



# Informationen rund um das Thema Tinnitus:

(Quelle: Deutsches Grünes Kreuz)

## Was bedeutet Tinnitus eigentlich?

Der Ausdruck Tinnitus ist eigentlich nur eine Beschreibung und beschreibt nur ein Phänomen. Er sagt nichts aus über die Ursache, nichts über den weiteren Verlauf oder die Konsequenzen.

Tinnitus kommt von dem lateinischen Wort „Tinnire“, was so viel bedeutet wie „klingen“ oder „tönen“. Einen Tinnitus zu haben heißt: Man hört ein Geräusch ohne eine äußere Schallquelle – ein Geräusch, was andere nicht hören.

Es wird unterschieden in einen objektiven Tinnitus:

- Ein Geräusch aus dem Körper (z.B. das Fließen des Blutes in den Arterien), mit einem Mikrofon messbar

und dem subjektiven Tinnitus:

- Ein Geräusch ohne mechanische Schallquelle, entsteht im Kopf, nicht mit einem Mikrofon messbar.

Allerdings muss man an dieser Stelle gleich dazu sagen, dass der objektive Tinnitus sehr selten auftritt.

Der Begriff Tinnitus sagt aber noch nichts über die Ursache aus. Tinnitus ist nur eine Bezeichnung für ein Symptom, also wie z.B. Kopfschmerzen. Tinnitus sagt nichts über die Art und Lautstärke oder den Klang des Geräusches aus. Es ist leider so, dass wir nur selten mit absoluter Gewissheit sagen können, was letztendlich die genaue Ursache des Tinnitus ist.

Allerdings ist das für die Behandlung des chronischen, also des bleibenden Ohrgeräusches auch nicht von Bedeutung, außer natürlich in den Fällen, in denen eine behandelbare Ursache zu Grunde liegt was allerdings beim chronischen Tinnitus nur sehr selten der Fall ist.

Man spricht in den ersten 3 Monaten von einem **akuten Tinnitus**. Wenn der Zeitraum länger als drei Monate, aber kürzer als 6 Monate beträgt dann nennt man den Tinnitus **subakut**. Und Ohrgeräusche, die länger als 6 Monate andauern, werden als **chronischer Tinnitus** bezeichnet.

Leider kursiert das hartnäckige Gerücht, dass Tinnitus der länger als 3 Monate dauert auf gar keinen Fall mehr „weggeht“ und dass man sich nur irgendwie damit „arrangieren“ kann. Das ist so nicht richtig. Man kann jeden Tinnitus bewältigen, egal ob leise oder laut, kurz oder lang!



## Die 4 Säulen der Tinnitus-Bewältigung:

- 1) Informationsvermittlung
- 2) Einstellungsänderung
- 3) Geräuschtherapie
- 4) Entspannungsverfahren

Um den Tinnitus erfolgreich bekämpfen zu können, muss man erst einmal genau wissen, womit man es eigentlich zu tun hat. Das ist die erste Säule: **Information**

Eine andere Säule, vielleicht sogar die Wichtigste ist die **Einstellungsänderung**. Hier geht es darum, die richtige Einstellung zum Tinnitus zu erlernen. Solange der Tinnitus als Bedrohung wahrgenommen wird und als „Feind“ angesehen wird, ist es unmöglich, ihn erfolgreich zu bewältigen. Aber nicht nur die Einstellung zum Tinnitus muss verändert werden, sondern auch andere Einstellungen, wie z.B. die Einstellung zu Stress und Belastung gilt es zu überprüfen.

Die dritte Säule ist die **Geräuschtherapie**: Tinnitus-Betroffene neigen oftmals dazu, sich von Geräuschen zurück zu ziehen. Entweder, weil sie eine Hörminderung haben oder weil sie auf der dringenden Suche nach Ruhe sind. Das Problem ist nur leider: Je leiser es von außen ist, desto stärker nimmt man den Tinnitus wahr.

Die vierte Säule bezieht sich auf das erhöhte Erregungsniveau. Hierunter leiden alle Betroffenen; entweder weil der Tinnitus dieses Niveau so hoch getrieben hat, oder weil äußere Belastungen wie Stress oder Konflikte das Niveau erhöhen. Daher ist es extrem wichtig zu lernen, dieses Niveau mit verschiedenen **Entspannungstechniken** wieder zu senken.

## Unterstützende Therapie-Methoden:

**Tinnitus-Noiser**: Sie helfen uns, das Gehirn vom unerwünschten Tinnitus abzulenken.

**Hörsysteme**: Da in über 70% aller Fälle der Tinnitus auch mit einer Minderung des Hörvermögens einher geht, unterstützen Hörsysteme vom Tinnitus abzulenken, indem wieder mehr Umgebungsgeräusche hörbar gemacht werden.

⇒ In Zusammenarbeit mit dem Tinnitus-Zentrum Ulmenhof in Hamburg Winterhude entwickeln wir für jeden Betroffenen die optimale Therapieform für die Kompensation seines Tinnitus.