



## Tinnitus

Ich höre was, was du nicht hörst!

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Tinnitus – jeder kennt ein vorübergehendes Summen, Brummen, Pfeifen im Ohr.  
Belastend wird es, wenn es bleibt!

Früher wurde Tinnitus-Patienten nicht wirklich ernst genommen, Hilfsmöglichkeiten gab es auch nur für den akuten Tinnitus. Heute gibt es viel mehr Möglichkeiten und auch chronische Tinnitus-Patienten dürfen mit Heilungs- bzw. Besserungschancen über 80% rechnen.

Ziel diese Vortrags:

Unnötige Ängste nehmen

Über Hintergründe der Erkrankung informieren



## Tinnitus

- med.: Ohrgeräusche, Ohrensausen
- 3 Mill. Betroffene in Deutschland
- jeder 4. Deutsche einmal im Leben

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Tinnitus – lat. Tinnire = klingeln

Alle Ohrgeräusche, die von Innen kommen.

Sehr subjektives Empfinden und objektiv schwer einschätzbar (neue Fragebögen können dieses Problem lösen).

Kein Tinnitus ist wie der andere!

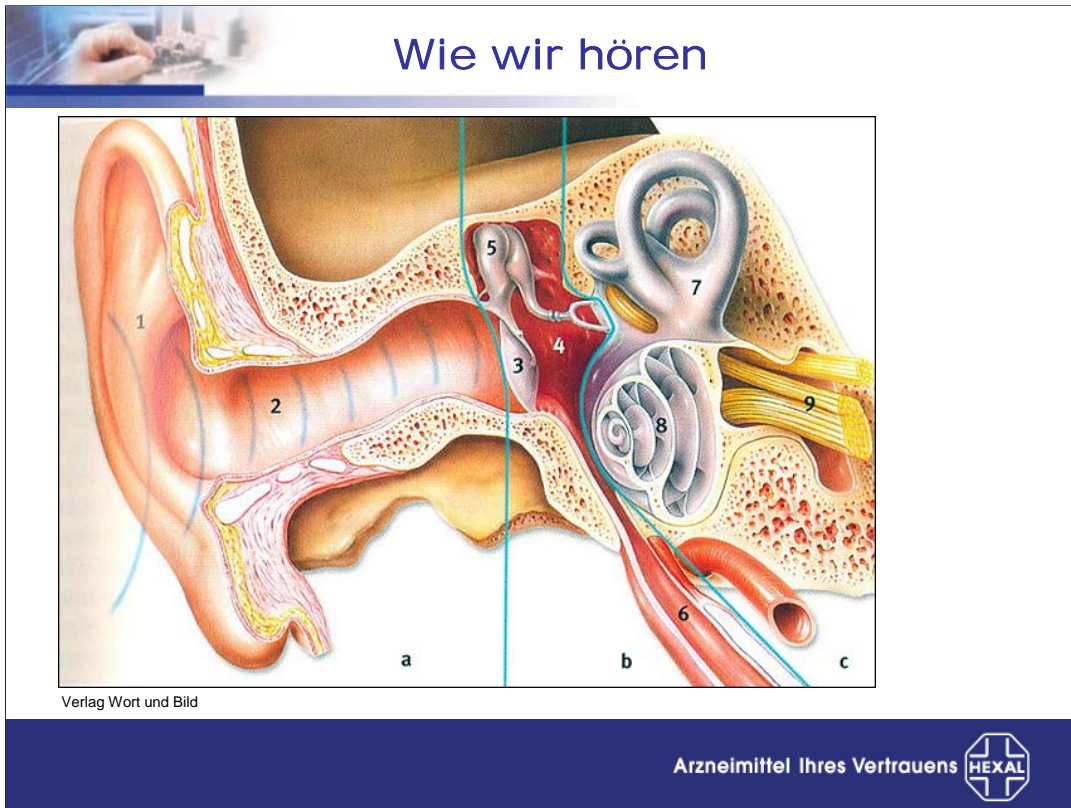
Tinnitus ist keine Krankheit an sich, sondern „nur“ ein Symptom.

