

Tinnitusstest

Wie stark sind sie belastet?

- | | Stimmt | Stimmt teilweise | Stimmt nicht |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Ich bin mir der Ohrgeräusche vom Aufwachen bis zum Schlafengehen bewusst. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich mache mir wegen der Ohrgeräusche Sorgen, ob mit meinem Körper ernstlich etwas nicht in Ordnung ist. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Wenn die Ohrgeräusche andauern, wird mein Leben nicht mehr lebenswert sein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Aufgrund der Ohrgeräusche bin ich mit meiner Familie und meinen Freunden gereizter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich Sorge mich, dass die Ohrgeräusche meine körperliche Gesundheit schädigen könnten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Wegen der Ohrgeräusche fällt es mir schwer, mich zu entspannen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Oft sind meine Ohrgeräusche so schlimm, dass ich sie nicht ignorieren kann. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Wegen der Ohrgeräusche brauche ich länger zum Einschlafen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Wegen der Ohrgeräusche bin ich leichter niedergeschlagen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich denke oft darüber nach, ob die Ohrgeräusche jemals weggehen werden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bin Opfer meiner Ohrgeräusche. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Die Ohrgeräusche haben meine Konzentration beeinträchtigt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

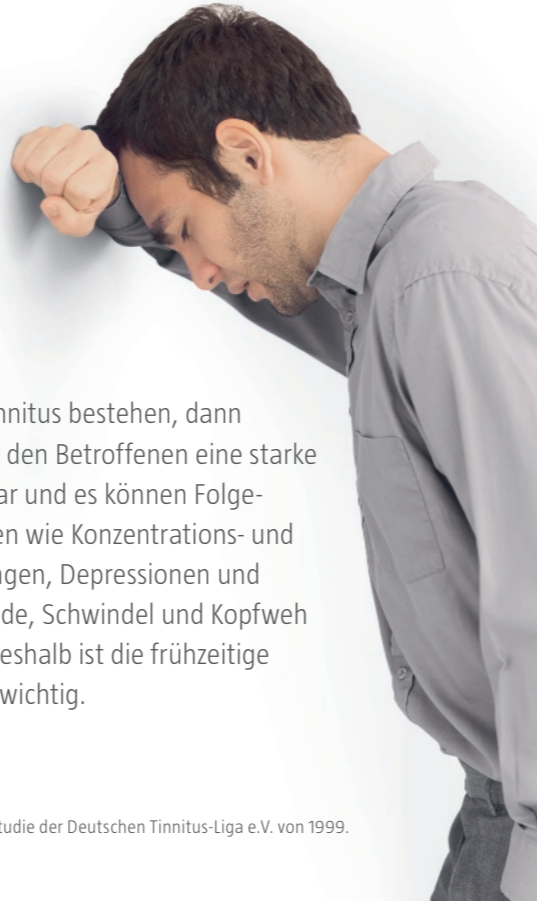
Die Auswertung finden Sie auf der Rückseite. © Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen



In Deutschland leiden ca. 10 Millionen Menschen pro Jahr unter Tinnitus. Etwa 2,7 Millionen leiden unter einem chronischen Ohrgeräusch.*

Was ist Tinnitus?

Als Tinnitus wird im Allgemeinen jegliche Art von Ohrgeräuschen (Pfeifen, Zischen, Klirren, Brummen etc.) bezeichnet, die, mit Ausnahme von sehr seltenen organischen Ursachen, nur vom Patienten wahrgenommen werden. Er entsteht also „im Inneren“ und kann in einer monotonen Lautstärke vorhanden sein oder aber auch eine wechselnde Form annehmen (fluktuierender Tinnitus).



Bleibt ein Tinnitus bestehen, dann stellt das für den Betroffenen eine starke Belastung dar und es können Folgeerkrankungen wie Konzentrations- und Schlafstörungen, Depressionen und Angstzustände, Schwindel und Kopfweg auftreten. Deshalb ist die frühzeitige Therapie so wichtig.

*Repräsentative Studie der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. von 1999.

Mit Gingium® natürlich zur Ruhe kommen*



www.gingium.de/ohrgerausche

*Gingium® ist zugelassen für die begleitende Therapie bei Tinnitus (Ohrgeräusche) infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.

