



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 3. Dezember 2016

Seien Sie gut zu Ihren Ohren

Gut zu hören ist nicht selbstverständlich. Bereits 15 Prozent der Jugendlichen hören eingeschränkt. Insgesamt leiden über 15 Millionen Deutsche an Hörschwäche. Aber mit ihr beginnt ein Albtraum. Die Familie beschwert sich, der Fernseher sei zu laut, es fällt schwer Gesprächen in der Gruppe zu folgen, man hört die Vögel nicht mehr singen oder sogar nahende Autos kommen. Lassen Sie es nicht soweit kommen.

Ohren benötigen ebenso viel Beachtung wie unser gesamter Körper. Ohren sind ein hochsensibles System und sowohl fürs Hören als auch für unser Gleichgewicht verantwortlich. Wir hören weil Geräusche durch die Trichterform der Ohrmuschel in unseren Gehörgang und dann bis zum Trommelfell geleitet werden. Dieses nimmt den Schall auf, leitet die Schallwellen an das Mittelohr weiter bis auf drei kleine Knöchelchen übertragen werden – Hammer, Amboss und Steigbügel. Diese übertragen den Schalldruck auf die mit Lymphe gefüllte Ohrschnecke. In ihr befinden sich winzig kleine Haarsinneszellen die dadurch in Bewegung versetzt werden.

Das verwandelt die Druckimpulse in elektrische Reize die vom Hörnerv an unser Gehirn weitergeleitet werden. Je nach dem wie perfekt unser Hörsystem funktioniert, werden dort die Reize verarbeitet - der Mensch hört. Worte, Musik, Naturgeräusche oder auch Lärm. Unsere Ohren sind aber genetisch an natürliche meist eher leise Geräusche angepasst. Nicht an Baulärm, Autos, Flugzeuge, Maschinen oder extrem laute Musik. Vermeiden Sie wo immer es möglich ist zu hohem Lärm. Verwenden Sie unbedingt dämmende Ohrstöpsel, die sich Ihren Ohren anpassen.

Schädigende Einflüsse wie zu hohe muskulär-fasziale Spannung in der Kaumuskulatur, Übersäuerung meist durch Stress, Umweltbelastungen und zu hohe Anteile tierischer Eiweiße in Ihrer Ernährung, können zu einer Minderversorgung der feinsten Haargefäße im Innenohr führen, die dann nicht mehr regenerieren können und absterben. Sorgen Sie deswegen für einen guten Stoffwechsel im Kopfbereich. Wie immer erreichen Sie das mit reinem Wasser und guten Nahrungsmitteln wie Früchten, Salaten, Gemüse sowie Nüssen und anderen pflanzlichen Lebensmitteln. Frische grüne Smoothies enthalten große Mengen an Mikronährstoffen, die unseren Ohren besonders gut tun. Laufen, Walken, Fahren Sie Fahrrad oder Joggen Sie. Üben Sie Engpassdehnungen für die Kau-, Hals und Nackenmuskulatur. Sie sind oft verspannt und mindern so den Stoffwechsel für die Haarsinneszellen. Auch Schwindel kann eine der Folgen sein. Öffnen Sie als einfache Maßnahme mehrere Male täglich Ihren Mund für zwei Minuten so weit wie möglich, um die größten Spannungen abzubauen.

Leiden Sie unter extremem Ohrenschmalz kann sich regelmäßig ein Pfropf bilden. Dieser kann eine solche Größe erreichen, dass Sie kaum noch hören. Hier kann durch eine professionelle Ohrreinigung beim Arzt schnell Abhilfe geschaffen werden.

Gut zu hören ist ein Naturgeschenk, das wie alles in der Natur einer guten Pflege bedarf.

Ihre

Dr. Petra Bracht