Das Problem bei der Suche nach den Ursachen: Vielfalt und Unklarheit

Die Zahl der Betroffenen hat in den letzten 15 Jahren deutlich zugenommen:

10 Mill. hatten schon mal Tinnitus oder jeder 4. von uns hatte schon mal Tinnitus

3 Mill. leiden unter chron. Tinnitus, die Hälfte davon schwer



Bevor wir uns ansehen, wie die Geräusche entstehen können: die Vorgänge im gesunden Ohr:

So ist das Ohr aufgebaut:

Außenohr mit Ohrmuschel und äußerem Gehörgang (2)

Mittelohr mit Trommelfel (3), Paukenhöhle (4), Gehörknöchelchen (5) und Ohrtrumpete (6) (Eustachische Röhre)

Innenohr mit Gleichgewichtsorgan und Bogengängen (7), Schnecke und Gehörorgan (8), Gehörnerv (9)

**Alles was wir hören beruht auf der Aktivität der feinen Haar-Sinneszellen in der Schnecke. Dort wird die Schallwelle in Nervenimpulse übersetzt.** Natürlich müssen auch alle vor- und nachgeschalteten Funktionen in Ordnung sein, aber ihre Arbeit ist die Basis:


Gehörknöchelchen im luftgefüllten Mittelohr werden durch den Schall in Schwingung versetzt, Steigbügel drückt auf ovales Fenster. Dadurch werden im flüssigkeitsgefüllten Innenohr Druckwellen ausgelöst, die als „Wanderwelle“ ähnlich Wasserwellen von der Schneckenbasis bis in die Spitze sich fortsetzen und die Basilarmembran erschüttern. Das reizt die darübersitzenden Haarzellen. Die Bewegung der Haarzellen verursacht eine Stoffwechselveränderung, die eine elektrische Entladung zur Folge hat. Über diese elektrischen Signale wird der Hörnerv gereizt.

Wie können Ohrgeräusche entstehen:

durch Störung der Schallübertragung im Außen- u. Mittelohr. In der Regel jedoch ist die Entstehung des Tinnitus komplizierter und beruht auf einer Funktionsstörung im Innenohr. Geschädigte Hörsinneszellen (z. B. zu großer Lärm, Durchblutungsstörungen) geben Fehlimpulse weiter, die nicht durch einen von außen kommenden Schallreiz ausgelöst werden. Der Hörnerv leitet solche spontanen Nervenreize weiter und das Gehirn entschlüsselt sie als Geräusche, die natürlich keinen Sinn haben.

Durch fehlgeleitete Aktivitäten im Hörorgan und im Hörnerv ist auch die Schallverarbeitung im Gehirn in Mitleidenschaft gezogen. Aufgrund der Verschaltung mit Gefühlsbereichen sind Tinnitus-Betroffene häufig geräuschüberempfindlich.

Tinnitus kann auch die Wahrnehmung von Tonhöhen und der Lautstärke beeinflussen.



## Überblick über Tinnitus-Formen

**Wahrnehmung:**


- objektiv, subjektiv

**Dauer:**

- Akut (max. 3 Monate)
- Subakut (max. 12 Monate)
- Chronisch (länger als 1 Jahr)

**Belastung:**

- Kompensiert (Lebensqualität erhalten)
- Chronisch komplex (kein normales Leben möglich)

Arzneimittel Ihres Vertrauens 

Tinnitus ist keine Krankheit an sich, sondern „nur“ ein Symptom (wie Schmerz). Tinnitus ist immer auch ein Warnsignal, dass wir uns übernommen haben, im körperlichen oder seelischen Bereich. Nicht das Symptom Tinnitus muss vordringlich behandelt werden, sondern die Ursachen!

