

hinten, kann Fallberichten zufolge eine direkte Tinnitusbehandlung über die Therapie der HWS am ehesten in der Frühphase eines akuten Tinnitus möglich sein. Für einen chronischen Tinnitus gilt diese Möglichkeit jedoch nicht, zumal es schwierig sein dürfte, über einen längeren Zeitraum rückblickend noch ein ursächliches Ereignis zu identifizieren, das die Funktion der Halswirbelsäule beeinträchtigt und zugleich den Tinnitus ausgelöst hat.

Dies bedeutet aber nicht, dass eine Problematik im Bereich der Halswirbelsäule – unabhängig vom Tinnitus – nicht einer Behandlung zugeführt werden sollte, sei es einer physiotherapeutischen oder manuellen Therapie beziehungsweise einer Kombination aus beidem.

Bei der Physiotherapie sollen die Patienten durch überwiegend aktive Übungen, die von ihnen selbst durchgeführt werden, ihre Beweglichkeit verbessern, die Muskulatur stärken und über diesen Weg auch Schmerzen reduzieren können.

Bei der manuellen Therapie kommen spezielle Techniken zur Anwendung, über die seitens der Therapeuten versucht wird, Störungen im Bereich des Bewegungsapparates, der Muskeln und Gelenke zu ertasten und diese manuell – das heißt unter Verwendung der Hände – zu lösen.

Für die Patienten überwiegen bei einer manuellen Therapie die passiven Elemente: Sie unterstützen z. B. über Anspannung und Loslassen bestimmter Muskelpartien gegebenenfalls ihren Therapeuten. Bei der manuellen Therapie handelt es sich um eine intensive Zusatzausbildung, die sowohl von Physiotherapeutinnen und Therapeuten als auch von Ärztinnen und Ärzten absolviert werden kann.

Therapie des chronischen Tinnitus

Wenn sich aber ein Tinnitus nicht spontan wieder zurückgebildet hat und auch eine Akuttherapie der Ursachen des Tinnitus nicht zur Beseitigung desselben geführt hat, kann ein Tinnitus auch dauerhaft verbleiben und dann als chronisch gelten. Viele der Betroffenen sind dann auf der Suche nach weiteren therapeutischen Möglichkeiten. Es kommt dabei eine Kombination von therapeutischen Verfahren zum Einsatz, die unter anderem eine Beratung, die apparative Versorgung, Psychotherapie und Entspannungsverfahren beinhalten kann. Auch diese Therapien sind nach den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen ausgerichtet.

Ich habe Ihnen nachfolgend eine Übersicht dieser Ansätze zusammengestellt. Diese wurden in Anlehnung an die entsprechenden Leitlinien der DGHNO-KHC sowie die europäische Leitlinie einer kurzen Bewertung unterzogen und auch mit persönlichen Anmerkungen kommentiert.

Medikamentöse Therapie

Im Gegensatz zum akuten Tinnitus mit Hörverlust ist bei einem chronischen Tinnitus eine medikamentöse Therapie als direkte Behandlungsmaßnahme nicht sinnvoll. Dies spiegelt sich auch in den aktuellen medizinischen Leitlinien zur Tinnitusbehandlung wider, sei es in der deutschen oder auch der europäischen. Die aktuelle Studienlage lässt eigentlich keine zwei Meinungen zu: Es existiert kein Medikament gegen einen chronischen Tinnitus, zumindest keines, das eindeutig hilft.

Bei einem chronischen Tinnitus ist eine medikamentöse Therapie nicht sinnvoll.

Ein Beispiel stellt das Betahistin dar, dessen Wirksamkeit in der Therapie des chronischen Tinnitus nach aktueller Studienlage nicht nachgewiesen werden konnte. Und trotzdem werden in England pro Jahr 100.000 Rezepte über Betahistin zur Tinnitustherapie ausgestellt. Auch in Deutschland ist dies manchmal der

Fall, obwohl Betahistin hierzulande eher zur Behandlung des Anfallsschwindels Morbus Menière eingesetzt wird, allerdings ebenfalls ohne entsprechenden Beweis der Wirksamkeit.

