

Schwindel, Schwerhörigkeit und Tinnitus

Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie für das Ohr | *Stephanie Steinegger*

Was haben Schwindel, Schwerhörigkeit und Tinnitus mit Ernährung zu tun und wie kann die Kinesiologie mit ihren Methoden unterstützen? Die Fünf-Elemente-Ernährung ist die Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie ordnet die Nieren als Quelle von allem Yin und Yang im Körper dem Wasserelement zu. Aus Sicht der TCM besteht ein Zusammenhang zwischen der Stabilität vor allem des Nieren-Yin und den Ohren und damit westlich gesehen auch dem Gleichgewichtssinn. Eine geeignete Ernährung und sanfte Entspannung durch kinesiologische Balancen können das Wohlbefinden stärken und notwendige medizinische Maßnahmen unterstützen.

Die Nieren gelten in der TCM als Sitz der Lebenskraft. Sind Yin und Yang der Nieren energetisch gut versorgt, spricht man von einer „starken Basisenergie“. Wir fühlen uns fit und vital, sind leistungsfähig und haben den nötigen Biss, um allen Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu begegnen.

Das „untere Feuer“ des Nieren-Yang unterstützt das „Verdauungsfeuer“ des Milz-Yangs und stellt Wärme für alle Körperfunktionen zur Verfügung. Ein stabiles Nieren-Yin bringt den nötigen kühlenden, beruhigenden Ausgleich. Es ist Basis für alle Körpersäfte und befeuchtet das Blut. Außerdem unterstützt es das Yin des Herzens und sorgt damit für guten Schlaf und geistige Ruhe.

Nach dem Grundverständnis der TCM sollen Yin- und Yang-Wurzel der Nieren ausgeglichen sein. Ein Nieren-Yang-Mangel bezeichnet einen Energiemangel im Funktionskreis Niere, ein Nieren-Yin-Mangel einen Mangel an Kühlung und Substanz in diesem Bereich. In meinem Artikel „Basis für Lebenskraft und Verdauungsfeuer“ (vgl. CO.med 3/2019, S. 27 ff.) finden Sie mehr Informationen zur Symptomatik von Nieren-Yin- und -Yang-Mangel und wie mit Hilfe von Ernährung und Kinesiologie unterstützt werden kann. Hier möchte ich mich auf den speziellen Zusammenhang der Nieren mit den Ohren und dem Hören konzentrieren.

Das Nieren-Jing

Einen speziellen Aspekt der Nieren-Energie stellt das Nieren-Jing als Essenz oder auch

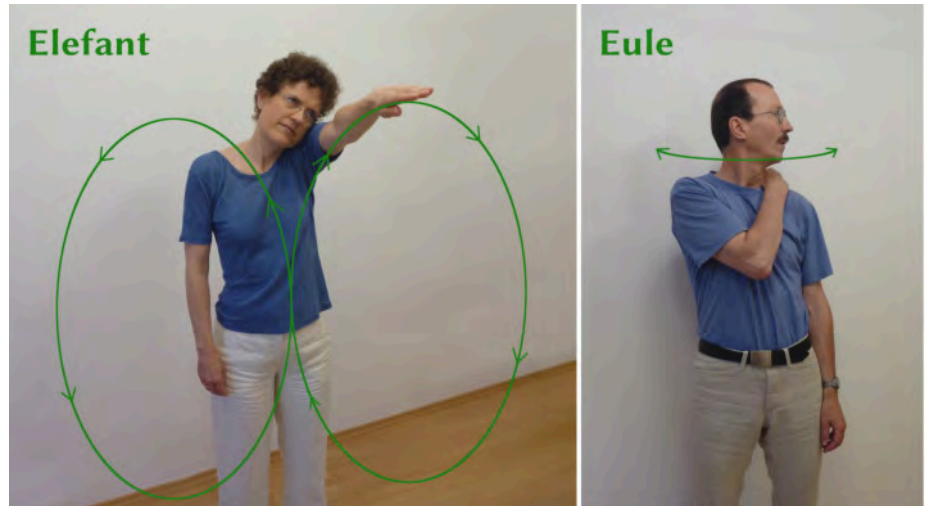


Abb.: Die „Brain Gym®“-Übungen „Elefant“ und „Eule“ mit Angabe der Bewegungsrichtung.

