

Selbsthilfe bei Tinnitus -

Was tun, wenn es im Ohr pfeift und rauscht

Ohrgeräusche, auch Tinnitus genannt, kennt fast jeder Dritte. Ungefähr jeder Zehnte leidet darunter, wobei mehr Frauen als Männer betroffen sind. Die Geräusche können so intensiv und dauerhaft sein, dass die Lebensqualität stark eingeschränkt ist. Doch als unabwendbares Schicksal muss man „seinen“ Tinnitus nicht begreifen. Es gibt mittlerweile viele Wege, ihn in den Griff zu bekommen.

Wer mit einem frischen Tinnitus zum Hals-Nasen-Ohrenarzt kommt, muss sich auf viele mögliche Reaktionen gefasst machen. Sie reichen von 'Das vergeht schon wieder' bis zu 'Wir fangen gleich mit der Infusionstherapie an'. Der Grund für diese widersprüchlichen Antworten: Es gibt bislang keinen sicheren Weg, den Tinnitus wieder aus dem Ohr zu bekommen.

Der Hauptgrund ist: Ein Tinnitus kann viele Ursachen haben. Sie reichen von der Schädigung des Innenohrs (z. B. durch Knalltrauma oder Hörsturz) über Bluthochdruck, Schilddrüsenproblemen, Halswirbelbeschwerden, Kieferproblemen bis hin zu Fettstoffwechselstörungen und Dauerstress. Auch innere Anspannung und Nackenverkrampfungen oder Kombinationen aus mehreren Ursachen können die Ohrgeräusche auslösen.

Tinnitus ist eine der Krankheiten, um die man sich als Betroffener kümmern kann und kümmern muss. Auch wenn es viele Behandlungsmöglichkeiten gibt, in einem sind sich die Fachleute einig: Ein Tinnitus – ganz gleich ob er nur gelegentlich oder dauerhaft auftritt – sollte als wichtiges Signal des Körpers begriffen werden. Irgendwo im Organismus oder im Leben läuft etwas schief. Gerade auch die stressbedingten Tinnitusfälle haben in den letzten Jahren zugenommen.

Lässt sich ein Tinnitus nur verdrängen oder auch wieder ganz zum Verschwinden bringen?

Oft vergeht ein Hörgeräusch so schnell wie es aufgetaucht ist. Problematischer sind die permanenten Geräusche. Auch hier gilt: Jeder Fall ist individuell. Oft reicht schon die Änderung des Lebenswandels. Weniger Stress wirkt

oft Wunder. Wenn alle Wege, den Tinnitus zum Verschwinden zu bringen, versagen, dann muss man versuchen, die Hörgeräusche zu überhören, beziehungsweise sie in den Hintergrund treten zu lassen. Doch für alle Therapien gilt: Bei manchen wirken sie, bei anderen nicht.

Akupunkturnadeln

Manchmal lässt sich mit den Akupunkturnadeln aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den Tinnitus in Grenzen halten oder zum Verschwinden bringen – auch wenn zuvor medikamentöse Therapieversuche und Infusionen keine Wirkung gezeigt haben, so die Erfahrung von Akupunkturärzten. Mit Hilfe der Nadeln sei es durchaus möglich, nach 15 bis 20 Behandlungen eine Reduzierung der Ohrgeräusche zu erreichen. Die Therapie mit Akupunktur ist aber keine Kassenleistung. Sie muss aus der eigenen Tasche bezahlt werden. Privatversicherte bekommen die Kosten je nach Vertrag ersetzt.

Entspannungsverfahren

Wer Stress als Ursache seiner Ohrgeräusche vermutet, fährt gut, den Stress auf ein Minimum zu reduzieren. Manchmal hilft schon eine gute Tagesorder, Wochenplanung mit festen Ruhepausen. Auch Selbstbeobachtung hilft weiter: Wer Stress hat, verkrampft oft seinen Körper. Sitzen Sie den ganzen Tag mit hochgezogenen Schultern am Schreibtisch? Machen Sie ganz bewusst Lockerungsübungen, lassen Sie Ihre Schultern hängen. Zusätzlich kann Entspannungstraining eine sinnvolle Ergänzung sein. Autogenes Training zum Beispiel oder Meditation, Selbsthypnose und Yoga bieten sich an. Auch wichtig: Vermeiden Sie negative Gedanken. Lenken Sie sich ab, suchen Sie sich ein interessantes Hobby.

