

GESUNDHEITS-TIPP

DJ im Ohr oder Orchester im Kopf ?

Hatten Sie schon einmal eine Party in Ihren Ohren, zu der Sie nicht eingeladen waren? Das ist Tinnitus - der widerspenstige Hausgast in der Welt des Hörens. Egal, ob es sich um ein anhaltendes hohes Heulen, ein leises Rumpeln oder den beruhigenden Klang einer Sirene handelt - Tinnitus ist die Gabe, die man immer wieder bekommt - auch wenn man sich wünscht, dass es nicht so wäre.

Tinnitus ist die Bezeichnung für Hörgeräusche, die nicht durch eine äußere Quelle verursacht werden. Er ist weit verbreitet - etwa einer von sieben Erwachsenen hat ständig oder regelmäßig Tinnitus. Meistens steht Tinnitus im Zusammenhang mit einem Hörverlust oder anderen Ohrenerkrankungen. Selten ist er ein Anzeichen für eine ernsthafte Erkrankung. Tinnitus ist ein körperlicher Zustand, der als Geräusch oder Klingeln in den Ohren oder im Kopf wahrgenommen wird, auch wenn kein äußeres Geräusch vorhanden ist. Tinnitus ist an sich keine Krankheit. Er ist ein Symptom für eine Störung im auditorischen System einer Person, das die Ohren und das Gehirn umfasst. Das Wort „Tinnitus“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „klingeln oder läuten wie eine Glocke“.

Wir wissen nicht in allen Fällen, was die Ursache für Tinnitus ist, aber wir wissen, dass er oft mit Hörverlust und einigen anderen Erkrankungen des Ohrs zusammenhängt. In seltenen Fällen kann Tinnitus auch mit anderen Krankheiten in Verbindung gebracht werden, zum Beispiel: Kopf- oder Nackenverletzungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunk-

tion, Diabetes, bestimmte Medikamente, die zur Behandlung schwerer Krankheiten wie Krebs eingesetzt werden.

Zu den häufigeren Ursachen von Tinnitus gehören

- Exposition gegenüber lauten Geräuschen,
- extremer Stress oder Trauma,
- Degeneration der Haarzellen in der Cochlea,
- Ohrenprobleme, wie Otosklerose,
- Morbus Menière, das Anschwellen eines Kanals im Ohr,
- einige Medikamente.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Stress und Tinnitus. Jede Stressquelle kann einen Tinnitus auslösen oder ihn verschlimmern. Und manche Menschen, wenn auch nicht alle, fühlen sich durch Tinnitus gestresst und ängstlich. Diese Gefühle werden nicht immer durch den Tinnitus verursacht, doch sie können durch ihn verschlimmert werden. Es gibt Tinnitus-Therapien, die speziell darauf ausgerichtet sind, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Bei der Klangtherapie wird das Gehirn durch bestimmte Geräusche von den Tinnitusgeräuschen abgelenkt und kann so trainiert werden, den Tinnitus zu anderen Zeiten auszublenden.

Angewohnheiten, von denen Sie wissen, dass sie schädlich für Ihren Körper sind, wie Rauchen oder übermäßiger

Alkoholkonsum, können sich auch sehr negativ auf Ihr Gehör auswirken. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf das Rauchen können sehr hilfreich sein, um die Tinnitus-Symptome zu verbessern.

Menschen, die unter Tinnitus leiden, sind oft überrascht von der Verbesserung, die sie feststellen, wenn sie meditieren oder Entspannungsübungen machen. Dies kann sehr hilfreich sein, um den Geist darauf zu trainieren, besser mit dem Tinnitus umzugehen, und es kann den Stresspegel senken.

Regelmäßige Bewegung ist eine Gewohnheit, die sowohl für Ihren Körper als auch für Ihr Gehör gut ist. Regelmäßige Bewegung hilft, die Durchblutung zu verbessern, was besonders für Tinnitus-Patienten nützlich ist, da in einigen Fällen ein Zusammenhang mit einer schlechten Durchblutung des Innenohrs besteht, sowie Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern.