Bei Ginkgo biloba, einem Trockenextrakt aus den Blättern des Ginkgobaumes, konnten verschiedene Studien ebenfalls keine Wirksamkeit feststellen. Das Arzneimittel wird in Deutschland trotzdem bei Tinnitus immer noch recht häufig verschrieben, wie ich auch anhand von Medikamentenplänen von Patienten feststellen konnte, die zu uns in die Klinik kommen. Vorsicht ist bei Ginkgo geboten, wenn andere Medikamente eingenommen werden, welche die Blutgerinnung beeinflussen. Ginkgopräparate können die Wirkung dieser Medikamente verstärken.

Eine Gabe von Steroiden, das heißt Cortisonpräparaten, wird beim chronischen Tinnitus nicht empfohlen.

Begleitende Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen können aber gegebenenfalls mit Antidepressiva behandelt werden.

Rauschgeräte (Noiser)

Zur Unterdrückung des Tinnitus werden manchmal Geräte eingesetzt, die ein Rauschen abgeben, um vom eigenen Ohrgeräusch abzulenken, aber auch eine bessere Gewöhnung an den Tinnitus zu fördern. Bei dem Rauschen handelt es sich um ein sogenanntes breitbandiges Rauschen mit gleichmäßiger Energieverteilung. Teilweise sind diese auch als Noiser oder Tinnitusgerät bezeichneten Geräte mit der Funktion eines Hörgerätes kombiniert.

Hierbei ist grundsätzlich zu hinterfragen, ob solche Geräte nur bei Normalhörigkeit oder bei einer gleichzeitig bestehenden Schwerhörigkeit eingesetzt werden sollten. Meine Empfehlung: Bei Schwerhörigkeit sollte unbedingt eine Versorgung mit einem Hörgerät bevorzugt werden.

Fehlen auch für die Wirksamkeit eines Rauschgerätes bei Normalhörigkeit ausreichende wissenschaftliche Belege (siehe auch

Tinnitus-Retraing-Therapie), so berichten im Einzelfall verschiedene Patienten dennoch, von einer solchen Versorgung zu profitieren.

Langfristig lässt die Akzeptanz von Noisern häufig nach. Teilweise wird für Rauschgeräte auch der Begriff Masker oder Tinnitusmasker verwendet, wobei es eher gerade nicht darum geht, durch möglichst viel Außengeräusch den Tinnitus zu übertönen. Prinzipiell wäre ein Noiser auf diese Art programmierbar, das bedeutet: Rein äußerlich ist ein Noiser von einem Masker nicht zu unterscheiden.

Die Lautstärke wird beim Noiser aber so eingestellt, dass der Tinnitus weiterhin – wie die Spitze eines Eisbergs über Wasser zu sehen ist – zu hören bleibt. Da aber der größte Anteil des eigenen Tinnitus überdeckt wird, erscheint das Ohrgeräusch weniger belastend beziehungsweise bedrohlich. Man kann sich dies auch so vorstellen: In einem hellen Raum erscheint eine einzelne Lampe auch weniger hell als im Dunkeln und blendet nicht.

Einige wichtige Gesichtspunkte sind bei der Therapie mit Rauschgeräten zu beachten:

- möglichst offene Versorgung, um die Kommunikation nicht zu stören
- Mindesttragedauer von sechs Stunden über den Tag verteilt
- in der Regel sollten beide Ohren versorgt werden (eine einseitige Versorgung bei einseitigem Tinnitus ist aber möglich)
- erste Erfolge frühestens nach zwei bis drei Monaten zu erwarten, häufig erst nach sechs Monaten bis zu einem Jahr
- Gerät vor allem in Perioden akustischer Stille benutzen, weniger bei ständigen Umgebungsgeräuschen
- das therapeutische Rauschen sollte leiser als der Tinnitus eingestellt werden

Rauschgeräte haben heutzutage in der Therapie an Bedeutung verloren.

Ein akustisches Einbetten des Tinnitus kann sicherlich auch durch andere Möglichkeiten als einen Noiser geschehen, z. B.

über MP3-Player beziehungsweise mithilfe von Smartphones und der Nutzung von Kopfhörern – auch kabelfrei. Dabei kann wiederum ein spezielles Rauschen eingesetzt, es können aber auch Naturgeräusche verwendet werden.

Abends zum Einschlafen bietet sich zur akustischen Verdeckung beziehungsweise Einbettung auch die Verwendung eines speziellen festeren, anatomisch geformten Kissens an, in dem ein Lautsprecher integriert ist. Diese Kissen werden auch als Musikkissen bezeichnet und können an verschiedene Abspielgeräte angeschlossen werden.