Das Problem bei der Suche nach den Ursachen: Vielfalt und Unklarheit

Akut:

kann und muss sofort behandelt werden, weil am Anfang häufig noch die Ursache beseitigt werden kann. Es gibt aber auch akuten Tinnitus ohne körperliche Erkrankung = idiopathischer Tinnitus. Oft spielen seelische Belastungen eine Rolle

Wann wird ein Tinnitus chronisch?

– wenn er nicht rechtzeitig behandelt wird – wenn keine eindeutig erkennbare Ursache vorliegt – wenn Behandlung nicht erfolgreich – wenn mit Schwerhörigkeit schleichend entwickelt – Fehlprogrammierung (Prinzip: Phantomschmerz) auch nach Abklingen der Ohrerkrankung.

Nicht jeder fühlt sich gleich belastet, viele gewöhnen sich mit der Zeit daran (kompensiert)

Das Ohrgeräusch kann aber auch so belastend sein, dass der ganze Mensch an Körper, Geist und Seele erkrankt = Chron. komplexer Tinnitus: 86% wiesen zusätzlich psychische Krankheitsbilder oder chron. Schmerzzustände auf.



## Ursachen (1)

- Lärmschäden
- Ohrerkrankung
- Morbus Menière (Drehschwindel)
- Im Verbindung mit Hörsturz
- Probleme mit Halswirbelsäule oder im Zahn-Kiefer-Bereich
- Stress

Arzneimittel Ihres Vertrauens



### Lärmschäden:

Vorübergehende Anpassung der Hörschwelle an Lautstärke (z.B.nach Konzert). Erholung nach wenigen Stunden (oft begleitet von akutem Tinnitus)

Können sich die Hörsinneszellen nicht nachhaltig erholen, bleibt die Hörschwelle dauerhaft erhöht (lebenslange Schwerhörigkeit, u. U. verbunden mit Tinnitus)

Knall-/Explosionstrauma: Durch extremen Druck Schäden am Trommelfell und Innenohr möglich!

### Ohrerkrankungen:

Außenohr: Ohrschmalzpfropf, Entzündungen, Fremdkörper (Cave: Wattestäbchen!)

Mittelohr: Mittelohrentzündungen, fortgeleitete Entzündungen im Nasen-Rachen-Raum, Nebenhöhlen

Innenohr: Altersschwerhörigkeit

### Morbus Meniere:

anfallsweise (täglich, mehrmals wöchentlich) 3 Krankheitszeichen: Hörminderung, Tinnitus, Schwindel

HNO: Hörtests, Gleichgewichtsprüfungen , Röntgenaufnahme des Schädels

Therapie: Infusionen (manchmal mit Diuretika)



## Hörsturz - Warnzeichen

- Sie hören plötzlich auf einem Ohr schlecht
- Dazu quälende Ohrgeräusche (bei 90%)
- Akuter Tinnitus, Hörvermögen o.k.
- Druck, „Völlegefühl“ in der Tiefe des Ohrs (ca. 50%)
- Schwindelgefühle (ca. 30%)
- Sie haben den Eindruck 2 Töne zu hören
- Auf einem Ohr taub, Sie hören Ihre eigene Stimme verzerrt.
- **Ohrenschmerzen/Ohrenlaufen treten nicht auf!**

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Def.: Schwerhörigkeit oder Ertaubung, die ohne erkennbare Ursache, plötzlich und meist nur auf 1 Ohr auftritt. Störung im Innenohr

Achtung: sofort zum Arzt (HNO oder Krankenhaus). Ein Hörsturz ist ein Notfall und muss sofort behandelt werden, weil dann die Chancen wesentlich höher sind, dass er ohne Folgen ausheilt.

Wichtigste Behandlungsmaßnahmen:

1. Infusionen mit Kochsalz- oder Zuckerlösung, durchblutungsfördernde Arzneimittel

Manche Ärzte verschreiben Kortison (vermuten entzündl. Ursache) über ca. 2 Wo.