Gingium® intens 120 mg, Filmtabletten: Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von hirnrnorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen. Im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei fortschreitender Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen (Vor Behandlungsbeginn sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen.). Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit in den Gliedmaßen (Claudicatio intermittens im Stadium II nach FONTAINE) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen. Durch Durchblutungsstörungen oder altersbedingte Rückbildungsvorgänge bedingte/r Schwindel bzw. Ohrgeräusche (unterstützende Behandlung). Enthält Lactose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.: 2/51008058 Stand:** Februar 2014 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/PRE/GIN/0316/0031(1)

Hexal AG

Industriestr. 25 • 83607 Holzkirchen
Fax: 08024/908-1290
E-Mail: service@hexal.com • Internet: www.hexal.de



Schon gehört?

Weniger lästige Ohrgeräusche*...

...endlich wieder mehr Ruhe



Gingium® hilft bei Tinnitus*

- verbessert die Durchblutung feinsten Blutgefäße
- fördert die Regeneration des Innenohrs
- pflanzlich und gut verträglich

*Zur unterstützenden Therapie bei Tinnitus (Ohrgeräusche) infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.

www.gingium.de/ohrgerausche



Art.-Nr.: 49030643 Stand: 11/2016

Vorbeugen und die Balance erhalten!

Tinnitus tritt sehr häufig bei Patienten auf, die extrem viel „um die Ohren“ haben. Beugen Sie dem vor und achten Sie deshalb auf einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Halten Sie Pausen (z.B. Mittagspause) ein und lassen Sie sich Zeit für Lebensbereiche, die Ihnen Kraft und Freude bereiten.

Durch Entspannungsübungen wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Atemtechniken u.v.m. erlernen Sie ein bewusstes Abschalten vom Alltag.

Was sind die Ursachen?

Als Hauptursache für einen Tinnitus wird vor allem eine Durchblutungs-minderung des Innenohres verantwortlich gemacht. Weitere und seltenere Ursachen für Tinnitus

können aber auch Lärmschädigung der Haarzellen, Entzündungen, Innenohrschwerhörigkeit (z.B. Altersschwerhörigkeit), Erkrankungen der Gehörknöchelchen (z.B. Otosklerose), Verspannungen

Ein Tinnitus sollte grundsätzlich von einem HNO-Arzt untersucht werden!

im Hals- und Nackenbereich, Traumata (z.B. Lärm- und Knalltrauma), Kiefererkrankungen und Arzneimittelnebenwirkungen (z.B. mit Acetylsalicylsäure) sein. Weiterhin sollten hierbei auch die seelischen Erkrankungen (Stress, Depressionen etc.) nicht vergessen werden, die sich häufig auch in einem Tinnitus bemerkbar machen.



Wie sieht die Behandlung aus?

Akuter Tinnitus (nicht älter als 3 Monate):

Die Behandlung eines neu aufgetretenen Ohrgeräusches (nicht älter als 3 Monate) sollte so schnell wie möglich, spätestens innerhalb der ersten Tage begonnen werden. Die Deutsche Gesellschaft für HNO-Heilkunde gibt folgende ärztliche Behandlungsempfehlung heraus:

- **Kortison für mind. 3 Tage (bei Hörsturz als Ursache)***
- **Rheologische Therapie**

Weitere mögliche Maßnahmen:

- **Ginkgo-biloba-Präparate als natürliche Begleittherapie oder zur Unterstützung von Primärmaßnahmen in den ersten Tagen**
- **Manuelle Therapie und Krankengymnastik**
- **Entspannung und akuter Stressabbau**

* Leitlinie der Dt. Ges. f. Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie, Hörsturz (akuter idiopathischer sensorineuraler Hörverlust), Stand 01/2014.

Viele Informationen und Unterstützung erhalten Sie bei:

Deutsche Tinnitus-Liga e.V.
Postfach 210351 • 42353 Wuppertal
Tel.: 0202/246520
www.tinnitus-liga.de

Chronischer Tinnitus (länger als 3 Monate):

Besteht ein Ohrgeräusch länger als 3 Monate, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Geräusch bestehen bleibt. Sie sollten sich diesbezüglich eingehend von Ihrem HNO-Arzt aufklären lassen (Tinnitus-Counselling).

