Vitamin C-haltige Früchte wie Orangen, Grapefruits, Zitronen, Pfirsiche, rote Paprika, Erdbeeren und Tomaten.

Pflanzliche Nährstoffe mit Zellschutzpotenzial, aus Mandeln, Avocados und Sonnenblumenkernen.

Ebenfalls Zellschutz wird von Omega3-Fettsäuren geleistet, in fetten Fischen wie Lachs, Thunfisch, Sardinen, Heilbutt und Forelle.

Zahlreiche schützende Mikronährstoffe sind in den Farbpigmenten von grünem Blattgemüse enthalten. Es gibt sie reichlich: im Wintergemüse Grünkohl, in Kohl, Spinat, Broccoli, Römersalat, Erbsen und im Rübstiel. Auch Eier unterstützen das Auge und andere gehirnahe Strukturen.

Von diesen und auch speziellen weiteren Erkenntnissen können wir endlich konkret auch in Bezug auf Tinnitus und Hörprobleme profitieren.

Mehrfachfunktionen üben Nährstoffe der Bohne, aber auch aus Austern, magerem roten Fleisch und Haferflocken aus.

Im Gegensatz dazu existiert auch Übereinstimmung in Bezug auf die Kategorie „schädlichste Nahrung für gehirnahe Strukturen“. Diese Warnliste, die also auch für das Innenohr Aussagekraft besitzt, wird angeführt von Weißbrot und Weißmehlnudeln mit rasch verdaulichen Kohlenhydraten. Es folgen mit Salz überladene Fertigfleischgerichte, frittierte Nahrung, industriell gewonnene Pflanzenöle mit Rückständen von giftigen Lösungsmitteln, Transfette etwa in bestimmten Margarinen, generell hochprozessierte Nahrungsmittel, stark gesüßte Getränke und Fisch mit Quecksilberbelastung.

Wie gesagt: Die Gehirngewebe und die Augen fanden immer mehr Beachtung als unsere Ohren.

Mit kaum mehr als 200 Worten holen wir gleich im folgenden Kapitel vieles nach.

Es wäre jedoch ein Fehler, sich als Betroffene oder Betroffener nicht für die drei wichtigsten Fragen zu interessieren.