Ob ambulant oder im Krankenhaus – umstritten

Es gibt auch eine rel. Hohe Spontanheilungsrate, aber da man nicht weiß, was kommt sollte man unverzüglich behandelt werden.

2. Ursachen abklären:

Hörtests, Gleichgewichtsprüfung, Röntgenaufnahme von Kopf und Gehirn (können Veränderungen des Hörnervs aufzeigen, sind aber sehr selten)

Blutuntersuchungen (mögl. Entzündl. Ursachen, Fett-, Zuckerstoffwechsel)

EKG (Herz-Kreislauf-Erkrankungen)

Erkrankungen der Hals-Wirbelsäule (Röntgen)

Stress, belastende Lebenssituationen

= ähnliche Ursachen wie bei Tinnitus



## Weitere organische Ursachen

- Probleme mit der Halswirbelsäule
- Kiefergelenkschäden
- Zähneknirschen
- Stoffwechselerkrankungen
- Durchblutungsstörungen (häufig bedingt durch Arteriosklerose, Bluthochdruck)
- Medikamente

Arzneimittel Ihres Vertrauens



### Halswirbelsäule:

Nervenverbindungen zwischen Halswirbelsäule und Gehirn für das Hören verantwortlicher Bereich. Veränderungen in diesem Bereich (Unfälle, Schleudertrauma, in seltenen Fällen auch Verspannungen und Abnutzungserscheinungen) können Einfluss auf das Hörvermögen haben und Tinnitus verursachen.

Anzeichen für Halswirbelsäule als Ursache (nicht so häufig wie angenommen):

- Tinnitus nimmt bei Kopfdrehungen oder best. Kopfhaltungen zu
- Tinnitus verändert sich bei Tastuntersuchung durch den Arzt

### Störungen im Kiefer-Zahn-Bereich:

Kiefer sehr nah an Ohr, Ursache möglich, wenn

- Tinnitus stärker oder schwächer, wenn Sie Ihren Mund öffnen, gähnen, Unterkiefer verschieben
- Tinnitus nach Kieferregulierung oder Zahnbehandlung auftritt
- Falscher Biss, Abnutzung der Kiefergelenke (durch Zähneknirschen = Stress, Anspannung)

In diesem Fall Beschwerden am Morgen besonders stark (- Aufbisschiene)

### Stoffwechselerkrankungen:

Wichtig für Nährstoffversorgung des Hörorgans: Zucker- und Fettstoffwechselstörung

Diabetes, Bluthochdruck und Gefäßverkalkung auch Risikofaktor für Tinnitus

### Herzkreislaufkrankungen:

Wichtig für Durchblutung des Innenohrs, zu hoher und zu niedriger Blutdruck, oder wenn das Blut nicht gleichmäßig fließt, dann kann es zur Mangelversorgung des Innenohrs kommen, weitere Risikofaktoren: Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Arteriosklerose

### Medikamente, die Tinnitus hervorrufen können:

- Antibiotika (Aminoglykoside)
- Schleifendiuretika
- Chemotherapeutika
- Manche Schmerz- und Rheumamittel



## Akuter Tinnitus – was tun?

- innerhalb von 24 h zum Arzt (HNO)!

**Je früher ein Tinnitus und seine Ursachen erkannt werden, desto besser die Möglichkeiten ihn gezielt und erfolgreich zu behandeln**





## So stellt der Arzt Tinnitus fest

- **Fragen zu Beschwerden**
- **Untersuchung von Hals, Nasen, Ohr**
- **Gehörtests**
- **Tinnitusbestimmung**



Bei Verdacht:

- Orthopäde: Untersuchung der Halswirbelsäule
- Zahnärztliche Untersuchung
- Bluttests, Herz-Kreislauf-Prüfung
- Neurologische Untersuchung

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Wie, wie lange, weitere Beschwerden, Lebensumstände???

