

Johannes W. Steinbach

Praxisleitfaden

STRESSBEWÄLTIGUNG MIT OHRKERZEN



Praxisleitfaden
**STRESSBEWÄLTIGUNG
MIT OHRKERZEN**

von Johannes W. Steinbach

LESEPROBE





Johannes W. Steinbach
*Heilpraktiker, Lebens-
mitteltechniker und
Medizinjournalist*

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unser Alltag wird immer schnelllebiger und anstrengender. Das gilt vielfach mittlerweile nicht mehr „nur“ für den beruflichen, sondern immer häufiger auch für den privaten Bereich. Begegnen Sie dieser Entwicklung also mit dem, was in Ihrer Macht steht – der Stärkung Ihres Nervenkostüms.

Mittel zum Zweck: eine individuelle Stress-Bewältigungsstrategie, die Ihrer Lebenssituation und Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen gerecht wird.

Wie eine solche individuelle Stress-Bewältigungsstrategie zur Vorbeugung seelischer und geistiger Erschöpfung, von Burn-out, Depression usw. von Ihnen für Ihre persönlichen Bedürfnisse „maßgeschneidert“ werden kann?

Dieser Frage möchte ich im weiteren Verlauf dieses Buches nachgehen.

Dabei erhalten Sie nicht „nur“ wertvolle Tipps dazu, welche Rolle Ohrkerzen in diesem und anderen Zusammenhängen spielen können, wie die Anwendung funktioniert und worauf beim Kauf von Ohrkerzen zu achten ist. Sie erhalten auch zahlreiche Anregungen zu dieser und anderen „Antistress“-Therapien, um künftig besser mit Drucksituationen und -phasen umgehen zu können, wobei ich häufig aus dem Nähkästchen plaudere und auf Erfahrungen aus dem Alltag meiner eigenen Praxis (seit 2008) zurückgreife, in der das Thema Stressbewältigung eine maßgebliche Rolle spielt!

Folgen Sie mir nun in eine Welt mit weniger Sorgen, besserem Schlaf und vielem mehr.

Ihr Johannes W. Steinbach

P.S.: Der Einfachheit halber wird in den weiteren Texten dieses Buchs immer nur die männliche Form verwendet. Das ist jedoch nicht geschlechtsspezifisch gemeint, sondern geschieht ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit.

© 2020 Johannes W. Steinbach
Herausgeber: SCHRIFT:gut Verlag
Autor: Johannes W. Steinbach
Druck: w3 print+medien GmbH & Co. KG
Elsa-Brandström-Straße 18, 35578 Wetzlar
Verlag: SCHRIFT:gut - Kultur & Medien
Hauptstraße 20, 56479 Westernohe
ISBN: 978-3-946133-17-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.





Einleitung

- > Individuelle Stressbewältigung 6
- > Prinzip Selbstheilungskräfte stärken 10
- > So funktioniert unser Immunsystem 11
- > Das Ohr 12



Die Ohrkerze

- > Geschichte der Ohrkerzen-Therapie .. 14
- > Ohrkerzen-Arten 16



Anwendung

- > Anwendung der Ohrkerzen 22
- > Wirkungsweise 28
- > Mythen & Fakten 31



Therapie

- > Indikationen & Anwendungen 34
- > Kontraindikationen ... 52
- > Korrespondierende Therapieverfahren 57
- > Fallbeispiele aus meiner Praxis 72
- > Anwendungsbeobachtung 79



Service

- > Expertenmeinungen... 84
 - Dr. Oleg Yakovlev
 - Sylvia Steines
 - Dr. Angelika Eule
- > Der Autor 95
- > Die BIOSUN GmbH .. 96
- > FAQ 97
- > Bezugsquellen und hilfreiche Links 102



Anhang

- > Exkurs Immunsystem 104
- > Anatomie des Ohres 109
- > Literatur/Quellen 112



Einleitung

Individuelle Stressbewältigung

„Muss nur noch kurz die Welt retten, ... noch 148.713 Mails checken“: Zeilen, die viele Menschen nicht nur aus dem bekannten Musik-Hit von Tim Bendzko kennen, sondern leider nur allzu gut auch aus dem eigenen Alltag.



Stets erreichbar sein, eine wahre Informations- und Reizflut verarbeiten, unter permanentem **Leistungsdruck** stehen – gegebenenfalls sogar kombiniert mit der Doppelbelastung, Beruf und Familie unter einen Hut bringen zu müssen.

Kein Wunder also, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu den großen **Gesundheitsgefahren** des neuen Jahrtausends zählt und mentale Probleme als einen der Hauptgründe für Arbeitsunfähigkeit ausmacht.