„Funke“ der Lebenskraft dar. Man unterscheidet pränatales und postnatales Jing, beides wird in den Nieren gespeichert. Jeder Mensch erbt von seinen Vorfahren pränatales Jing, das seine körperliche Grundkonstitution bestimmt. Postnatales Jing wird aus einem Überschuss von Qi und Blut gewonnen, die der Körper aus der Nahrung erzeugt. Postnatales Qi und Nieren-Yang aktivieren gemeinsam das pränatale Jing. Dieses aktivierte pränatale Jing (Yuan-Qi) setzt alle Transformationsprozesse im Organismus in Gang. Dazu zählen zum Beispiel alle Stoffwechselprozesse und die Blutbildung. Zusammen mit dem Nieren-Yin nährt das Nieren-Jing die Ohren und das Gehör.

Die Nieren und das Ohr

Die Ohren sind als Sinnesorgan den Nieren zugeordnet. Das Hören ist der erste Sinn, der im Mutterleib kommt und der Letzte, der am Ende des Lebens im Verlauf des Sterbeprozesses geht.

Wird durch den natürlichen Alterungsprozess im Laufe des Lebens die Yin-Wurzel schwächer, kann es zu altersbedingter Schwerhörigkeit bis hin zur Taubheit führen. Werden Nieren-Yin und -Jing nicht entsprechend gepflegt, kann es zu einem vorzeitigen Mangel kommen. Wichtig ist dabei auch, den Zusammenhang von Nieren-Yang und der Aktivierung des pränatalen Jing im Blick zu behalten.

Nieren-Yin-Mangel – Anzeichen und Ursachen

Allgemeine Anzeichen für einen Nieren-Yin-Mangel sind Hitzegefühle, besonders am Nachmittag, Nachtschweiß oder heiße Füße nachts. Nicht abschalten können und sich getrieben fühlen gehören ebenso dazu wie Auszehrung, Abmagerung oder Vergesslichkeit. Auch Symptome wie Tinnitus (hoher Ton) oder Schwerhörigkeit können die Folge sein. Mögliche Ursachen für einen Nieren-Yin-Mangel sind vor allem ein Mangel an Regeneration, Rückzug oder Schlaf. Der Leistungs- und Zeitdruck in unserer schnelllebigen Gesellschaft zehren ebenso an den Yin-Reserven wie körperliche und geistige Überanstrengung. Auch übermäßiges Schwitzen, sei es durch äußere Hitze oder körperliche Anstrengung, kann das Nieren-Yin schwächen. Zusätzliche Faktoren sind zum Beispiel Mineralienmangel durch Stress und Fabrikzucker, ebenso Bildschirmarbeit, Fernsehen oder Nacharbeit. Auch Entwässerungstabletten, Drogen oder Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Zigaretten tragen zu einer Schwächung des Nieren-Yin bei.

Nieren-Jing-Mangel

Eine Schwächung des Nieren-Jing wird, abgesehen von Altersschwäche, vor allem durch Ernährungsfehler verursacht. Zum Beispiel

durch Diäten, Fett- und Eiweißmangel oder Hungern wird zu wenig postnatales Qi produziert. Das schwächt zugleich die Yang-Wurzel und damit die Verfügbarkeit von Yuan-Qi. Schwindel, Taubheit oder Tinnitus bis hin zum Gehörsturz sind mögliche Anzeichen für einen Nieren-Jing-Mangel. Weitere Faktoren sind auch hier starker Raubbau, sexuelle Überlastung (beim Mann), Drogenmissbrauch (Kokain, Aufputzmittel, Medikamente) oder auch eine Abhängigkeit von körpereigenen Drogen durch extreme Belastung beim (Profi-)Sport.