Untersuchung des Ohres von außen: Entzündung, Gehörgang o.k., Trommelfell o.k.?,  
Untersuchung des Nasen-Rachen-Raumes

Gehörtst: Schwerhörigkeit ja oder nein, Ausmaß der Hörminderung, Erkennen, welcher Bereich des Hörsystems ursächlich beteiligt.

Genauere Bestimmung/Beschreibung des Tinnitus um festzustellen, wie sich die Ohrgeräusche äußern (um später evtl. zu verdecken): Verdeckungsschwelle finden.

Individuelle Belastung feststellen, mittels Fragebogen



## Ziele der Tinnitus-Therapie

### Akuter Tinnitus:

- dass er verschwindet
- Entzündungen abheilen
- Innenohrdurchblutung verbessern
- Entspannung und Ruhe

### Chronischer Tinnitus:

- Mit dem Geräusch leben lernen

Arzneimittel Ihres Vertrauens




Plötzlich Ohrgeräusche – akuter Tinnitus: ein Warnsignal, dass wir uns körperlich oder seelisch übernommen haben und dem wir viel Aufmerksamkeit schenken.

Ziel der Akuttherapie ist so schnell wie möglich mit Infusionen die Durchblutung im Innenohr zu steigern – und so den Tinnitus zum Abklingen zu bringen. Außerdem die Suche nach der Ursache – u. U. findet der Arzt einen konkreten Auslöser – durch Behandlung der Ursache verschwindet der Tinnitus.

Verschwindet der Tinnitus trotz aller diagnostischer und therapeutischer Bemühungen nicht, müssen Sie lernen dem Tinnitus keine Aufmerksamkeit zu schenken! Wir haben ja inzwischen herausgefunden, dass der Tinnitus harmlos ist, schwerwiegende Ursachen wurden ausgeschlossen oder beseitigt.


Die Verzweiflung führt dazu, dass jeder, auch unseriöse und unrealistische Behandlungsversuche unternommen werden. Ersparen Sie sich Zeit und Nerven, indem sie von Arzt zu Arzt rennen, in der Hoffnung, dass er Ihren Tinnitus beseitigt.

Bleiben Sie realistisch: je länger ein Tinnitus anhält, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass er vollständig vergeht und desto weniger sinnvoll sind Behandlungen, die sich „nur“ auf die Tinnitus-Beseitigung konzentrieren. Besser ganzheitliche Ansätze, wie Sie besser mit Tinnitus leben können. Denn gerade wenn der Tinnitus zum Leiden wird, spielen seelische Faktoren eine übergeordnete Rolle.



## Medikamente für die Anfangsphase

- Infusionsbehandlung mit Hydroxyethylstärke und Dextranen
- Lidocain
- Carbamazepin
- Kortison
- Ginkgo-Spezialextrakt

Arzneimittel Ihres Vertrauens 

Eine Reihe von Medikamenten eignen sich vor allem in der Anfangsphase:

Ziel: max. Durchblutung im Innenohr

Infusionsbehandlung: 7-14 Tage oft mit Zusatz von Lidocain, Kalziumantagonisten, Kortison.

Lidocain: unterbricht fehlerhafte elektrische Entladungen zwischen den Nervenzellen ohne den normalen Informationsfluss zu behindern.

Carbamazepin: Antiepileptikum, hilft man weiß nicht wie und warum. Wegen starken Nebenwirkungen nur bei starken Beschwerden, die auf andere Behandlungen nicht angesprochen hatten.

Kortison (nur ca. 2 Wochen) um evtl. vorhandenen Entzündungen oder Ödeme zum Abklingen zu bringen. Oft hilfreich.