TIPPS ZUR VORBEUGUNG VON TINNITUS

Die beiden wichtigsten vermeidbaren Ursachen für Tinnitus sind:

1. Exposition gegenüber lautem Lärm - zum Beispiel laute Rasenmäher oder Kettensägen. Zu den besonders gefährdeten Personen gehören Industriearbeiter, Landwirte und Transportarbeiter. Auch das Hören von lauter Musik im Auto, über Kopfhörer und bei Konzerten kann gefährlich sein
2. Einige verschreibungspflichtige und nicht verschreibungspflichtige Medikamente. Erkundigen Sie sich

immer bei Ihrem Arzt, ein Medikament, das er Ihnen verschreibt, eine Nebenwirkung hat, die Tinnitus verursacht oder verschlimmert.

Einige Möglichkeiten, wie Tinnitus vorbeugen können, sind:

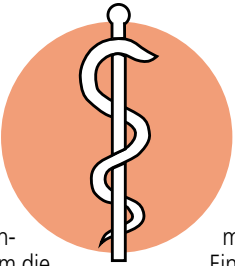
1. Verwenden Sie Ohrstöpsel, wenn Sie lauten Geräuschen über 85 Dezibel ausgesetzt sind.
2. Wenn Sie Live-Musik hören, halten Sie sich nicht in der Nähe der Lautsprecher auf.
3. Wenn Sie Musik über Kopfhörer hören, verwenden Sie Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung und halten Sie die Lautstärke so niedrig wie möglich.
4. Wenn Sie sich in einer lauten Umgebung aufhalten, sollten Sie regelmäßig Pausen einlegen, um Ihren Ohren eine Pause zu gönnen.
5. Versuchen Sie, Ihren Stresspegel zu reduzieren - manchmal beginnt Tinnitus, wenn Sie ängstlich oder gestresst sind.
6. Wenn Sie Ohrstöpsel oder Hörgeräte benutzen, halten Sie sie sauber und vermeiden Sie es, Dinge wie Wattestäbchen in Ihre Ohren zu stecken. All dies kann Infektionen verursachen.

Tinnitus ist keine Krankheit. Es handelt sich um das Gefühl, ein Geräusch aus dem Inneren des Körpers zu hören. Bewältigungstechniken helfen dem Gehirn, sich von dem Tinnitusgeräusch abzulenken und sorgen dafür, dass wir weniger auf die Geräusche aus unserem Körperinneren reagieren.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.



Vorsicht bei Junkfluencern

Experten warnen vor Ernährungs-Tipps aus dem Netz

Dass Influencer über ihre Social-Media-Kanäle Einfluss auf das Konsumverhalten der User nehmen, ist nicht neu. Kritisch wird es dann, wenn sie dadurch gerade jüngere Follower in Gefahr bringen, die sie nachahmen. Immer häufiger liegt der Fokus auch auf der Ernährung: Sowohl zucker- und fetthaltiges Junkfood als auch Wunder versprechende Nahrungsergänzungsmittel werden gehypt und von den begeisterten Anhängern in viel zu großen Mengen verzehrt.

Mehr als 80 Prozent der 16- bis 29-Jährigen folgen Influencern. Bei den 10- bis 13-Jährigen sind bereits über 60 Prozent mehrmals pro Woche auf Social-Media-Plattformen wie TikTok, Instagram oder Snapchat aktiv. Und es ist gerade der jüngere Jahrgang, der laut Arag Experten anfällig für vermeintlich coole Vorbilder aus der Online-Welt ist. Denn Kinder können weniger abstrahieren als Erwachsene und so betrachten sie ihre Internet-Liebliche schnell als glaubwürdige gute Freunde, die ihre Meinung und ihr Denken, vor allem aber ihr Konsumverhalten beeinflussen. Hier haben dann „Junkfluencer“ leichtes Spiel. Diese Influencer, die vor allem ungesunde Lebensmittel bewerben, tragen erheblich dazu bei, dass Kinder und Jugendliche sich immer schlechter ernähren. Alarmierend vor allem deswegen, weil Übergewicht in dieser Altersklasse bereits seit Jahren dramatisch ansteigt: Waren im Jahr 2020 bereits 175 Millionen 5- bis 19-Jährige adipös, gehen Schätzungen für 2025 nun von 241