Unterstützung durch die Ernährung

Daraus wird deutlich, dass eine Stärkung des Nieren-Yin und vor allem auch des Nieren-Jing über die Ernährung auch bei Beschwerden, die das Ohr betreffen, gute Aussichten auf Erfolg hat. Auf jeden Fall werden alle anderen therapeutischen Maßnahmen bestmöglich dadurch unterstützt. Das bedeutet in der Praxis, einen ausgewogenen Ernährungsplan zu erstellen, der das Nieren-Yin stärkt, Blut und Säfte aufbaut und einen eventuell gleichzeitig vorhandenen Yang-Mangel ausgleicht.

Die Basis für einen erfolgreichen Yin- und Säfte-Aufbau ist die Bevorzugung von reichlich erfrischendem, gedünstetem Gemüse. Milde Gewürze und Kräuter im Stil der mediterranen Küche kombiniert mit einer schonenden Zubereitung (dünsten, kochen) sorgen für Kühlung und Befeuchtung und schonen gleichzeitig die Verdauungskraft (Milz-Qi/Milz-Yang). Gekochte Getreide wie Reis oder Hirse und vernünftige Mengen hochwertiges Öl, vor allem Omega-3-Fettsäuren, vervollständigen zusammen mit frischen, bitteren Blattsalaten und kleinen Mengen sauer-kalter Milchprodukte wie Frischkäse, Joghurt oder Quark den Speiseplan.

Die Proteinzufuhr ist vor allem für den Yang- und Blut-Aufbau wichtig. Fleisch, vorzugsweise gekocht oder gedünstet, ist dafür gut geeignet. Es baut jedoch keine Säfte auf und sollte daher bei Yin-Mangel eher vermieden werden. Eine Fleischbrühe dagegen nährt und stärkt das Yang und unterstützt gleichzeitig den Säfte-Aufbau. Insbesondere Hühner- oder Putenfleisch, aber auch Rind- und Schweinefleisch sind hierbei günstige Quellen. Thermisch neutrale oder kühlende Hülsenfrüchte, Tofu, Eier (Eigelb unterstützt den Yin-Aufbau) sind Yin-schonende Proteinquellen, ebenso Fisch, vor allem gedünstet oder als Suppe.

Unbedingt zu vermeiden sind stark erhitzen- de Gewürze wie Chili, getrockneter Ingwer oder Zimt und stark yangisierende Nahrungsmittel wie Lauch oder Knoblauch. Gegrillte und frittierte Speisen, Braten in der Pfanne und zu viel Fett wirken ebenfalls kontraproduktiv.

Gezielte Unterstützung ist durch das Bevorzugen vitamin- oder chlorophyllreicher Nahrungsmittel, zum Beispiel getrocknete Aprikosen, Grünkohl, Karotten, Spinat (Vitamin A), Haselnüsse oder Buchweizen (B-Vitamine), möglich. Für den Mineralienaufbau stehen entweder entsprechende Nahrungsergänzungsmittel (Orthomolekularmedizin) oder stark mineralstoffhaltige Nahrungsmittel wie zum Beispiel Meeresalgen zur Verfügung. Diese dürfen, genau wie die sauer-kalten Milchprodukte, allerdings nur eingesetzt werden, wenn kein Yang-Mangel vorliegt, da sie sehr stark abkühlend wirken.

Langfristige Regeneration

Allein über die Ernährung ist jedoch ein Yin-Mangel nicht vollständig zu beheben, denn Yin-Aufbau geschieht durch Lassen, nicht durch Machen. Besonders bei chronischem Mangel und bei alten Menschen dauert die Regeneration länger.

Der wichtigste Punkt ist: zur Ruhe kommen und wieder Abschalten können, zum Beispiel mit Hilfe erholsamer Beschäftigung wie Spazierengehen, Qigong, Malen oder Musik – und gerade das fällt den Betroffenen am aller-schwersten.

Die Kunst besteht darin, sich aus dem selbstgebauten Hamsterrad zu befreien und wieder zu einer gesunden Leistungsfähigkeit zu kommen.

Hier kommt die Kinesiologie ins Spiel, denn sie unterstützt dabei, die Stressoren zu klären. Eine kinesiologische Balance kann die Entspannung fördern und damit eine schnellere Regeneration unterstützen.