Hörgeräte

Ist ein relevanter Hörverlust vorhanden, ist es sinnvoll, auf dem betroffenen Ohr ein Hörgerät zu testen. Im Rahmen der Testung kann sich zeigen, inwieweit Sie von einer Hörgeräteversorgung auch hinsichtlich des Tinnitus profitieren können. Vielleicht können Sie Ihre Mitmenschen im Alltag mithilfe des Gerätes besser verstehen, vor allem, wenn Sie sich in einer Gruppe von mehreren Menschen befinden und zusätzlich Umgebungsgeräusche hinzukommen. Hier kommen Menschen mit einer Schwerhörigkeit rascher an ihre Grenzen.

Hörgerät-Versorgung
bei Tinnitus



DAS KANN ICH FÜR MICH TUN

In der aktiven Selbsthilfe geht es darum, mit dem Tinnitus leben zu lernen, statt ihn zu bekämpfen. Mit verschiedenen kleinen Schritten – beispielsweise durch Bewegungs- und Entspannungsprogramme bis hin zu gutem Schlaf – kann sich so eine deutliche Erleichterung einstellen. In diesem Abschnitt stelle ich Ihnen begleitende Verfahren und Übungen vor, die praktische Unterstützung im Alltag bieten können.

Tinnitus ganzheitlich begegnen

Sie haben einen Tinnitus und leiden unter den Geräuschen. Nach der Lektüre des ersten Teils dieses Ratgebers haben Sie ein Grundverständnis für die Mechanismen, welche die Wahrnehmung des Tinnitus, seine Ausprägungen und die Auswirkungen im Alltag mitbestimmen. Im zweiten Teil haben Sie verschiedene therapeutische Ansätze kennengelernt. Jetzt soll es darum gehen, wie Sie im Alltag einen veränderten Umgang mit dem Tinnitus finden können.

Selbsthilfe wie auch die therapeutischen Ansätze haben das Ziel, den Tinnitus in den Alltag zu integrieren. Es geht nicht darum, das Geräusch komplett zu beseitigen. Dies bedeutet für Sie sicherlich auch in vielen Bereichen ein Umdenken und eine Veränderung von teilweise schon lange bestehenden Gewohnheiten und Mustern.

Wie wir bereits festgestellt haben, ist nicht jeder Tinnitus mit einem Leidensdruck verbunden, der dann auch eine Behandlungsbedürftigkeit erfordert. Welche Faktoren sind es nun, die es dem einen Menschen ermöglichen, den Tinnitus problemlos in den Hintergrund zu drängen, während er beim anderen zu massiven Belastungen im Alltag führt?

Viel hängt hier von der Hörsituation, der Persönlichkeitsstruktur der Betroffenen und ihren individuellen Reaktionsmustern ab, aber beispielsweise auch von konkreten Lebensumständen, in denen der Tinnitus auftritt oder sich die Intensität seiner Wahrnehmung verändert.

Menschen gehen sehr unterschiedlich mit ihrem Tinnitus um.

Was der Tinnitus für mich bedeutet

An diesem Punkt erscheint es sinnvoll, dass Sie persönlich für sich zusammenfassen, mit welchen Dingen in Ihrem Leben Sie unzufrieden sind. Können Sie Einflüsse auf Ihren Tinnitus erkennen? Gibt es konkrete Situationen, die den Tinnitus in den Vor-

dergrund treten lassen? Mit einer Analyse Ihrer persönlichen Problemfelder können Sie beginnen, einige Dinge im Alltag zu verändern und günstig auf eine bessere Bewältigung Ihres Tinnitus einzuwirken.

Dazu können Sie auch nochmals auf die Erfassung der Lebenszufriedenheit aus Teil 1 (siehe Seite 48) zurückgreifen.

Hilfreiche Fragen beim Aufdecken der Problemfelder können z. B. sein: Sind Sie oft stark angespannt? Macht sich dies in einer Verhärtung der Muskulatur bemerkbar? Dann könnten gegebenenfalls Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung (siehe Seite 102) helfen, diese Situation zu verbessern.

Vielleicht sind Ihnen auch die Geräusche des Alltags zu viel und Sie haben sich daher von vielen alltäglichen Situationen zurückgezogen? Dann können Sie über neue positive Hörerfahrungen vielleicht wieder mehr in die Geselligkeit und ein normales Leben zurückfinden.

