

## Kurse zur Entspannung

Viele Einrichtungen der Malteser haben ihr Spektrum um Kurse zur Entspannung erweitert. Die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ ist ein schnell zu erlernendes Therapieverfahren, welches allorts praktiziert werden kann und für die „kleine Pause zwischendurch“ sorgen kann. Darüber hinaus bieten viele unserer Häuser Seminare zur Streßverarbeitung und Akupunktursprechstunden an. Sprechen Sie uns einfach an.

## Tipps zur Ernährung

Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern am Tag. Auch gesalzene Brühen sind gut geeignet. Meiden Sie hingegen koffeinhaltige Getränke und Schwarztee. Kaffee erhöht künstlich die Gefäßspannung und reduziert die Selbstregulationsfähigkeit des Gefäßsystems. Auf Dauer können die Blutgefäße nicht mehr ohne künstliche Anregung reagieren, was bei einer Minderdurchblutung des Ohres sehr ungünstig ist.

Kräuterteezubereitungen mit Rosmarin und Melisse/Weissdorn hingegen helfen, den Blutdruck stabil zu halten.



## Ein letzter Tipp

Stressfreie Bewegung an der frischen Luft ein bis zwei Mal am Tag kann wahre Wunder bewirken – genießen Sie die Natur.

Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

*Ihr Malteser Gesundheitsteam*

Weitere Informationen und Tipps finden Sie unter:  
[www.malteser-medizin-plus.de](http://www.malteser-medizin-plus.de)

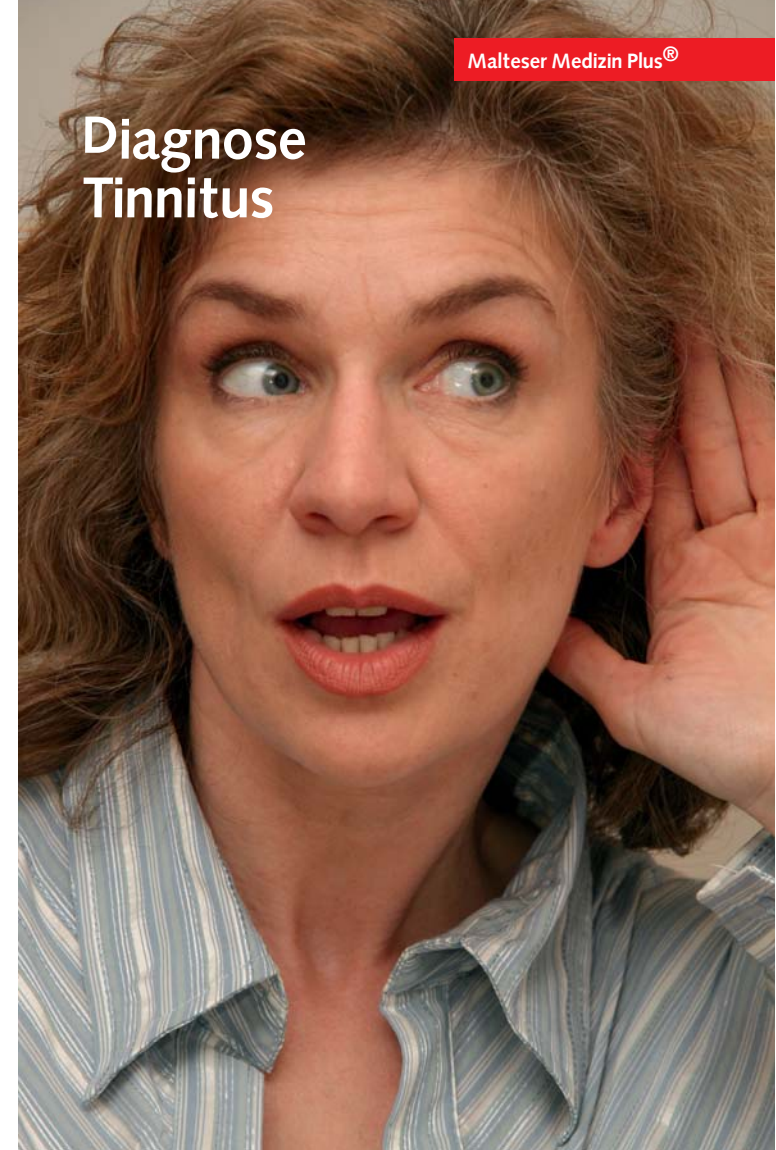
## Malteser Medizin Plus®

Das Plus für Ihre  
Gesundheit



Ihr Malteser Krankenhaus

# Diagnose Tinnitus



Tipps für den Alltag, zur Ernährung  
und aus der Naturheilkunde



Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde die Diagnose eines Ohrgeräusches gestellt? Dieses tritt häufig bei einem „Hörsturz“ auf, der mit lästigen Ereignissen wie Schwindel, Hörminderung und unangenehmen akustischen Empfindungen wie „Rauschen“ und „Fiepen“ verbunden ist.