Selbsthilfegruppen

So merkwürdig es klingt: Auch der Besuch einer Tinnitus-Selbsthilfegruppe kann sinnvoll sein. Denn hier bekommen Betroffene nicht nur Tipps und Anregungen, wie sich die Ohrgeräusche effektiver unterdrücken lassen. Sie erfahren auch, dass es andere Menschen gibt, denen es ähnlich ergeht. Das Gefühl, immer nur auf Unverständnis zu stoßen („Nun hab' Dich nicht so...“) hat ein Ende. Allein diese Erfahrung entlastet und macht den Tinnitus erträglicher und weniger bedeutsam.

Richtige Ernährung

Etliche Nahrungsmittel können einen Tinnitus auslösen oder verstärken. Auch wer nur gelegentliche Ohrgeräusche hört, sollte zumindest für einige Zeit auf Nikotin, Koffein und Alkohol verzichten. Auch chinin- und glutamathaltige sowie scharf gewürzte Nahrungsmittel sollten auf die Verbotsliste gesetzt werden. Wichtig: Viel trinken, damit das Blut gut fließen kann.

An die frische Luft

Körperliche Fitness und viel Aufenthalt an der frischen Luft fördern die körperliche und mentale Entspannung. Sport ja, aber nicht zu viel. Gehen Sie jeden (!) Tag 30 Minuten stramm spazieren (Walking, Nordic Walking).

Falsche Medikamente

Auch Medikamente können Tinnitus auslösen. So zum Beispiel Salicylsäurepräparate (z. B. Aspirin), wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Unser Tipp: Wenn Sie dauerhaft oder gelegentlich Medikamente einnehmen, fragen Sie ihren Arzt, ob Tinnitus-Förderer darunter sind.

Erholen.

Softlaser-Therapie

Die Softlaser-Therapie wird seit über 20 Jahren bei Tinnitus und ähnlichen Innenohrerkrankungen, wie Tinnitus bedingte Schwerhörigkeit, Morbus Ménière (Schwindel), Hörsturz und Hörverzerrung, angewendet. Neu auf dem Markt sind Geräte, die so konzipiert sind, dass die Behandlung von zu Hause, ohne Fachkenntnisse, durchgeführt werden kann. Hersteller (z.B. die DisMark GmbH in der Schweiz) empfehlen die Behandlung mit dem Softlaser als therapiebegleitende Maßnahme. Folgende Theorie liegt der Therapie zugrunde: Viele Krankheiten entstehen durch einen Mangel an natürlichem Sonnenlicht. Diese benötigte Lichtenergie wird in den 5.000 Milliarden Körperzellen gespeichert. Photonen (Lichtteilchen) treiben diese Zellkraftwer-

ke (Adenosintriphosphate) an. Verliert die Körperzelle Energie, die nicht zeitgleich wieder ersetzt wird, führt dies allmählich zur Schädigung und letztendlich zum Tod der Zelle.

Auch geschädigte Sinneszellen im Ohr können sich durch die konzentrierte Zufuhr von Lichtenergie schneller regenerieren. Das konzentrierte Licht eines Laserstrahls sei dafür bestens geeignet, weil es mittels einer Fiberglasleitung (siehe Foto) die benötigte Energie konzentriert und punktgenau auf die erkrankte Stelle projiziert werden kann.



Die Wirkung der Laserstrahltherapie entspricht der Photosynthese in der Natur. Sie ist sanft, nebenwirkungsfrei und schmerzlos. Der Laserstrahl durchdringt selbst tiefere Unterhautschichten und wirkt so als heilsame Biostimulation direkt auf den Stoffwechsel im Ohr. Dies kann zur Regeneration der Hörzellen, zur Stimulation des Immunsystems, zur Forcierung der Zellteilung und zur Aktivierung bestimmter Abwehrmoleküle führen. Mit der Softlaser-Therapie konnten bereits über 5000 Betroffene erfolgreich behandelt werden.

Weitere Informationen unter:
www.tinnitool.com oder
Tel: 0041- 43 - 366 06 66