Die verschiedenen Maßnahmen und Therapieverfahren stellen Empfehlungen dar, die Ihnen helfen können, besser mit dem Tinnitus zurechtzukommen. Ich werde später auch auf verschiedene Lebenssituationen eingehen und möchte aber auch die Grenzen aktiver Selbsthilfe aufzeigen, damit Sie diese für sich realistisch einschätzen können.

Ernährung und Genussmittel

Die Frage ist berechtigt, ob Lebensmittel einen Einfluss auf unsere Nervenbahnen und damit auch die Entstehung beziehungsweise Reduzierung eines Ohrgeräusches haben können. Leider ist keine Diät bekannt, die Ihren Tinnitus beseitigt oder nachgewiesenermaßen günstig beeinflusst. Dies wäre eine erfreulich einfache Lösung. Ich kann also nur allgemein eine ausgewogene Ernährungsweise empfehlen – unabhängig von Ihrem Tinnitusleiden.

Es sind auch keine hochwertigen Studienergebnisse bekannt, die Hinweis auf eine Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln

Eine bewusste Ernährung ist eine Art der Selbstfürsorge.

teln bei Tinnitus zeigen. Dies gilt z. B. für Vitamine, Mineralien, pflanzliche Therapeutika wie Kräuter oder Kräuterextrakte. Entsprechend wird die Gabe dieser Mittel in der Leitlinie zum chronischen Tinnitus der Deutschen Gesellschaft für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie e.V. nicht empfohlen.

Es lohnt sich sicherlich, sich näher mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Die Regale in den Buchhandlungen sind gefüllt mit spezifischen Ratgebern zu diesem Thema. Eine bewusste Ernährung zeugt auch von einer Selbstfürsorge.

Ich möchte an dieser Stelle aber nicht in Allgemeinplätze verfallen, wie die Empfehlung einer ballaststoffreichen, fettarmen Ernährung mit Reduktion tierischer Produkte zugunsten von viel Obst und Gemüse. Dies erscheint in vielerlei Hinsicht sinnvoll. Machen wir uns aber bewusst, dass die Art unsere Ernährung stets Einfluss auf Körperprozesse, unser Wohlbefinden und auch unsere Umwelt hat. Es gibt wie gesagt keine spezifischen Diättipps gegen einen Tinnitus. Es gibt aber für ausgewählte Lebens- oder Genussmittel ein paar kritische Anmerkungen, die im Einzelfall gegebenenfalls zu beachten sind.

Besser keine chininhaltigen Lebensmitteln oder nur in Maßen

Wie bereits unter Medikamentenebenwirkungen beschrieben, kann Chinin in therapeutischer, das heißt medizinisch wirksamer Dosierung, vorübergehend schädigend auf das Ohr wirken (siehe Seite 35). Prinzipiell ist dies auch bei der Aufnahme von Chinin durch Lebensmittel möglich.

Beispiel: Gin und damit auch die üblichen Erfrischungsgetränke zum Mixen (wie Tonic Water) erfahren in den letzten Jahren eine echte Renaissance. Bei exzessivem Konsum sollte man sich der möglicherweise schädlichen Wirkung von Chinin jedoch bewusst sein. Wird Chinin gleichzeitig mit Alkohol zu sich genommen – und dann auch noch z. B. laute Musik gehört –, können sich schädliche Effekte auf das Ohr verstärken.

Chinin wird z. B. auch als Bitterstoff in Getränken wie Bitter Lemon eingesetzt. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät Menschen, die an Tinnitus leiden, von einem Verzehr chininhaltiger Getränke ab. Alkoholfreie Erfrischungsgetränke dürfen nach Aromaverordnung maximal 85 Milligramm Chinin pro Liter enthalten. Damit dürften Tagesdosen wie bei einer medikamentösen Therapie mit Chinin (z. B. Wadenkrämpfe, Malaria) allerdings kaum erreicht werden.

Es gibt jedoch Personen, bei denen schädliche Effekte des Chinins auf Ohr und Auge im Rahmen einer Überempfindlichkeit gegenüber Chinin schon bei geringen Dosen auftreten können.

Koffein ist Abwägungssache

Eine englische Studie aus dem Jahr 2010 hat sich mit den Auswirkungen eines Koffeinentzugs auf den Tinnitus beschäftigt und keinen Unterschied bei der Tinnituswahrnehmung festgestellt. Es liegt jedoch auf der Hand, dass Kaffeegenuss – insbesondere zu späterer Tageszeit – das Schlafverhalten verändern und das Ein- und Durchschlafen ungünstig beeinflussen kann. Dies wiederum kann natürlich situativ auch Auswirkungen auf Ihre Tinnituswahrnehmung haben.

