

Solepark  Schönebeck/Bad Salzelmen

Tinnitus und Ernährung

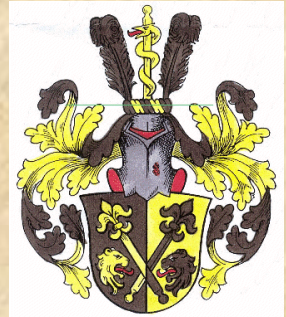
Hans-Georg Vitzthum

HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg

Lindenstr.16, 06449 Aschersleben



Verlorene
Stille e.V.
Tinnitus elbsthilfeverein Magdeburg

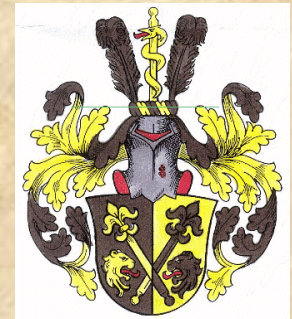


Alkohol, Coffein und Nikotin sind Genuß- Gifte!

**Sie haben einen negativen Einfluß auf
die Nervenbahnen und behindern die
Heilung eines Ohrgeräusches!**



H.-G.Vitzthum
HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg
Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

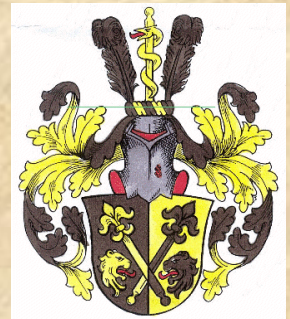
- ✓ Verringern der verzehrten Fettmenge
- ✓ Verringern der Kochsalzaufnahme (1/3)
- ✓ Geringe Vorbehandlung der Lebensmittel
- ✓ Energiezufuhr in Abhängigkeit von Konstitution, gel.Arbeit u. sportl. Pensum
- ✓ Abwechslungsreiche Kost
- ✓ Alkohol in Maßen



H.-G.Vitzthum

HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg

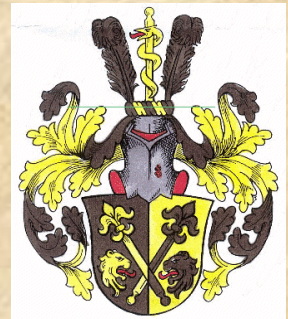
Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Vitamine und Spurenelemente

Der Gehalt der Nahrung an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wird reduziert durch:

- ✓ Schälen und Polieren von Reis.
- ✓ Ausmahlen von Geteide zu Weißmehl.
- ✓ Zuckerraffination, Ölraffination.
- ✓ Konservierung, Trinkwasserenthä.



Vitamine und Spurenelemente

Konsequenzen:

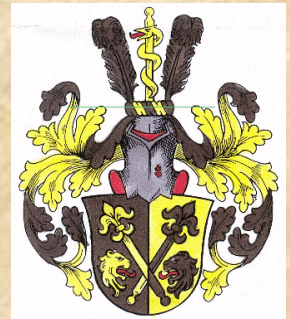
- ✓ Gemüse erst spät zerkleinern + schonend dämpfen.
- ✓ Vollkorn- statt Weißmehl.
- ✓ Zucker und einfache Kohlenhydrate meiden.
- ✓ Naturreis oder Parboiledreis statt geschältem Reis.



H.-G.Vitzthum

HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg

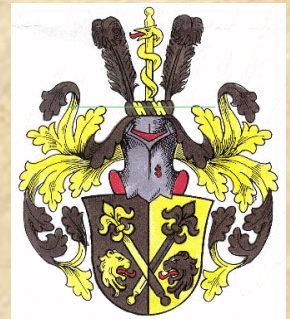
Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Vitamine und Spurenelemente

**Besonderheiten während der
Druckkammerbehandlung:**

- ✓ **Morgens** Müsli, Milch, Saft, wenig Kaffee
- ✓ **Zwischenmahl:** ungeschältes Obst/Möhren
- ✓ **Mittags:** Kartoffeln, Brokoli/Paprika/
Erbsen, Fleisch oder Fisch
- ✓ **Nachmittags:** Früchte mit Joghurt
- ✓ **Abends:** Milch(produkte), Vollkorn



Wichtige Nahrungsbestandteile für Tinnituspatienten I

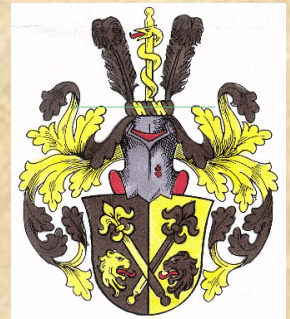
- **Rindfleisch:** Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend. Eisen.
- **Nüße, Samen:** Magnesium wirkt streßhemmend, Vit.B (Nervennahrung), ungesättigte Fettsäuren (BZ-Spiegel)
- **Reis, Pasta:** komplexe Kohlenhydrate stabilisieren die Körpertemperatur, dadurch Tiefschlaf-fördernd.



