

Therapie bei Ohrgeräuschen


● **Counselling** (Arzt)

- Abklärung
- Aufklärung
- Beratung
- Betreuung

● **Verhaltensmassnahmen**

- Defokussieren (nicht googeln, nicht bloggen)
- Mindfulness (wahrnehmen, ohne zu bewerten)
- Coaching, Psychotherapie
(Kognitive Verhaltenstherapie)

● **Aktivierung** (Masking)

- Stille meiden! (Musik, Radio hören, Plätscherbrunnen)
- Resound Relief App  (Gratisapp)
- Hörgerät bei Hörverlust



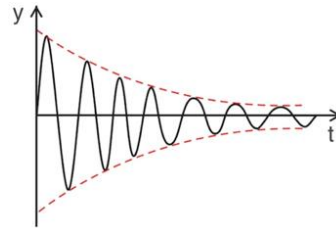
● **Entspannen**

- Stress reduzieren
Probleme angehen
- Arbeit
Reduktion des Pensums, Arbeitsplatzwechsel
- Entspannungstechniken
Meditation, Yoga, Tai Chi, Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation PMR
<https://uftermed-hno.ch/angebot/anleitungen/#toggle-id-3>
- Behandlung von körperlichen
Verspannungen
Physiotherapie, Osteopathie, Akupunktur,
Kiefertherapie CRAFTA usw.

Allgemeine Informationen



Tinnitusentstehung



Verlauf des Symptoms «Tinnitus» über die Zeit

- Um das gleich vorwegzunehmen: Der Begriff **«Tinnitus» bezeichnet keine Krankheit**, sondern ist nur die lateinische Übersetzung von **«Ohrgeräusch»** (tinnire = «klingeln»). Alle Geräusche, die wir wahrnehmen, ohne dass sie in unserer Umwelt *wirklich* existieren, bezeichnen wir Mediziner als **Tinnitus**.
- **Wie entsteht ein Ohrgeräusch?**
Verminderte Signale aus dem (peripheren) Hörorgan (z.B. verstopfte Ohren oder eine Schwerhörigkeit) führen zu einer abnormen Aktivität der Nervenzellen in der Hörbahn und im Gehirn, welche als Ton interpretiert und wahrgenommen wird. *So entsteht ein «Phantom-Geräusch» (analog zum „Phantomschmerz“)*. «Das Gehirn meint es nur gut mit uns» und versucht, die Folgen eines «Hörverlustes» auszugleichen.
Auch muskuläre Verspannungen im Bereich von Halswirbelsäule, Schulter, Kiefergelenk können zu Ohrgeräuschen führen.
- **Der Ton chronifiziert sich im Gehirn**
Im Falle einer Vernetzung des auditorischen Kortex (Hörzentrum) mit anderen Arealen des Gehirns, welche für **Aufmerksamkeit, Bewusstsein, Stress, Emotion, Gedächtnis oder Schlaf** verantwortlich sind, kommt es zur Wahrnehmung der Daueraktivität in Form von Ohrgeräuschen. Also unabhängig davon, wo der Ursprung des Ohrgeräusches liegt (Gehör, Muskulatur), ist ein Ohrgeräusch am Ende nur ein «neurophysiologisches Phänomen», also ein «Symptom des Gehirns».
- **Ein Ohrgeräusch ist wie ein «Chamäleon» (kann sich verändern)**

Dies gilt für die Tonhöhe, das Frequenzspektrum, die Lautstärke, die Lokalisation. Das bedeutet aber **nicht**, dass es «schlimmer» wird.

- **«Da kann man nichts machen!»**
Vergessen Sie diesen Spruch! Er ist nicht nur unwahr, sondern sogar fahrlässig. Wer sich an die vier Säulen der Tinnitus-therapie (s. Vorderseite) hält und die Empfehlungen auch **durchführt**, wird erfahren, dass der Tinnitus zwar variiert, dass er manchmal stört, sogar «nervt», dass er manchmal aber auch weg ist, Stille herrscht und man mit ihm sehr gut zurechtkommt.
- **Es gibt keine «Pille gegen den Tinnitus».**
Das ist richtig, aber es gibt sehr viele hilfreiche Therapieansätze. Es braucht einfach Zeit und Geduld, bis jede/jeder seine **passende** Therapie gefunden hat (Hörgeräte? Stressreduktion? Entspannung? Veränderung der Lebenssituation?), allenfalls mit Hilfe entsprechender Fachleute.
«Zaubermitteln auf dem Internet» (z.B. Softlaser), schaden zwar meistens nicht (ausser Ihrem Portemonnaie), nützen aber auch nichts.
- **Ein Tinnitus ist «erlernt» und kann auch wieder «verlernt» werden!**
Deshalb kommt es im Alltag darauf an, möglichst wenig auf die Ohrgeräusche zu achten und sich möglichst oft auf etwas Anderes (möglichst Schönes) zu konzentrieren = **Defokussierung**. Und deshalb sind Blogs auf dem Internet für Tinnituspatienten **«schädlich»**, denn man macht das genaue Gegenteil des Ablenkens und konzentriert sich auf den Tinnitus.
Wichtig ist auch das **Masking**. Da das Gehirn Geräusche produziert, weil es von aussen zu wenig aktiviert wird, sollten wir es bewusst «anregen», indem wir die Stille meiden (Fenster öffnen, Musik/Radio hören, Hörgeräte tragen, einen Plätscherbrunnen ins Schlafzimmer stellen usw.).
Darüber hinaus sind alle Massnahmen zu unterstützen, die zu einer Reduktion eines erhöhten vegetativen Zustands (autonomes Nervensystem) führen, wie z.B. **Stressreduktion und Entspannungstechniken**.
Auch die **Behandlung von muskulären Verspannungen**, insbesondere im Bereich des Kiefergelenks, des Nackens und der Schulter, ist hilfreich.
- **Es wird besser!**
Aus langjähriger Erfahrung wissen wir: Egal, wie der Verlauf sein wird, es kommt der Tag, an dem es Ihnen mit Ihrem *Tinnitus* besser gehen wird.