Entspannung durch Kinesiologie

„Touch for Health“-Balancen sind bestens geeignet, um über den Muskeltest energetische Blockaden im Körper aufzuspüren und die jeweils beste Stärkungsmethode zu ermitteln. Der Energieausgleich erfolgt zum Beispiel über Akupressurpunkte oder die Stärkung des Energieflusses in den Meridianen. Dadurch werden die Selbstregulierungskräfte des Körpers aktiviert und die Entspannung gefördert.

Besonders intensiv und gezielt kann eine solche Balance in Verbindung mit dem stressauslösenden Thema und einem dazu passenden Zielsatz wirken.

Die Kiefermuskeln sind die stärksten Muskeln im Körper und in der Lage, sehr viel Stress in Form von Verspannungen zu speichern. Stressabbau durch eine R.E.S.E.T.-Kieferbalance gibt der Muskulatur die Chance zur Entspannung – ein entspannter Kiefer wiederum wirkt sich positiv bei Tinnitus aus. Dabei ist zu beachten, dass es sich in der Kinesiologie immer um unterstützende Maßnahmen handelt, nicht um eine Therapie!

Hören, Hörwahrnehmung, Hörverständnis

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen Hören, der Hörwahrnehmung und dem Hörverständnis: Das Ohr kann organisch völlig gesund sein und doch „kommt das Gesagte nicht an“. Das Gehörte wird vom Empfänger nicht richtig verarbeitet und aufgenommen. Gerade bei Kindern ist hin und wie-

der zu beobachten, dass sie auf eine Aufforderung nicht reagieren, wenn sie den Sprecher nicht sehen. Sie fühlen sich nicht angesprochen. Genauso kann es sein, dass ein gehörter Text inhaltlich nicht oder nur schlecht verstanden wird. Derselbe Text auf Papier gedruckt und gelesen kommt dagegen einwandfrei an.



Stephanie Steinegger

Nach der Ausbildung zur staatlich geprüften Dekorentwerferin an der Staatlichen Fachschule für Porzellan in Selbststudierte Stephanie Steinegger in Berlin Restaurierung von archäologischem Kulturgut an der Fachhochschule für Technik und Wirtschaft. Es folgten 13 Jahre Tätigkeit als Diplomrestauratorin (FH) im musealen Bereich. Parallel beschäftigte sie sich bereits seit 2001 intensiv mit alternativer Medizin und seit 2004 mit Kinesiologie.

Seit 2007 ernährt sie sich nach den „Fünf Elementen“. 2013 orientierte sie sich noch einmal völlig neu und absolvierte parallel die Ausbildungen in Begleitender Kinesiologie bei Dagmar Steffan in Bad Tölz und zur Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen bei Barbara Temelie in München. Seit Sommer 2014 ist sie in eigener Praxis in München tätig. Neben der Ernährungsberatung und der kinesiologischen Begleitung sind Vorträge und Workshops auch außerhalb von München ein wichtiger Bestandteil ihrer Tätigkeit.

Kontakt:

Stephanie Steinegger
5-Elemente-Ernährungsberatung &
Begleitende Kinesiologie
Herbert-Schober-Straße 27
80997 München
Tel.: 089 12223360 (AB)
info@steinegger-muenchen.de
www.steinegger-muenchen.de

Besonders geeignet zur Unterstützung sind in solchen Fällen „Brain Gym®“-Balancen. Die Übungen sind darauf ausgerichtet, Lernen und Verstehen durch Bewegung zu unterstützen und damit eine erfolgreiche Lernerfahrung zu machen.

Übungen für Gehör und Gleichgewicht

Körperliche Stressoren wie zum Beispiel das Halten eines Buches, das Zusammensinken bei längerem Sitzen oder die Koordination von Auge und Ohr bei Arbeiten im Nahbereich kann zu Verspannungen in der Nacken- und Schultermuskulatur führen. Die „Eule“ (vgl. Abb., S. 22) löst diese sehr effektiv und unterstützt damit die Hörwahrnehmung genauso wie das Hörverständnis: Bei dieser Übung greift die eine Hand in den Muskel der gegenüberliegenden Schulter und hält ihn mit sanftem Druck fest. Wie bei einer Eule dreht man den Kopf langsam zu dieser Seite und atmet dabei mit einem Eulenlaut „Huuu-hu“ vollständig aus. Der Muskel wird weiter festgehalten und der Kopf mit dem gleichen Laut zur anderen Seite gedreht. Das wiederholt man einige Male und führt die Übung in Kombination mit dem Muskel der anderen Schulter ebenso durch. Probieren Sie es einfach selbst aus: Wie fühlen sich die Schultern vorher und nachher an? Wie weit können Sie den Kopf vorher und nachher drehen?