H.-G.Vitzthum

HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg

Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Wichtige Nahrungsbestandteile für Tinnituspatienten II

- **Milch, Quark, Käse, Soja:** Tryptophan erhöht Serotoninfreisetzung, dadurch schlaffördernd
- **Lachs, Tonno:** Omega-3-Fettsäuren: antidepressiv, da Serotonin+Dopamin steigt
- **Wasser:** Nervenzellernährung.
- **Vollkorn:** Glukose-> Nervennahrung



Wichtige Nahrungsbestandteile für Tinnituspatienten III

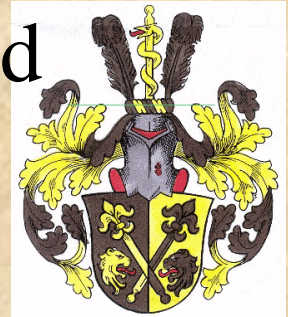
- **Grüner Tee:** EGCG wirkt entzündungshemmend, fängt Sauerstoffradikale, senkt Blutzucker, tötet Viren, wirkt vermutl. gegen Alzheimer
- **Brokkoli etc.:** Folsäure: antidepressiv
- **Chili:** erhöht Endorphinausschüttung.
- **Rosmarin:** fördert Konzentration und Stimmung



H.-G. Vitzthum

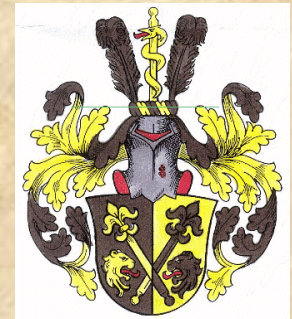
HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg

Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Wichtige Nahrungsbestandteile für Tinnituspatienten IV

- **Haferflocken:** Biotin und Zink stärken Nerven, komplexe Kohlenhydrate stabilisieren Insulinspiegel. Das verhindert Stimmungsschwankungen.
- **Vanille:** Seelentröster, da Duft der Kindheit



Tinnitus und Allergie

Bei Verstärkung der Ohrgeräusche durch

- Alkohol
- Bestimmte Weinsorten
- Käse
- Nüße

ist an eine **allergisch-immuno-**

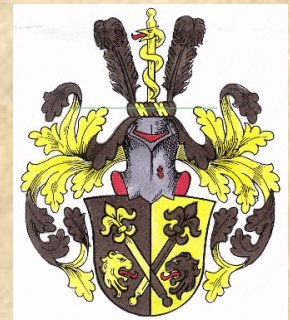
logische Reaktion zu denken!



H.-G.Vitzthum

HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg

Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Tinnitus und Medikamente

- Schlaftabletten meiden, da Schlafrhythmus gestört wird
- Pflanzliche Beruhigungsmittel (Hopfen, Baldrian, Johanniskraut) ok
- Gingko umstritten, max.6 Wo., wenn kein Erfolg
- Kein Aspirin, Wassertabletten,

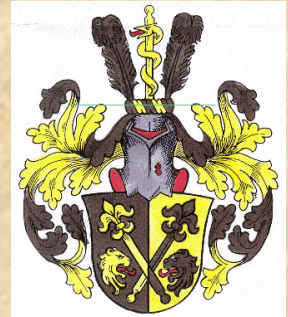
Betablocker, Valium



H.-G.Vitzthum

HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg

Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen

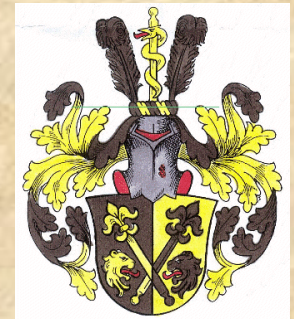


Besondere Kost-und Diätformen

- **Vegetarismus**
- **Makrobiotik**
- **Trennkost**
- **Evers-Diät**



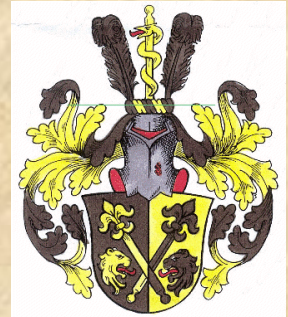
H.-G.Vitzthum
HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg
Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Besondere Kost-und Diätformen

Vegetarismus:

