

# Vitamine und Sport für die C

„Ich bin nur ein Ausländer“, sagt er und möchte sich mit seinen Weisheiten nicht in den Vordergrund drängen. Dabei ist die Fachwelt froh darüber, daß wir Professor Dr. [REDACTED] Khan, 54, bei uns haben. Er hat sich als Facharzt, Forscher und Universitätslehrer einen Namen gemacht. Und wenn in seiner indischen Heimat, in Amerika oder irgendwo in Europa ein Hals-Nasen-Ohren-Spezialist mit seinem Latein am Ende ist, wendet er sich an Professor Khan.

In seinem winzigen Arbeitszimmer des Klinikums Westend wirkt der hagere Mann fast ein wenig verloren. Ja, sagt er, manchmal habe er Heimweh nach dem fernen Indien, sehne sich nach einfachem Leben auf einem indischen Dorf. Aber längst ist er deutscher Staatsbürger, verheiratet mit einer Schwäbin, hat zwei Söhne und eine Tochter, die Berliner Dialekt sprechen. Daß er nach Heidelberg und Tübingen nun in Berlin und inzwischen sein halbes Leben in Deutschland ist, hält er für einen Glücksfall.

Die hohe Wissenschaft hat ihn von den Jahrtausendalten indischen Weisheiten nicht entfremdet: „Gier, Bosheit und Dummheit“ hält er für die drei schlimmsten Gifte der Menschheit, „Glauben, Praktizieren und Studieren“ sind seine Schlüssel zum persönlichen Glück. Um körperlich gesund zu bleiben, muß der Mensch „einfach leben, sich körperlich anstrengen und geistig entwickeln“.

Khan lebt danach. Jeden Morgen macht er Dauerlauf – etwa 10 Kilometer. Beim Volksmarathon quer durch Berlin ist er dabei. Mit täglich nur einer Hauptmahlzeit und ein paar Happen zwischendurch hält er Disziplin. In jeder freien Minute liest er.

Der indischen Mentalität widerspricht es, gleich mit der Tür ins Haus zu fallen, etwa so: „Beantworten Sie unseren Lesern die drei medizinischen Fragen...“ Professor Khan ist überzeugt, daß wir unsere Zeit falsch nutzen – und daß darin eine Ursache vieler Krankheiten liegt. Wir nennen sie „Zivilisationskrankheiten“. Aber versäumen es, über die Mängel dieser Zivilisation nachzudenken.

Womit wir nun doch beide eigentlichen Fachgebiet des Professors Khan sind. „Die Schwerhörigkeit ist eine solche Zivilisationskrankheit“, sagt er. Und zählt auf, wo wir den Lärm meiden müssen, statt ihn zu schüren: Disco-Lautstärke an der Schmerzgrenze und lautstarke Motorräder führen frühzeitig zur Degeneration von Nerven im Innenohr. In späteren Jahren, wenn die Durchblutung in den haarfeinen Ohrgefäßen ohnehin schlechter wird, kommt dann die Quittung.

Nein, der Lärm ist nicht der einzige Risikofaktor, der zur häufigen Schwerhörigkeit schon in der Lebensmitte und leider nicht erst im Greisenalter führt. „Weil die meisten Erwachsenen keinen Sport treiben, sich kaum jemals und jedenfalls nicht regelmä-

ßig täglich anstrengen, weil sie kein Ausdauertraining machen“, sagt Professor Khan, kommt es viel zu früh zu Durchblutungsstörungen, die das kleine Gehörorgan schneller schädigen als den vergleichsweise robusten großen Körperkreislauf. Noch fühlt sich der Mensch wohl, aber das Gehör altert bereits.

Und daß wir alle ständig nach Spannung, aber nicht nach Ent-Spannung

## Bericht von Gerhard Jäger

suchen, gehört nach Ansicht Professor Khans zu den Zivilisationsmängeln, die ebenfalls mit zur Schwerhörigkeit führen. Natürlich wissen wir, daß uns der „Kopf brummt“ und die „Ohren sausen“, daß Ohren, Nervenzentrale und Gehirn verdammt dicht beieinander sitzen, aber kaum einer zieht Konsequenzen daraus und sorgt dafür, daß Spannungen öfter mal „abklingen“. Als hätten die Ohren nichts Besseres zu tun, als das Abrutschen des Hutes auf die Nase zu verhüten.