Der „Elefant“, bei dem mit ausgestrecktem Arm eine schwingende Achterbewegung des ganzen Oberkörpers und gleichzeitiger Fokussierung des Blicks über Arm und Hand hinweg gemacht wird, erleichtert das Drehen des Kopfes. Die Übung fördert das Hören mit beiden Ohren und die auditive Unterscheidungsfähigkeit. Ähnlich klingende Laute wie zum Beispiel „puh“, „buh“, „duh“ können leichter unterschieden werden. Überdies aktiviert diese Übung das Gleichgewichtssystem.

Wie immer in der Kinesiologie sind die Übungen in Verbindung mit dem stressauslösenden Thema wesentlich effektiver als nur eine rein körperliche Entspannungsübung, da gleichzeitig die zugrundeliegende seelische Dimension Beachtung erfährt und damit gelöst werden kann.

„Nebenwirkungen“ frühkindlicher Reflexe

Eine nicht unerhebliche Rolle können auch frühkindliche Reflexe spielen. Sie unterstützen aktiv bei der Geburt und sichern das Überleben des Säuglings. Die reflexartige

Bewegung wird vom Kind durch regelmäßige Übung „automatisiert“ und damit zu einer bewusst gesteuerten Handlung integriert (= gehemmt). Werden diese Reflexe nur unvollständig gehemmt oder später im Leben durch Unfall oder Schock wieder aktiviert, können zum Beispiel auch die Hörwahrnehmung oder das Gleichgewichtsgefühl beeinträchtigt werden.

Kinesiologische Balancen können die nachträgliche Integration unterstützen. Sofern keine organische Ursache für die Beschwerden vorliegt, sollten sie durch den energetischen Ausgleich gemildert werden oder völlig verschwinden.

Fazit

Beschwerden wie Schwindel, Schwerhörigkeit und Tinnitus oder auch Gleichgewichtsprobleme sind oft stressbedingt. Unsere auf Schnelligkeit und Leistung ausgerichtete Lebensweise und Ernährungsfehler plündern die körperlichen und seelischen Ressourcen. Eine entsprechende Ernährung unterstützt insbesondere durch einen gezielten Yin-Aufbau direkt auf Körperebene. Allein dadurch kann sich bereits eine deutliche Verbesserung zeigen. Liegt die Ursache eher im Bereich Stressmanagement und Lebensführung, lohnt es sich, die vielfältige Unterstützung durch die Kinesiologie in Anspruch zu nehmen. Die daraus resultierende Entspannung erleichtert und fördert die langfristige Regeneration und hilft, auch für das weitere Leben eine gute Work-Life-Balance zu finden. Ernährung und Kinesiologie sind keine Allheilmittel, aber sie bieten vor allem in der Kombination einen überaus lohnenswerten Ansatz, sich das Leben leichter und angenehmer zu machen. ■

Keywords: *Urologie, Traditionelle Chinesische Medizin, Kinesiologie, Ernährung, Fünf-Elemente-Ernährung, frühkindliche Reflexe, Gleichgewichtsprobleme, Stress*

Literaturhinweis

John F. Thie & Mathew Thie, *Touch for Health*, VAK-Verlag Freiburg 2016
Philip Rafferty, *R.E.S.E.T. 1, Balancierter Kiefer - Balancierter Körper, Kurshandbuch 2010*
Paul E. Dennison und Gale E. Dennison, *Brain Gym®*, *Das Handbuch*, VAK-Verlag Freiburg 2017
Sally Goddard Blythe, *Greifen und Begreifen*, VAK-Verlag Freiburg 2007