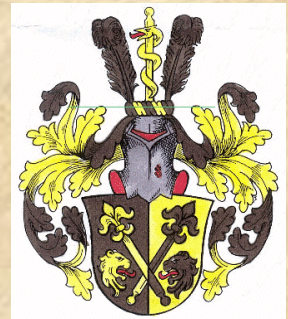
- **Optimal Pflanzekost+Eier+Milch**
- **Problem Eisenmangel**
- **Reine Rohkost (SCHNITZER)
ungünstig**
- **Vegetarier leben bewußter,
deshalb gewisser Innenohr-
schutz**



Besondere Kost-und Diätformen

Makrobiotik:

- stammt aus Buddhismus (Yin+Yang)
- Hauptsächlich Pflanzennahrung
- Erhebliche Mangelernährung durch fehlen von Fleisch, Milchpro.+Obst
- Sonderform mit Fisch+Obst (KUSHI) ok



Besondere Kost-und Diätformen

Trennkost:

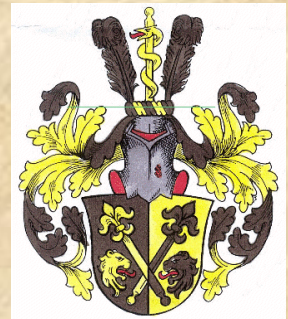
- Eiweiß und Kohlenhydrate nicht in einer Mahlzeit
- Meiden von Zucker, Weißmehl, poliertem Reis
- Wenig Fleisch, viel Ballaststoffe
- Keine Mangelernährung
- Ernährungsphysiolog. unsinnig



H.-G.Vitzthum

HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg

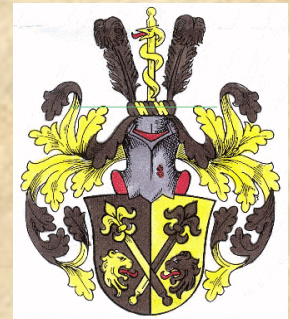
Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Besondere Kost-und Diätformen

Evers-Diät:

- „Nerven-Diät“ der MS-Patienten
- Frische, nicht aufbereitete Nahrung
- Keime, Wurzeln, Milch, Honig, rohe Eier
- Keine Zucker-und Weißmehlprodukte
- Keine Genussmittel
- unbedenklich

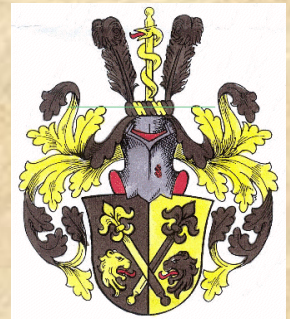


Vorwiegend in Kurkliniken angewandte Diätformen

- **Mayr-Kur.**
- **Schroth-Kur.**



H.-G.Vitzthum
HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg
Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Vorwiegend in Kurkliniken angewandte Diätformen

➤ Mayr-Kur:

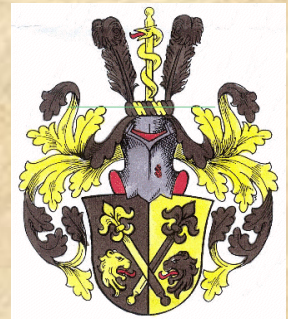
- Nicht Nahrung, sondern Verdauung als zentraler Ansatz, Darmentlastung
- Entschlacken, begleitet von physikalischen Maßnahmen
- Umstimmung von Organismus und vegetativem Nervensystem



H.-G.Vitzthum

HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg

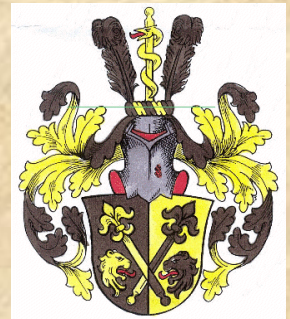
Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Vorwiegend in Kurkliniken angewandte Diätformen

Schroth-Kur:

- Entschlackung
- Trockentage mit Getreide und Trockenobst
- Trinktage Wein+ Saft
- Physikal. Maßnahmen, Gewichtsreduktion
- Geeignet f. Tinnituspatienten, da Stabilisierung des vegetativen NS



Zusammenfassung

Achten Sie bei Ihrer Ernährung...

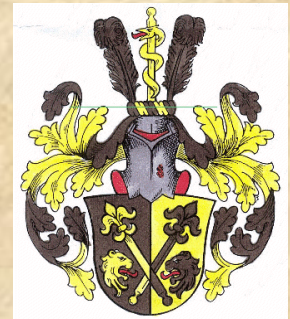
- Auf Abwechsl., Ausgewogenheit und Frische.
- Mehr auf Qualität und Genuss als auf Menge
- Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr.
- Reduzieren Sie Fett und Salz.
- Halten Sie Maß, verbieten Sie sich nichts.



H.-G.Vitzthum

HNO-Praxis Domplatz 11, 39104 Magdeburg

Tinnituszentrum Badepark 16, 39218 Schönebeck- Bad Salzelmen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