Ginkgo, einziges nicht verschreibungspflichtiges Arzneimittel, zugelassen zur Unterstützung der Tinnitus-Behandlung

## Ginkgo biloba – der besondere Baum

- Fördert die Durchblutung
- Radikalfänger
- Schützt die Nervenzellen

### Gingium spezial 80

- Enthält Ginkgo-Spezialextrakt
- 2x80 mg/Tag



Arzneimittel Ihres Vertrauens



Ginkgo – ein Baum, der Geschichte schreibt (Herkunft, Alter, Hiroshima...)

Wirksamkeit: fördert die Durchblutung im Gehirn und auch im Innenohr – damit bessere Versorgung, wenn Tinnitus durch Durchblutungsprobleme entstanden ist.

Außerdem: Radikalfänger (bei Entzündungen wichtig), Schutz von Nervenzellen

Widersprüchliche Studienergebnisse, deshalb Zulassung nur noch zur Unterstützung der Therapie über 6 Monate.

Aber in der Praxis, viele gute Erfahrungen! Da kaum Nebenwirkungen: Ein Versuch ist es wert!!!

andere Verfahren

- Hyperbare Sauerstofftherapie
- Hörgeräte
- Tinnitus-Masker
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie (Chiropraktik)
- Alternative Therapien



Verlag Wort und Bild

Arzneimittel Ihres Vertrauens 

Hyperbare Sauerstofftherapie:

Theorie: Sauerstoffmangel im Innenohr, durch erhöhte Sauerstoffsättigung des Blutes wird die Sauerstoffversorgung verbessert. Sauerstoff ist an Hämoglobin gebunden und zusätzlich frei im Blut gelöst (wie Kohlensäure in Wasser).

Hilft nicht allen, ist nicht ganz ungefährlich, ist Infusionstherapie gleichwertig und nicht überlegen. Deshalb 1. Schritt der Akutbehandlung die Infusionsbehandlung, wenn keine Besserung erzielt wird ist eine hyperbare Sauerstofftherapie zu überlegen. (Nur in bestimmten Zentren vorhanden).

Hörgeräte:

Tinnitus geht oft mit Schwerhörigkeit einher – zuerst ein gutes, passendes Hörgerät suchen – oft wird dann auch der Tinnitus besser ertragen oder überdeckt (weil jedes Geräusch, die wichtigen und unwichtigen verstärkt werden)

Tinnitus-Masker

Sieht so ähnlich wie ein Hörgerät aus, erzeugt aber selbst ein Geräusch. Tinnitus verschwindet zwar nicht, aber wird besser erträglich. Bevor Sie sich so etwas anschaffen: unbedingt ausgiebige Erprobung, erstattungsfähig. Wird meist nur, dann getragen, wenn Tinnitus besonders störend (Ruhephasen)

Bei orthopädischen Problemen: Krankengymnastik, Chirotherapie (Manuelle Medizin) Vorsicht nicht bei Bandscheibenvorfall, frischen Verletzungen, fortgeschrittener Osteoporose

Alternative Therapien:


TCM: erhöht möglicherweise Wohlbefinden

Akupunktur: keinen Einfluß auf Tinnitus, evtl. Positiv auf Schlaf- und Konzentrationsstörungen

Homöopathie, Bachblüten, Tomatis-Klangtherapie – keine Belege für Wirkung!!!

## Teufelskreis!

Verlag Wort und Bild


Arzneimittel Ihres Vertrauens 

Dauert der Tinnitus an, und kann er so im Mittelpunkt des Lebens stehen, dass Tinnitus-Erkrankten das Zusammensein mit anderen Menschen immer schwerer fällt.

Körperliche und seelische Belastungen nehmen immer weiter zu. Dadurch verschlimmert sich sein Leiden. Die Menschen geraten in einen Teufelskreis, der immer weiter in die Depression oder psychosomatischen Leiden führt.

