

Bad Homburg, den 06. Mai 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Gutes für Ihre Ohren

Dass wir gut und alles hören, scheint normal. Wir denken nicht darüber nach, dass unsere Ohren eben so viel Pflege brauchen, wie unsere anderen Organsysteme. Aber wenn die Ohren ihre Arbeit verweigern, beginnt ein Alptraum. 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. Es kann sogar passieren, dass man heran kommende Autos nicht bemerkt.

In Deutschland leiden fünfzehn Millionen Menschen an Hörschwächen. Bereits sechs Prozent der Jugendlichen unter zwanzig Jahren hören schlecht. Die Ursachen liegen auf der Hand. An erster Stelle steht der Lärm. Unsere Ohren sind während ihrer gesamten Evolution an leise Naturgeräusche gewöhnt, nicht an Baulärm, Autos, Flugzeuge, Maschinen oder auch an extrem laute Musik. Natürlich unterliegt das Hörvermögen auch einem Alterungsprozess, der aber bei gutem Umgang mit den Ohren nicht zu größeren Einschränkungen führen muss.

Unser Ohr ist ein hochsensibles System, das auch für unseren Gleichgewichtssinn verantwortlich ist. Das Außenohr ist mit seiner Ohrmuschel der einzig sichtbare Teil. Durch die trichterartige Form nimmt sie den Schall auf und leitet die Schallwellen an das Mittelohr weiter. Das Trommelfell wird durch den Druck der Schallwellen in Schwingung versetzt, die auf drei kleine Knöchelchen übertragen wird. Das Mittelohr dient als Verstärker für den Schalldruck im Innenohr, der auf die mit Flüssigkeit gefüllte Ohrschnecke übertragen wird.



In ihr befinden sich winzig kleine Haarsinneszellen die dadurch in Bewegung versetzt werden. Die nun in elektrische Reize umgewandelten Druckimpulse werden dann von dem Hörnerv ans Gehirn weitergeleitet. Erst dort entsteht das eigentliche Hören. Stress, Lärm, aber auch ungesunde Lebensgewohnheiten führen zu einer Minderversorgung der feinen Haargefäße im Innenohr, die nicht mehr regenerieren können und absterben.

Vermeiden Sie wo immer es möglich ist extremen Lärm und sorgen Sie bestmöglich für einen guten Stoffwechsel im Bereich des Kopfes damit die Haarsinneszellen genügend Nahrung erhalten. Achten Sie auf eine gute Versorgung mit reinem Wasser und guten Nahrungsmitteln wie Früchten, Salaten, Gemüse und Nüssen. Frische Obst- und Gemüsesäfte enthalten große Mengen an Mikronährstoffen, die unseren Ohren gut tun. Ausdauerbewegung wie Walken oder Joggen sollte mit speziellen Engpassdehnungen für den Bereich der Hals-Nacken- und der Kaumuskulatur kombiniert werden. Nur so ist eine gute Versorgung der Innenohren sichergestellt, denn diese Muskeln sind oft sehr überspannt und blockieren dann den Durchfluss in den Haargefäßen. Auch Schwindel kann so entstehen. Öffnen Sie mehrere Male täglich Ihren Mund weitest möglich, um die größten Spannungen abzubauen.

Ihre

Dr. Petra Bracht