Es gibt keinen Nachweis dafür, dass Kaffeekonsum zu einem Tinnitus führt.

Wie erleben Sie persönlich Ihren Tinnitus nach dem Genuss von Koffein? Vielleicht können Sie daraus für sich selbst Empfehlungen für den Alltag ableiten.

Rauchen und Tinnitus

Studien konnten zeigen, dass Tinnituspatienten auch oft Raucher sind. Es ist schwierig, daraus eine ursächliche Beziehung abzuleiten, da viele Einflussfaktoren in diesem Zusammenhang zu berücksichtigen sind. So finden sich beispielsweise überproportional viele Raucher bei Patienten mit Angststörungen und Depressionen,





die ja wiederum gehäuft auch bei Tinnitus vorkommen. In einer Übersichtsstudie, die verschiedene Studien zu Zusammenhängen zwischen Rauchen und Hörvermögen untersuchte, gibt es auch Hinweise, dass Rauchen zu einem schlechteren Hörvermögen führen kann.

Eine Erklärung hierfür könnte sein, dass Nikotin möglicherweise die Durchblutung in der Hörschnecke verschlechtert. Ein schlechteres Hören wiederum kann zu Tinnitus führen. Tatsache ist auch unabhängig vom Tinnitus: Rauchen und eine bewusste gesundheitsorientierte Lebensweise passen sicherlich nicht zusammen.

Wenn es also Anzeichen für eine Verbindung von Rauchen und Tinnitus gibt, wäre es da zur Sicherheit nicht angebracht, das Rauchen aufzugeben oder gar nicht erst damit anzufangen? Ich rate Ihnen auf jeden Fall zu einem Rauchverzicht.

Achtsamkeit: Zeit für mich

Bei dem Prinzip der Achtsamkeit geht es darum, einen Zustand der bewussten Aufmerksamkeit zu entwickeln. Als zentrales Ziel steht die Aufmerksamkeit für die wichtigen Dinge des Lebens im Vordergrund. Die meisten der hier dargestellten Methoden sollen die Achtsamkeit dahingehend fördern, dass Sie sich ganz im gegenwärtigen Moment befinden: Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen im Hier und Jetzt erleben und akzeptieren, gleichzeitig Erwartungshaltungen und Wertungen – soweit es geht – außen vorlassen.



Nicht an den Tinnitus denken – geht das?

Das Verweilen im Moment ist oft schwierig, weil die Gedanken immer wieder abdriften. Machen Sie einen kurzen Test: Legen Sie das Buch beiseite und denken Sie bitte die nächste Minute nicht an Ihren Atem.



Ist die Minute vorbei? Sehr wahrscheinlich dürfte es Ihnen nicht gelungen sein, in dieser Zeit Ihren Atem nicht wahrzunehmen. Vielleicht ist er sogar intensiver spürbar gewesen. Gleches würde auch für den Tinnitus gelten: Je mehr wir uns darauf fokussieren, etwas nicht wahrzunehmen, desto deutlicher wahrnehmbar wird es. Es ist praktisch unmöglich, bewusst nicht an etwas zu denken. Erst ein ablenkender Fokus auf einen anderen Gedanken wird gegebenenfalls zum gewünschten Ziel führen.



Es bedarf eines Ankers, um – wie ein Schiff, das verschiedenen Strömungen ausgesetzt ist – am gleichen Platz zu bleiben. Der Anker kann dabei unterschiedlicher Natur sein. Meist bietet sich die eigene Atmung als Anker an, zu dem sich immer wieder zurückkehren lässt. Sollten sich während einer solchen Achtsamkeitsübung die Gedanken doch wieder auf den Tinnitus konzentrieren, ist der Anker umso wichtiger, um den Fokus immer wieder von dem Ohrgeräusch wegzuführen.



Die eigene Atmung kann als Anker fungieren, zu dem Sie zurückkehren – und Sie gleichzeitig von dem Ohrgeräusch wegführen.

Achtsamkeit kann zu einer Steigerung von positiven Gefühlen, mehr Optimismus und Empathie führen.