## Der chronisch komplexe Tinnitus

<b>körperliche Folgen</b>	<b>seelische Folgen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verspannungen</li><li>• Schlaflosigkeit</li><li>• Müdigkeit</li><li>• Schmerzen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Konzentrationsstörungen<ul style="list-style-type: none"><li>– Gereiztheit</li></ul></li><li>• Sozialer Rückzug</li><li>• Angstzustände</li><li>• Phobien</li><li>• Depressionen</li></ul>

Arzneimittel Ihres Vertrauens 

Wer schon jahrelang mit dem Tinnitus lebt:

- Kommt damit im Leben zurecht, ohne dass die Lebensqualität stark eingeschränkt ist
- erkrankt ernsthaft: psychosomatische Erkrankung: Störungen im körperlichen und seelischen Bereich. Systemerkrankung: der Mensch in seiner Gesamtheit ist erkrankt: chronisch komplexer Tinnitus

## Ausmaß der Belastung einstufen:

**TINNITUS-FRAGEBOGEN (TF)**

Zur den folgenden Fragen ist ein Antwortfeld (0-4) das Ohrgeräusche anzuweisen, 0 ist für keine, 1 für leichte, 2 für mäßige, 3 für erhebliche und 4 für sehr erhebliche Belastung vorgesehen. Markieren Sie bitte für jede Frage für eine Antwortfeld.

1. Manchmal höre ich Ohrgeräusche, aber ich weiß nicht, was das ist.  0  1  2  3  4

2. Ich kann keine Musik genießen wegen der Ohrgeräusche.  0  1  2  3  4

3. Es ist unfair, dass ich unter meinen Ohrgeräuschen zu leiden habe.  0  1  2  3  4

4. Ich wache in der Nacht wegen meiner Ohrgeräusche häufiger auf.  0  1  2  3  4

5. Ich bin mit der Arbeit wegen der Ohrgeräusche überfordert.  0  1  2  3  4

6. Die Geräusche sind so laut, dass ich sie nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

7. Manchmal sind die Ohrgeräusche so laut, dass ich sie nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

8. Wegen der Ohrgeräusche habe ich Kopfschmerzen.  0  1  2  3  4

9. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

10. Wegen der Ohrgeräusche habe ich Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen.  0  1  2  3  4

11. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

12. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

13. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

14. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

15. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

16. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

17. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

18. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

19. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

20. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

21. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

22. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

23. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

24. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit zu erledigen, weil ich die Geräusche nicht ignorieren kann.  0  1  2  3  4

Verlag Wort und Bild

**Tinnitus-Fragebogen:**  
hilft den persönlichen  
Eindruck zu objektivieren

Es war lange schwierig, die Beschwerden, die ja nur der Betroffene empfindet, für den Arzt messbar und damit greifbar gemacht.

Inzwischen gibt es einen Fragebogen, mit seiner Hilfe können Hörprobleme, körperliche Beschwerden, die mit dem Tinnitus auftreten, Schlafstörungen und seelische Belastungen erfasst werden, die sich auf der Gefühls- oder auf der Verstandesebene äußern.

Der Fragebogen kann auch mehrfach ausgefüllt werden und den Verlauf zu dokumentieren.

Wie sieht der Fragebogen aus:

Aussagen, prüfen, inwieweit sie auf sich zutreffen (stimmt, stimmt teilweise, stimmt nicht), z. B.:

Manchmal kann ich die Ohrgeräusche ignorieren, auch wenn sie das sind.

Ich kann keine Musik genießen wegen der Ohrgeräusche.

Es ist unfair, dass ich unter meinen Ohrgeräuschen zu leiden habe.

Ich wache in der Nacht wegen meiner Ohrgeräusche häufiger auf.

Wenn die Ohrgeräusche andauern, wird mein Leben nicht mehr lebenswert sein.

Manchmal verursachen die Ohrgeräusche Kopfschmerzen.