Millionen aus – Tendenz steigend.

Gleichzeitig ist der Hype um vermeintlich gesunde Nahrungsergänzungsmittel auch bei Influencern ungeboren. Und da diese Zusatzpräparate nicht als Medizin gelten, sondern rezeptfrei zu kaufen sind, genügt ein Besuch im Drogeriemarkt, um an die vermeintlichen Wundermittel zu kommen. Doch die Arag-Experten warnen, dass es sich dabei oft um Präparate handelt, die unter Umständen gar nicht benötigt werden oder qualitativ minderwertig sind. Dabei ist der Gedanke durchaus verlockend, durch das Einwerfen einiger Kapseln fit und energiegeladener zu sein. Fakt ist: Man sollte ohne eine vorherige Blutuntersuchung bei Fachleuten wie Ärzten oder Heilpraktikern gar keine Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Im Normalfall ist der Körper allein durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung gut versorgt. Zudem können die Mittel unerwünschte Wechsel- oder Nebenwirkungen.

Grundsätzlich gilt: Will man einem Influencer im Gesundheitsbereich vertrauen, sollte er zumindest eine fundierte Ausbildung haben, die ihn für dieses Fachgebiet qualifiziert. Ist er wirklich glaubwürdig, sollte er darauf hinweisen, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln absolut individuell ist. Unter anderem deswegen, weil Vorerkrankungen und die Einnahme anderer Medikamente zu Wechselwirkungen führen können. Die Alarmglocken sollten spätestens dann klingeln, wenn mit Heilungsversprechen geworben wird.

Abtrennen und ab die Post

**19,90 €**  
für 6 Wochen  
**+ 10 €**  
Rossmann-Gutschein

**Mehr Wissen kostet weniger als ein Deutschlandticket.**

Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0451 / 1441800 oder online bestellen unter [www.LN-abo/informiert25](http://www.LN-abo/informiert25)

**Lübecker Nachrichten**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

89695/3

☒ **Ja, ich möchte das Sechs-Wochen-Abo der LN bestellen!**

Die Lieferung soll beginnen am: (spätestens am 13.05.2025)

☐ **LN Digital** (E-Paper mit vollem Zugriff auf LN+) für 19,90 Euro  
☐ **LN** (Print mit E-Paper, ohne Zugriff auf LN+) für 34,90 Euro

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum      Telefon

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.)

Nach der sechsten Woche läuft das Abonnement weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle dann den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit 44,90 Euro für LN Digital oder 65,90 Euro für LN. Wenn ich nach sechs Wochen nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Ich erhalte den **10-€-Rossmann-Gutschein** nach Eingang meiner Zahlung. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

**Widerrufsbelehrung:** Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

**Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug**  
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Lübecker Nachrichten GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung (Aufpreis: 1,50 Euro).

D, E, IBAN

Bankinstitut

**Kundeninformationen**  
☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der LN per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die LN kann ich jederzeit telefonisch (0451/1441800), schriftlich (Lübecker Nachrichten GmbH, Herrenholz 12, 23556 Lübeck) oder per E-Mail (leserservice@LN-luebeck.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: [www.madsack.de/dsgvo-info](http://www.madsack.de/dsgvo-info)  
Lübecker Nachrichten GmbH, Amtsgericht Lübeck HRB 269

Datum      Unterschrift