Auch wenn ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung zwar grundsätzlich positiv sein kann, dürfen die Anspannungsphasen nicht dauerhaft überwiegen. Wenn kein **Spannungsabbau** mehr stattfinden kann, geraten wir schnell aus dem Gleichgewicht. Das führt nicht zuletzt dazu, dass die permanente Ausschüttung von **Stresshormonen** die Neubildung von Nervenzellen bremst – wodurch unsere

Gedächtnisleistung leidet und wir das gesunde Interesse an neuen Dingen verlieren.

Die Liste der Folgen ist lang: **Ein- und Durchschlafstörungen**, innere Unruhe bei gleichzeitiger Antriebsschwäche, Abgeschlagenheit, **Konzentrationsverlust**, Verstopfung bzw. Durchfall, erhöhte Infektanfälligkeit (Lippenherpes, Erkältungen usw.), Gereiztheit, **Druckkopfschmerz** oder einfach nur ein verspannter Nacken.

Zu beachten ist dabei vor allem, ob es sich bei solchen Erschöpfungssymptomen um **vorübergehende Beschwerden** handelt, weil man momentan besonders viel Stress ausgesetzt ist, oder ob es sich um eine **Dauersituation** handelt, die auch bei nachlassendem Druck bestehen bleibt.

Dauern die Symptome mehrere Wochen und werden auch nach längeren Erholungsphasen (Urlaub, Kur usw.) nicht besser, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um konkrete Diagnosen wie **Burnout** oder **Depressionen** ausschließen zu können. Denn beide Beschwerdebilder gehören in ärztliche Obhut: sowohl der Burnout – ein langfristiges „Ausgebrannt sein“ nach anhaltender Überforderung, das sich meist jobbezogen entwickelt – als auch die Depression als häufige Burnout-Folge, die letztendlich alle Lebensbereiche betrifft.

Häufige Folgen von Stress:

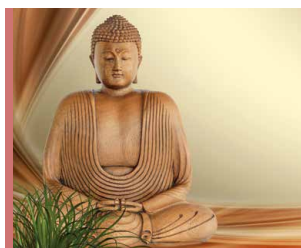
- Schlafstörungen
- innere Unruhe
- Abgeschlagenheit
- Konzentrationsverlust
- Verstopfung/Durchfall
- erhöhte Infektanfälligkeit (z.B. Lippenherpes, Erkältungen etc.)
- Gereiztheit
- Druckkopfschmerz
- verspannter Nacken



Anwendung

Anwendung der Ohrkerzen

Ohrkerzen lassen sich sowohl in eigener Regie zu Hause als auch durch Profis in naturheilkundlichen Praxen oder Wellness-Studios sicher anwenden. Ihr Einsatz bietet sich bei nahezu allen Beschwerden an, bei denen Stress eine große Rolle spielt. Oder anders ausgedrückt: bei denen Stressreduzierung eine verbesserte Symptomatik erwarten lässt.



Entsprechende Behandlungen lassen sich außerdem sehr gut mit anderen Therapiebausteinen kombinieren, was man jedoch einem **erfahrenen Therapeuten** überlassen sollte. Unabdingbare Voraussetzungen einer Ohrkerzen-Anwendung sind jedoch, dass man sich vor der ersten Anwendung eingehend mit der Materie befasst und – im Falle einer Anwendung durch einen Profi – dessen Praxis die erforderlichen Bedingungen erfüllt.

Denn für die Anwendung von Ohrkerzen sollten mindestens 45 Minuten Zeit eingeplant werden, damit genügend Ruhe und Zeit zur Entspannung bleibt. Eine Praxis, bei der die Patienten im Fünf-Minuten-Takt behandelt werden, käme demnach eher nicht in Betracht, weshalb sich der Einsatz insbesondere in inhabergeführten klassischen **Heilpraktikerpraxen** sowie in **Wellness-Studios** empfiehlt.

Worauf jeweils zu achten ist – sowohl bei der Anwendung zu Hause als auch unter professionellen Bedingungen – möchte ich Ihnen in diesem Kapitel kurz erläutern.

Hinweis: Genauso wie bei den meisten anderen Therapieverfahren gibt es natürlich auch für die Ohrkerzen-Therapie einige **Kontraindikationen**, von denen es keine Ausnahmen geben darf. Diese wären etwa ein perforiertes Trommelfell sowie eitrige entzündliche Prozesse oder Pilzinfektionen im äußeren Gehörgang. Mehr dazu finden Sie im entsprechenden Kapitel dieses Buches.

Anwendungsmöglichkeiten:

- > zu Hause
- > beim Heilpraktiker
- > beim Kosmetiker
- > im Wellness-Studio

Anwendung zu Hause

Vor der Anwendung von Ohrkerzen ist es wichtig, die beiliegende **Gebrauchsanweisung** zu lesen und zu beherzigen. Stellen Sie zum Löschen der Ohrkerze stets ein Glas Wasser bereit. Denn nur eine sichere Anwendung garantiert eine erholsame Ohrkerzen-Anwendung.