Achtsamkeit kann zu einer Steigerung von positiven Gefühlen, damit zu mehr Optimismus und Empathie führen. Daraus kann auch eine positivere Einstellung gegenüber dem eigenen Tinnitus entstehen, der bestenfalls als neutral besetztes Geräusch wahrgenommen wird.

Die bewusste achtsame, auf Ihre Umgebung ausgerichtete Wahrnehmung kann den Fokus von Ihrem Tinnitus ablenken und diesen in den Hintergrund treten lassen. Probieren Sie es doch mit den folgenden Übungen gleich einmal aus.

Wahrnehmungstraining für alle Sinne

Bei diesen Übungen sollen die jeweiligen Objekte der Sinneswahrnehmung einen Anker für Sie darstellen, auf den Sie immer wieder Ihre Aufmerksamkeit zurücklenken können.

Machen Sie einen Waldspaziergang

Achten Sie dabei bewusst auf möglichst viele Sinneseindrücke. Wie riecht der Boden oder das gestapelte Holz am Wegesrand? Wie ist die Beschaffenheit des Untergrunds auf dem Weg, aber auch neben dem Pfad? Welche Geräusche können Sie wahrnehmen?

Hören Sie den Wind in den Bäumen oder Vogelstimmen? Achten Sie bewusst auf die Formen und Farben in Ihrer Umgebung. Schauen Sie, ob nicht beispielsweise unbekannte Wege Ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, damit Sie den Weg auch wieder zurückfinden oder beim nächsten Mal den Weg wiedererkennen können.

Ich sehe was, was du nicht siehst

Bei dieser Übung geht es um das rein visuelle Wahrnehmen: Schauen Sie dazu z. B. aus dem Fenster und verschaffen Sie sich zuerst einen Überblick. Beginnen Sie dann, genaue Details wie Formen oder die Größe der Häuser oder Pflanzen zu betrachten. Folgen Sie mit Ihren Augen der Bewegung der Wolken am Him-

mel oder betrachten Sie das Auftreffen des Sonnenlichts auf bestimmte Gegenstände oder das Spiel von Licht und Schatten. Beachten Sie auch Bewegungen, die Sie wahrnehmen können.

Willkommen bei „The Taste“: Riech- und Schmeckübungen

Nehmen Sie bitte bewusst die verschiedenen Gerüche wahr, die Ihnen beispielsweise beim nächsten Besuch eines Wochenmarktes begegnen. Lassen Sie sich gegebenenfalls ruhig eine Kostprobe der angebotenen Waren geben und vergleichen Sie Geruch und Geschmack.

Der Apfeltest: Kaufen Sie jeweils nur einen Apfel möglichst vieler verschiedener Sorten und führen dann Zuhause alleine oder in Gemeinschaft eine Apfelverkostung durch, bei der Sie auf die unterschiedlichen Geschmacksqualitäten achten. Ähnliches können Sie mit kleinen Mengen verschiedener Käsesorten durchführen. Vergleichen Sie die Konsistenz, den Biss und Geruch. Wie nehmen Sie die Geschmacksqualitäten süß, sauer, bitter oder salzig wahr oder auch die weiteren Aromen, die dann über den Geschmackssinn abgebildet werden?

„What a feeling“: Tastübung

Füllen Sie einen undurchsichtigen Beutel mit verschiedenen Gegenständen. Nach einer Woche – wenn Sie den Beutel und Inhalt womöglich schon längst wieder vergessen haben – stecken Sie mit verdeckten Augen Ihre Hand in den Beutel und erfühlen die unterschiedlichen Formen der Gegenstände. Ertasten Sie, um welchen Gegenstand es sich jeweils handelt. Achten Sie dabei z. B. auch auf die Art der Oberfläche, das Gewicht oder auch die Temperatur der Gegenstände.

Ohren gespitzt: Achtsames Hören

Achten Sie beim nächsten Waldspaziergang auf alle Tiergeräusche, die Ihnen auffallen. Dies werden am ehesten Vögel sein,

vielleicht haben Sie aber auch das Glück, ein Reh im Unterholz zu erleben oder das Rascheln einer Maus im Laub wahrzunehmen. Auch das bewusste Hören von Musik ist in die Kategorie der Übungen zum achtsamen Hören einzuordnen. Diesem Thema möchte ich aber nun noch ein eigenes kleines Kapitel widmen.

