



Hilfe aus der Natur

Sollten Ihre Beschwerden nicht schnell abklingen, ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept sinnvoll:

- Entspannung der Nackenmuskulatur und des Kiefergelenks
- Verbesserung der Durchblutung im Kopf-Halsbereich z. B. durch Wasseranwendung nach Kneipp und Bewegungstraining
- Unterstützung durch Heilpflanzen

Ginkgo – hochkonzentrierte Ginkgo Extrakte, z. B. in Gingium®, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und steigern dadurch die Durchblutung in den kleinsten Blutgefäßen, u. a. auch im Innenohr. So erhalten die Haarzellen des Innenohres mehr Sauerstoff und Nährstoffe.

Gingium® spezial 80 wird unterstützend eingesetzt bei Ohrgeräuschen, infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.

Johanniskraut - bei Hoffnungslosigkeit und trauriger Stimmung, können Arzneimittel mit Johanniskraut, z. B. **Felis® 425**, Ihnen helfen, das Leben wieder von der positiven Seite zu sehen.



Gingium®/ - spezial 80/ - intens 120, Filmtabletten Wirkstoff: Ginkgo biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung bei dementiellem Syndrom (Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten) im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Schwindel, Ohrgeräusche. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/641146 (2). **Stand:** August 2007 HEXAL AG, 83607 Holzkirchen, <http://www.gingium.de>

Felis® 425, Hartkapseln Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. **Anwendungsgeb.:** Leichte vorübergehende depressive Störungen. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/303438. **Stand:** März 2006 HEXAL AG, 83607 Holzkirchen, <http://www.hexal.de>

Tinnitus*?



- aus **Spezialextrakt**
- **nur 2 x 1 Filmtablette**

*Gingium® spezial 80 ist zugelassen für die begleitende Therapie bei Tinnitus (Ohrgeräusche) infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.

Arzneimittel Ihres Vertrauens



www.gingium.de



Tinnitus -

Ohrgeräusche aus dem "Nichts"

Tinnitus ist störend, deprimierend und macht manchmal Angst. Die gute Nachricht: Er ist in den meisten Fällen harmlos.

Falls Sie betroffen sind, befinden Sie sich in bester Gesellschaft, etwa jeder Zehnte in Deutschland leidet unter Ohrgeräuschen!

Arzneimittel Ihres Vertrauens



www.gingium.de

018221/03 07/2008



Was ist Tinnitus?

Mit Tinnitus bezeichnet die medizinische Fachsprache Ohrgeräusche, die nicht auf äußere Schallquellen zurückzuführen sind, sondern durch Störungen des Hörsystems - quasi „im Ohr“- entstehen. Sie werden von den Betroffenen meist als Pfeifen, Brummen oder Rauschen wahrgenommen. Meist verschwinden die Geräusche nach kurzer Zeit. Manchmal bleiben sie aber auch ein Leben lang.

Insbesondere bei länger andauernden Beschwerden, kann das Gefühl, keine Ruhe mehr zu finden, stark belasten – Konzentrations- und Schlafstörungen, Depressionen und Angstzustände, Schwindel und Kopfweh können die Folge sein.



Was sind die Ursachen?

Die Ursachen sind äußerst vielfältig. 30% der Ohrgeräusche werden durch Lärmschädigung der Haarzellen im Innenohr hervorgerufen. Häufig tritt Tinnitus während extremer psychischer Belastungen und Stresssituationen auf. Weitere Auslöser können Durchblutungsstörungen oder eine Schädigung des Innenohres (z. B. Ohrinfektionen, Mittelohrentzündung) sowie Funktionsstörungen des Hörnervs oder des Hörzentrums im Gehirn sein. Auch ohrferne Erkrankungen der (Hals-) Wirbelsäule, des Stoffwechsels, des Herz-Kreis-

laufs oder des Zahn-Kieferbereiches können Ursache sein.



Was kann man dagegen tun?

Tritt ein Ohrgeräusch auf, ist das zwar kein Notfall, aber **Sie sollten möglichst umgehend einen HNO-Arzt aufsuchen!** Die Behandlung sollte innerhalb weniger Tage beginnen.

Das Therapieziel der **Akut-Therapie** ist die Revitalisierung (Regenerierung) geschädigter Haarzellen im Innenohr. Zum Einsatz kommen dabei insbesondere die Infusionstherapie (verbessert die Innenohr-Durchblutung) und die hyperbare Sauerstoff-Therapie (verbessert die Sauerstoffversorgung der Haarzellen). Begleitend kann eine medikamentöse Therapie mit durchblutungsfördernden Medikamenten, die z.B. Ginkgo biloba enthalten, begonnen werden.



Chronischer Tinnitus

Verschwindet der Tinnitus trotz aller diagnostischer und therapeutischer Bemühungen nicht, müssen Sie lernen dem Tinnitus keine Aufmerksamkeit zu schenken. Sie wissen nun, Ihre Beschwerden sind nicht gefährlich, aber die Wahrscheinlichkeit, dass Sie den Tinnitus wieder ganz los werden, sinkt. Sehen Sie Ihr Leiden als Herausforderung und informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten ei-

nen belastenden Tinnitus in einen absolut erträglichen Tinnitus umzuwandeln. Damit auch Sie sagen können: „Ich habe gelernt ein erfülltes Leben zu führen – trotz Tinnitus.“

Viele Informationen und Unterstützung erhalten Sie bei:

Deutsche Tinnitus-Liga e.V.

Postfach 210351 · 42353 Wuppertal

Tel. 0202 / 24 65 20

www.tinnitus-liga.de



Raus aus der Stressfalle

Tinnitus tritt häufig in Stresssituationen auf. Deshalb achten Sie auf einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Achten Sie auf Pausen und lassen sich Zeit für Lebensbereiche, die Ihnen Kraft und Energie geben.

Durch Entspannungsübungen (z. B. Yoga, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jakobson) können Sie bewusst abschalten.