Obwohl die Gefahr, sich an der Flamme zu verbrennen, extrem gering ist, sollte die Anwendung auch zu Hause einer **zweiten Person** überlassen werden – schon allein, um an nichts mehr denken zu müssen, den Kopf freizubekommen und sich besser entspannen und einfach nur genießen zu können.



Therapie

Indikationen & Anwendungen

Im folgenden Text möchte ich erläutern, im Rahmen der Behandlung welcher Krankheiten bzw. Leiden ich in meiner Praxis Ohrkerzen verwende, deren Einsatz ich häufig mit korrespondierenden Therapieverfahren (siehe separates Kapitel ab Seite 57) kombiniere.

Dabei wird die Ohrkerzen-Therapie in erster Linie eingesetzt, um den mit den im Folgenden beschriebenen Leiden einhergehenden Stress zu lindern. Eine heilende Wirksamkeit der Ohrkerzen-Therapie indes ist – wie bei den meisten anderen **Naturheilverfahren** auch – wissenschaftlich nicht belegt.

Die in diesem Kapitel skizzierten Leiden und damit verbundenen Behandlungsmöglichkeiten erheben ansonsten keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Sicherlich gibt es noch weitere Erkrankungen bzw. Symptome, bei denen Ohrkerzen gute Dienste leisten können, so natürlich auch in vorübergehenden, krankheitsunabhängigen **Stresssituationen** wie vor einer Prüfung oder Ähnlichem.

Schlafstörungen

Zunächst einmal muss bei diesem Thema zwischen primärer und sekundärer Schlaflosigkeit (Insomnie) unterschieden werden. Eine sekundäre Schlafstörung liegt dann vor, wenn diese als Symptom eines tieferen, zugrunde liegenden Leidens (Bluthochdruck, **Depressionen**, Herzrhythmusstörungen usw.) auftritt, das ärztlich abzuklären bzw. zu behandeln wäre.

Primäre Schlafstörungen treten dagegen separat auf, ohne dass es einen erkennbaren Auslöser dafür gibt. Insbesondere davon betroffene Patienten stoßen häufig auf Unverständnis, weil ihre Umwelt ihr Leiden nicht direkt sehen kann und deshalb häufig kein Verständnis dafür aufbringt.

Umso wichtiger ist es, sich dann nicht noch zusätzlich damit unter Druck zu setzen, unmittelbar nach dem Zubettgehen einschlafen zu müssen, damit man am nächsten Tag auch bloß wieder seinen Mann in Arbeits- und Privatleben stehen kann. Genau solche Gedankengänge führen vielmehr allzu häufig dazu, dass die Negativspirale weiter an Fahrt gewinnt und von **Einschlafstörungen** betroffene Menschen noch weiter ins Abseits geraten.

Warum es überhaupt häufig zu solchen kontraproduktiven Gedankengängen kommt, haben Schlafforscher mittlerweile herausgefunden: Demnach ist unser Körper beim Zubett-



Arten von Schlaflosigkeit

- > primäre (separat auftretende) Schlafstörungen
- > sekundäre Schlafstörungen als Symptom eines tieferen Leidens

Fallbeispiele aus meiner Praxis



In diesem Abschnitt möchte ich drei Fallbeispiele aus meinem Praxisalltag darstellen, bei denen Ohrkerzen zur Linderung folgender Beschwerden eingesetzt wurden:

1. Tinnitus aurium
2. Hypertonie und drohender Burnout
3. Akutes Stress-Syndrom

Alle Fallbeispiele sind so verfasst, dass sie keinerlei Rückschlüsse auf die Identität der jeweiligen Patienten zulassen.

1. Tinnitus aurium

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen subjektivem Tinnitus, bei dem das nur vermeintlich vorhandene Ohrgeräusch auf fehlgesteuerten Nervenaktivitäten beruht und dem (selteneren) objektiven Tinnitus, bei dem häufig eine Schallquelle im Innenohr vorliegt, deren akustische Emissionen tatsächlich im Gehörgang messbar sind (siehe auch Kapitel „Indikationen & Anwendungen“ ab Seite 34).

Der geräuschlose Feind ...

Die Situation der Betroffenen wird häufig dadurch weiter verschlimmert, dass ein Tinnitus möglichst schnell behandelt werden muss, um geheilt werden zu können. Auf der anderen Seite zählt aber gerade Geduld. Logischerweise insbesondere dann, wenn der Tinnitus schon länger besteht und sich manifestieren konnte: ein Paradoxon für Patient und Therapeut.