Sie können neben der in der Klinik begonnenen Therapie auch selbst dazu beitragen, dass Ihre Gesundheit möglichst schnell wieder hergestellt und Ihre Genesung beschleunigt wird. Hierzu möchten wir Ihnen einige Anregungen mit auf den Weg geben.

### Tipps für den Alltag

Wir kennen mittlerweile einen engen Zusammenhang zwischen dem Auftreten der bei Ihnen diagnostizierten Erkrankung und Stressoren des Alltags. Ein Tinnitus kann Folge von Überanstrengung, psychischer Belastung und dauerhaftem Stress sein, der unsere „innere Ausgeglichenheit“ ins Wanken gebracht hat. Er ist Vorbote für häufig noch gravierendere Folgen und sollte daher als „Warnsignal“ des Körpers betrachtet werden.

Versuchen Sie, sich trotz gefülltem Terminkalender Inseln der Ruhe zu verschaffen. Überlegen Sie, was Ihnen gut tut, mit welchen Methoden Sie nach genauer schulmedizinischer Abklärung abschalten können, und sei es auch nur für eine kurze Weile. Entspannungs-CDs mit beruhigender Musik oder „virtuellen Reisen“ können dabei hilfreich sein (sprechen Sie uns hierzu gerne an). Schaffen Sie sich für Ihre „Auszeit“ eine angenehme Atmosphäre, stellen Sie das Telefon aus und versuchen Sie, in dieser Zeit die Stressfaktoren außen vor zu lassen. Auch ein Gespräch mit einer vertrauten Person kann hilfreich sein, um sich die belastenden Situationen zu vergegenwärtigen. Dies ist ein erster Schritt zu einer ausgeglichenen Lebensweise.

### Tipps aus der Naturheilkunde

#### Heilende Pflanzen

Die durchblutungsfördernde Wirkung von Ginkgo biloba, einer sehr widerstandsfähigen Pflanze, ist seit Jahrtausenden bekannt. Sie kann in Tablettenform sehr einfach eingenommen werden und die Wiederherstellung der optimalen Durchblutung Ihres Hörorgans unterstützen. Sprechen Sie hierzu Ihren behandelnden Arzt an.

Entspannende Teezubereitungen mit Passionsblumenextrakten oder Melisse können darüber hinaus Ihrem seelischen Gleichgewicht wieder Stabilität geben. Auch in Form eines entspannenden Fußbades können Melisse oder Lavendel am Abend eine sehr wohltuende Wirkung entfalten.



#### Lavendelölkompresse

Als besonderen Entspannungstipp empfehlen wir die Lavendelölkompresse, die Sie sehr einfach selber zubereiten können.

**Sie benötigen:** eine circa acht cm große Mullkomresse, Sonnenblumenöl, ätherisches Lavendelöl (erhältlich in der Apotheke), eine kleine Gefriertüte, eine heiße Wärmflasche.

Geben Sie einen Esslöffel Sonnenblumenöl auf die Mullkomresse und träufeln Sie fünf Tropfen Lavendelöl darüber. Legen Sie die Ölkompresse nun in eine kleine Gefriertüte, kneten darin das Gemisch und legen sie danach zum Anwärmen auf eine heiße Wärmflasche. Ist die Kompresse gut erhitzt, entnehmen Sie sie aus der Tüte und legen sie auf das obere Brustbein. Dort entfaltet die Ölkompresse nun einen wohltuenden Duft, der auf den Körper sehr ausgleichend wirkt. Sie können diese Methode auch gut in Kombination mit einer Entspannungs-CD anwenden.

#### Wohltuendes Wasser

Sollten Sie auch nicht viel Zeit haben, ein ansteigendes Armbad lässt sich schnell durchführen und erzielt sehr gute Erfolge (Gefäßerweiterung im Kopf-, Arm- und Brustbereich).

Lassen Sie lauwarmes Wasser in ein Waschbecken ein. Zuerst den rechten, dann beide Arme in das temperierte Wasser eintauchen. Badezusätze mit Melisse oder Lavendel, die Sie einfach in das Wasser geben, können zusätzlich entspannend sein. Lassen Sie nun fortwährend heißes Wasser dazu, so dass die Gesamtemperatur allmählich bis „heiß“ ansteigt.

Dauer der Anwendung: 15 bis 20 Minuten. Danach Wasser nur abstreifen und warm bekleiden, Nachruhe einhalten.

Auch ein heißes Abduschen des Nackenbereiches, möglichst mit geringem Wasserdruck, kann gute Durchblutungsverbesserungen bewirken.