Ziel der Therapie eines chronischen Tinnitus ist es, dass Sie den richtigen Umgang mit dieser Erkrankung erlernen und dem Tinnitus keine Aufmerksamkeit schenken. Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten, einen belastenden Tinnitus in einen absolut erträglichen umzuwandeln. Damit auch Sie sagen können:

„Ich habe gelernt, ein erfülltes Leben zu führen – trotz Tinnitus.“ Auch pflanzliche Produkte können Sie hierbei unterstützen und Ihr Wohlbefinden stabilisieren.

Gingium® bei Tinnitus*

Kleinste Blutgefäße im Innenohr werden durch die Einnahme von **Gingium® besser durchblutet**. Hiermit erreicht mehr **Sauerstoff die Nervenzellen**, wodurch der Regenerationsprozess des Hörorgans bei Tinnitus unterstützt wird.

Die unterstützende Behandlung sollte über mindestens 12 Wochen erfolgen. Sollte nach 6 Monaten kein Erfolg eingetreten sein, ist dieser auch bei längerer Behandlung nicht mehr zu erwarten.



Durchblutung der feinen Blutgefäße

*Gingium® ist zugelassen für die begleitende Therapie bei Tinnitus (Ohrgeräusche) infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.

Testauswertung (Punktesystem)

Stimmt: 2 Pkt. **Stimmt teilweise:** 1 Pkt. **Stimmt nicht:** 0 Pkt.

0–7 Punkte (Schweregrad I) Für Sie ist der Tinnitus kein Problem. Sie lassen sich in keiner Weise stören und schenken ihm keine besondere Aufmerksamkeit. Wenn das Ohrgeräusch zuweilen lästiger wird, kennen Sie meist die Gründe dafür und machen sich keine weiteren Gedanken. Das Erlernen von Entspannungsverfahren kann Ihnen helfen, um in besonders belastenden Situationen mit einer Zunahme des Tinnitus besser umzugehen. Wenn keine Erkrankungen gefunden werden, die Ihren Tinnitus erklären, können Sie sich zurücklehnen und brauchen nichts Besonderes tun.

8–12 Punkte (Schweregrad II) Sie können den Tinnitus gut tolerieren. Vielleicht erleben Sie manchmal Rückschläge, von denen Sie sich aber nicht beirren lassen. Sie wissen, dass Sie die Belastung weiter reduzieren können, wenn Sie gut mit Stress umgehen. Sollte eine auch nur leichte Schwerhörigkeit vorliegen, besprechen Sie mit Ihrem HNO-Arzt, ob sich durch das Tragen von Hörgeräten eine bessere Aufmerksamkeit auf die Umweltgeräusche erreichen lässt und damit Ihr Tinnitus quasi verschwindet. In diesem Fall werden Ihnen die Hörgeräte besonders in ruhiger Umgebung hilfreich sein. Ansonsten sollten Sie absolute Stille meiden, um Ruhe zu finden.

13–18 Punkte (Schweregrad III) Für Sie ist der Tinnitus ein bedeutendes Problem. Wenn Sie sich mit interessanten Dingen beschäftigen, vergessen Sie das Ohrgeräusch vorübergehend. Nicht selten aber bestimmt es Ihre Gefühle. Wahrscheinlich leiden Sie auch unter Schlafstörungen. Hier hilft ein psychologisches Beratungsgespräch, da der Tinnitus häufig mit seelischen Belastungen einhergeht, etwa einer Depression oder Angststörung. Wenn noch nicht geschehen, begeben Sie sich in eine tinnituspezifische psychotherapeutische Behandlung (Tinnitus-Retraining-Therapie/TRT), um durch Entspannungstraining eine positive Lebenseinstellung zu erreichen.

19–24 Punkte (Schweregrad IV) Ihre Gefühle und Einstellungen sind extrem stark vom Tinnitus bestimmt. Sie können sich kaum vorstellen, dass sich daran etwas ändert. Ihr Alltag ist so stark beeinträchtigt, dass Sie antidepressive Medikamente nehmen und eine Psychotherapie machen sollten – wohl am besten stationär. Bei vorliegender Ertaubung auf dem Tinnitusohr besprechen Sie mit Ihrem HNO-Arzt, ob für Sie ein Cochlea-Implantat (CI) infrage kommt. Es ist nach diesem operativen Eingriff zu erwarten, dass Sie auf dem ertaubten Ohr wieder hören und damit gute Chancen haben, dass sich das Ohrgeräusch überdecken lässt.