Musik erleben und genießen

Musik – bewusst wahrgenommen – kann den Tinnitus in den Hintergrund rücken.

Eine bewusste Beschäftigung mit Musik kann tatsächlich ein sehr guter und wirksamer Weg sein, sich akustisch vom Tinnitus abzulenken und gleichzeitig ein positives Verhältnis zur akustischen Wahrnehmung zu pflegen oder dieses wieder neu zu entwickeln. Aktiv Musik zu hören, verschafft vielen Menschen mit chronischem Tinnitus Entspannung und eröffnet mitunter völlig neue Klangwelten.

Vielleicht spielen Sie aber auch ein Instrument? Dann sollten Sie diese Leidenschaft nicht aufgeben, sondern weiter pflegen. Dies gilt zumindest dann, wenn Ihnen das Spielen weiterhin Freude macht, denn nachhaltig guttun kann uns selbstverständlich nur das, was wir von Herzen gerne tun.

Womöglich wollten Sie auch schon immer einmal ein bestimmtes Instrument erlernen und haben es sich bisher nicht zutraut? Vielleicht ist genau jetzt die richtige Zeit, sich diesen Wunsch zu erfüllen.

CDs und Apps für den Musikgenuss

Viele Menschen werden immer wieder feststellen, dass sie gar nicht mehr dazu kommen, bewusst und ungestört Musik zu hören. Dabei ist gerade dies beim Tinnitus eine sehr gute Möglichkeit, sich akustisch vom Tinnitus zu lösen, das Gehör bewusst zu schulen und gleichzeitig zu entspannen. Wann haben Sie sich zuletzt eine CD aus Ihrer Sammlung oder Online-Musikbibliothek ausgewählt, sich in einen Sessel oder auf das Sofa gesetzt und die gewünschte Musik einfach nur genossen?

Tipp: Suchen Sie sich am Wochenende die Musik heraus, die Sie dann die Woche über hören wollen. Sie können sich auch CDs für jeden Wochentag zurechtlegen und nehmen sich dann täglich z. B. eine Viertelstunde Zeit, um diese Musik zu erleben. Suchen Sie am besten Musikstücke heraus, die mit guten oder besonderen Erinnerungen verbunden sind. Auch finden Sie im Anhang neben Buchtipps auch Vorschläge zu bewährten Hörbüchern und CDs bei Tinnitus.

Oder wollen Sie lieber den überraschenden Effekt unbekannter Musikstücke genießen, die alleine dadurch Ihre Aufmerksamkeit fesseln, dass Sie diese noch nie gehört haben? Dann bieten sich auch diverse Apps an, die eine große Auswahl von Stücken einer bevorzugten Musikrichtung anbieten. Dies können auch Apps sein, die ein weit gestreutes Musikangebot vorhalten.

Haben Sie beispielsweise in einem Stream einen für Sie neuen Interpreten entdeckt, der Ihnen gut gefällt, können Sie alle veröffentlichten Stücke dieses Interpreten in lustfreier Klangqualität erleben, ohne dass Sie sich gleich durch den Kauf einzelner Alben festlegen müssen. Auf diese Weise können Musikapps zu spannenden Entdeckungsreisen einladen. Eine Übersicht über die wichtigsten Streamingdienste finden Sie ebenfalls im Serviceteil.



Musik ist eine sehr gute Möglichkeit, sich akustisch vom Tinnitus zu lösen und gleichzeitig zu entspannen

Register

- Akupunktur 80ff
Anatomie des Ohres 14
Atmung 6f, 121ff
Audiogramm *siehe Hörtest*
Audiotherapie 69

Cochlea-Implantat 67

Diagnostik 37ff

Ernährung 77ff

Feldenkrais 111f

Geräuschempfindlichkeit 30ff
Geräuschwahrnehmung 11
Gesundheitsapps 75ff

Halswirbelsäule 11, 27ff
Hilfsmittel-Richtlinien 63f
Hirnstammaudiometrie 44f
Hörbahn 13f
Hörgeräte 60ff
Hörminderung 11
Hörnerv 26
Hörsturz 11, 12, 54f
Hörtest 38ff, 43ff
Hörverlust 23ff
Hörwahrnehmung 13f
Hyperakusis 30f

Innenohr 13

Kiefer 29
Knalltrauma 12
Kognitive Verhaltenstherapie 71ff
Kommunikationsstrategien 128f
Komprimierte Audioformate 96