Und nun zum konkreten Fall:

Zuerst auf die leichte Schulter genommen, dann vermeintlich damit arrangiert, nun aber buchstäblich am Ende: Die Leidensgeschichte des Simon S. (29) ist lang. So setzte sein Ohrgeräusch bereits vor rund anderthalb Jahren ein. S., Single, damals gerade mit dem Studium fertig und zwecks Einstieg in die Arbeitswelt von Berlin nach Luxemburg gezogen, wachte montags morgens mit einem **Pfeifen im rechten Ohr** auf. Viele Gedanken machte er sich darüber zunächst nicht, weil er am Wochenende ein lautes Heavy-Metal-Konzert besucht hatte und es einfach darauf abschoß.

Als das Geräusch nach mehreren Wochen jedoch immer noch nicht verschwunden war und S. nicht zuletzt Abend für Abend stark am Einschlafen hinderte, suchte er zunächst einen Schulmediziner auf. So lange gewartet habe er damit, weil er erst zu diesem Zeitpunkt Urlaub nehmen konnte, um seinen vertrauten Arzt in Berlin aufzusuchen, der ihn wiederum an einen HNO-Arzt verwies. Dieser diagnostizierte einen subjektiven Tinnitus. Einen konkreten Hörsturz schloss er indes aus.

Die weitere schulmedizinische Therapie sollte nun aus mehreren Elementen wie kognitiver Verhaltenstherapie, unterschiedlichen Formen akustischer, magnetischer und elektrischer Stimulation, Psychotherapie und Infusionen bestehen. Ziel: nicht das Entfernen des (nicht realen) Geräuschs, sondern S. in die Lage versetzen, sein Leiden zu akzeptieren und damit umgehen zu lernen. Dazu wären jedoch mehrere Sitzungen vor Ort nötig gewesen, was S. aufgrund seines Lebensmittelpunkts Luxemburg zumindest bei diesem Arzt unmöglich war.

Nach Luxemburg zurückgekehrt, entschloss sich S. vielmehr, das Ganze in eigener Regie zu versuchen. Schließlich gab es ja gar kein „greifbares Leiden“, was der studierte Naturwissenschaftler viel besser hätte akzeptieren und angehen können, sondern nur seine „Einbildung“ (O-Ton). Zynisch betrachtet beste Voraussetzungen, um aus einem chronischen Tinnitus einen solchen zu machen, der nie wieder weggeht.



Stress im Fokus der Therapie

Gleichwohl beste Voraussetzungen, mein Interesse als Heilpraktiker zu wecken, den S. nunmehr rund ein Jahr nach erstmaligem Auftreten des „Geräuschs“ aufsuchte. Wobei ich zwei Ziele verfolgte: Zum einen ebenfalls das, S. dabei zu unterstützen, sein Leiden zu akzeptieren und annehmen zu können. Zum anderen das, die „Wahrnehmung“ des nicht messbaren Ohrgeräuschs vielleicht doch noch ein wenig abschwächen zu können.

Ohne die genaue Ursache zu kennen – ich vermute heute wie damals eine Mischung aus **Stress**, zu vielen **neuen Lebensumständen** und als konkreten Auslöser das Heavy-Metal-

Immer mehr Menschen leiden unter Dauerstress. Dies ist nicht nur lästig, sondern kann ernste gesundheitliche Folgen haben. Ist man erst einmal in der Stress-Spirale gefangen, lassen die ersten Stress-Symptome wie Kopfschmerzen und Schlafstörungen meist nicht lange auf sich warten. Aber auch bei kurzfristigen stressigen Ausnahmesituationen ist eine wirkungsvolle Methode zum Stress-Abbau sinnvoll.

Die Ohrkerzen-Behandlung ist eine solche Methode, die auch als Soforthilfe funktioniert.

Doch was hat es eigentlich damit auf sich? Lassen sich durch Ohrkerzen etwa Krankheiten heilen? Wann ist eine Ohrkerzen-Therapie zu empfehlen und wann ist davon eher abzuraten? Und was macht eigentlich eine gute Ohrkerzen-Behandlung aus?

Mit langjähriger Erfahrung in der Naturheilkunde und der Anwendung der Ohrkerzen-Therapie beantwortet der Autor diese Fragen: fundiert, aber auch für Laien verständlich. Ausführlich, aber nicht langatmig. Pragmatisch, aber nicht ohne theoretische Basis.

Egal, ob Sie nun Heilpraktiker(in), Wellness-Therapeut(in), Kosmetiker(in) oder Selbstanwender(in), Ohrkerzen-Profi oder Neueinsteiger sind: Der Autor lädt Sie ein, diese besondere Methode zu erkunden, und räumt ganz nebenbei mit dem ein oder anderen Mythos rund ums Thema Ohrkerze auf.

Nehmen Sie diese Einladung an und lassen Sie sich überraschen.