Schließlich scheint es jenseits der Lebensmitte öfters an Vitaminen zu fehlen, hält Professor Khan für möglich, obwohl sich die Ärzte noch kabbeln, weil sie weder den Vitaminbedarf noch die Grenzwerte des Mangels noch die Umstände verringerter Aufnahme-fähigkeit oder erhöhten Be-

darfs oder alle Vitaminwirkungen genau genug kennen. Sicher ist jedenfalls, daß Professor Khan bei Schwerhörigen häufig Erfolge mit den Vitaminen A und E (Vitamin AE-Mulsin gibt's rezeptfrei in der Apotheke) und Vitamin-B-Komplex (als Spritzen) erzielt hat.

Lärm – Bewegungsmangel – fehlende Entspannung – relativer Vitaminmangel: Wer diese Ursachen ignoriert, kann dann ganz plötzlich den sogenannten Gehörsturz bekommen, den meist einseitigen teilweisen oder völligen Hörverlust mit ersatzweisem Brummen oder Pfeifen. Das ist dann der Punkt, an dem die Betroffenen ihr Gehör ernst nehmen.

Hilfe kann nur der erfahrene Facharzt bringen. Je schneller man hinget, desto besser. Die Behandlung ist erfolgreich, wenn die Ursache gefunden wird. „In einem Falle habe ich einem total verspannten Patienten mit einer Valiumtablette und reichlich Mineralwasser helfen können“, erinnert sich Professor Khan und zögert sogleich, ob ihm solche „Therapie“ nicht als ärztlicher Kunstfehler angekreidet werden kann. Das sei also kein Tip zum Nachmachen, fügt er hinzu, sondern nur exemplarisch gemeint. Es komme eben entscheidend darauf an, den Patienten mit Leib und Seele richtig zu erkennen.

Was er von alten deutschen Hausmitteln gegen das häufige Ohrenweh der Kinder halte, wollten wir wissen.



# Ohren

Wärme täte in jeder Form gut, sagt er. Ob ölgetränkter, warmer Wattebausch (nur vornean, nicht ins Ohr hineindrehen!), ob warme Umschläge, ob Wollschal, ob wärmende, liebevolle Zuwendung: Alles ist richtig, was die Gefäße am Ort des Geschehens entspannt und was Schmerzen lindert. Als zweckmäßig erweise sich Unterstützung durch die Nase: Kopfdampfbad wie Nasentropfen (kein Spray).

Keinesfalls sollen Mütter länger als 24 Stunden selber „doktern“. Denn leicht können Ohrenentzündungen chronisch werden. Abszesse und Hirnhautentzündungen drohen als Komplikation. Sobald es in den Ohren im Pulstakt schmerzhaft hämmert oder die Ohren „laufen“, muß der Ohrenfacharzt aufgesucht werden, bei Fieber sowieso.

Weder Kinder noch Erwachsene sollten mit Wattestäbchen in die Tiefe der Ohren hineinfummeln, die Organe sind selbstreinigend gebaut. Wer ein Fremdkörpergefühl im Innenohr empfindet, soll zum Doktor gehen. Spülungen werden dort nur noch selten gemacht. Verstopfungen holt der moderne Fachmann mit der Schlinge.

Übrigens: Reichlich kauen und kräftig schlucken – beim Fliegen spürt man den Schluckeffekt besonders deutlich – dienen auch der Ohrenpflege. „Wer keine Zeit hat, soll kein Fleisch essen“, sagt Professor Khan. Aber damit sind wir schon wieder bei einer indischen Weisheit.



Berühmter Westend-Professor Dr. H. Khan: Wer irgendwo nicht weiter weiß, kommt zu ihm.

Foto: UDO LAUER