Lärmarbeit 133f
Lärmschwerhörigkeit 12
Lautheitsausgleich 31
Lebenszufriedenheit 48ff

Magnetresonanztomografie (MRT) 45f
Medikamente 34ff
Medizinische Untersuchungen 37f
Misophonie 32
Mittelohr 12
Morbus Menière 13
Musik- und Soundtherapie 78
Nebenwirkung, Tinnitus als N. 34ff

Noiser 58ff

otoakustische Emissionen (OAE) 44
Otosklerose 42

Phonophobie 31f
Physiotherapie 55f
Progressive Muskelentspannung 102ff
Psychotherapie 77

Qigong 113f

Rauschgeräte *siehe Noiser*

Rehamaaßnahmen 82f

Schallempfindungsschwerhörigkeit 42

Schallleitungsschwerhörigkeit 42

Schlaf 113ff

Schweregrad 48

Schwerhörigkeit 11, 24f, 40ff

Selbsthilfegruppen 135f

Sozialrecht 129f

Sport 99ff

Stapediusreflex 43

Stress 11, 32f

Therapie 54

– medikamentöse 57f

Tinnitus und Beruf 126ff

– akuter 19ff

– Behandlung des *siehe Therapie*

– chronischer 19ff, 30, 57

– Entstehung 22ff

– Messung 46f

– objektivierbarer 21f

– subjektiver 21

– Definition 10ff

Tinnitus-Retraing-Therapie 69ff

Transkranielle Magnet- und Elektro-

stimulation 79

Trommelfell 14

Tympanometrie 44

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnetet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3079-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-3080-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3081-9 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock / Karina Petruchok

Dr. med Marco Weller: 5, 40, 41,

stock.adobe.com: Axel Kock: 14, 16, 26; Евгений Казанцев: 38; Peakstock: 39; Syda Productions: 48; Andrey Popov: 60; Zsolt Biczó: 67 links; Ihor: 67 rechts; kegfire: 91; contrastwerkstatt: 95; Robert Kneschke: 99; fizkes: 104; pressmaster: 112; Phelings-Media: 121; SundGo: 126; BGStock72: 134

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schlütersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teils sowohl die männliche als auch weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen stets gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische und/oder individuelle psychotherapeutische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, pepe die redaktion für gesundheit & medizin, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen



Dr. med. Marco Weller ist als Leitender Oberarzt in der Abteilung für Hörstörungen, Tinnitus, Schwindel und Cochlea-Implantate an der Rehaklinik Median-Kaiserbergklinik in Bad Nauheim tätig. Dort werden unter anderem Menschen mit Schwerhörigkeit, Tinnitus und Geräuschüberempfindlichkeit behandelt. Die Mehrzahl seiner Patienten kommt mit einem Tinnitus zu ihm und wird von einem multidisziplinären Team behandelt. Mit seinem Ratgeber möchte Marco Weller betroffenen Menschen helfen, die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen und wieder Freude am Hören zu finden.

Endlich besser leben trotz Ohrgeräuschen!

Piepen, Brummen, Rauschen, Summen – die meisten Menschen, die unter einem Tinnitus leiden, fühlen sich von den Ohrgeräuschen im Alltag belastet und eingeschränkt. Doch obwohl es keine Therapie gibt, die die Symptome gänzlich beseitigt, können Sie viel tun, um gut damit zu leben. Der Tinnitus-Experte Dr. med. Marco Weller nimmt Ihnen mit seinem Ratgeber unnötige Ängste und klärt über Fehlinformationen auf. Außerdem liefert er Ihnen die besten Wege der Selbsthilfe – von Entspannung und Bewegung bis hin zu einer positiven Gestaltung der Hörwahrnehmung.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Ein Buch, das Sie in die Lage versetzt, Kontrolle über Ihren Tinnitus und Lebensfreude zurückzugewinnen.
- Die besten Selbsthilfemaßnahmen, um den Alltag mit Ohrgeräuschen zu meistern – von Entspannung und Achtsamkeit bis hin zu einem guten Schlaf.
- Der Autor arbeitet in der stationären Rehabilitation von Menschen mit Hörstörungen und verfügt über langjährige Erfahrung in der Behandlung und Begleitung von Menschen mit Tinnitus.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3079-6



20,00 EUR (D)

9 783842 630796

Die besten Selbsthilfemaßnahmen, um den Alltag mit Ohrgeräuschen zu meistern.