Arzneimittel Ihres Vertrauens





## Tinnitus bewältigen – bei starker Belastung

- Apparative Hilfe
- Entspannungsverfahren
- Gefühle wahrnehmen, ausdrücken
- Negatives Denken abbauen
- Anti-Stress-Training
- Normaler Lebensrhythmus
- Tinnitus annehmen, Spannungen abbauen

**Tinnitus spielt nur noch eine untergeordnete Rolle im Leben!!**

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Entscheidend: Sie müssen aktiv werden!

-Informieren Sie sich über die Krankheit, die Möglichkeiten zur Therapie


- Denken Sie positiv!

-Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst weg vom Tinnitus auf andere Interessen, ziehen Sie sich nicht zurück!

-Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung und Entspannung

## Tinnitus und Stress

- Was passiert bei Stress im Körper?
- Anzeichen für Stress:
  - Erstreaktion: schneller Puls – erhöhter Blutdruck
  - Dauerstress: Muskelverspannung – nervöser Magen – Schlafprobleme – Nervosität  
Unfähigkeit abzuschalten

Arzneimittel Ihres Vertrauens 

Tinnitus und Stress – gehören bei vielen Betroffenen zusammen:

-Stress spielt häufig bei der Entstehung von Tinnitus eine Rolle (stressbedingte verengte Gefäße im Innenohr.

-In der Akutphase unbedingt Stress vermeiden (am besten 2 Wochen zuhause!)

-Lassen Sie sich von Ihrem Tinnitus nicht stressen. Denken Sie positiv!

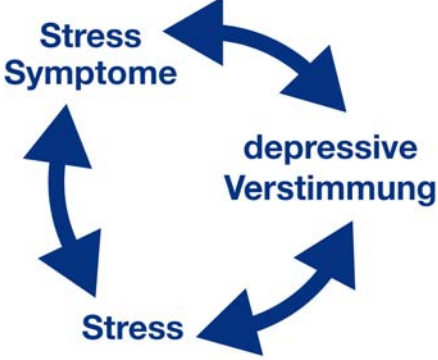

Warum spielt Stress im Zusammenhang mit Tinnitus so große Rolle:

Was passiert bei Stress im Körper?


Was passiert bei Dauerstress?

Wie fühlen Sie sich bei Stress?.....

## Stress - Teufelskreis



Wenn Stress krank macht:  
Bluthochdruck, chron. Schmerzen, Tinnitus,  
depressive Verstimmungen, Magenprobleme

Arzneimittel Ihres Vertrauens 

Stress führt zu Anspannung (Stress-Symptomen), Stress-Symptome bedeuten Stress und fehlt die Entspannung schaukelt sich das so hoch, bis der Mensch erkrankt, an Schlafstörungen, Magenproblemen, Depressionen, Burn-out.....oder Tinnitus!



## Stress bewältigen

- Belastungen erkennen und verändern  
> Auch kleine Schritte führen zum Erfolg!
- Wechsel von Spannung – Entspannung  
> Lebensrhythmus prüfen!
- Ausgleich durch Bewegung
- Unterstützung durch Heilpflanzen
- Psychotherapie, Verhaltenstherapie



## Johanniskraut




- Stimmungsaufhellend
- Durchbricht den Teufelskreis:
  - > Stress – Anspannung – depressive Stimmung
- Bei psychosomatischen Störungen
- Sehr gut verträglich

Arzneimittel Ihres Vertrauens




Johanniskraut – pflanzliches Antidepressivum

Positive Erfahrungen bei psychosomatischen Beschwerden, da der Teufelskreis durch Johanniskraut durchbrochen wird. Durch die bessere Stimmung (stimmungsaufhellend) lässt die Anspannung und damit der Stress nach.



## Gesundsein – trotz Tinnitus

- Dem Tinnitus aktiv begegnen
- Kontakte pflegen
- Ausgleich und Entspannung
- Bewusst genießen
- Dem Körper Gutes tun
- Dem Leben Sinn geben

Arzneimittel Ihres Vertrauens 

In der Akutphase: Stress vermeiden

Gehen Sie maßvoll mit Nikotin, Alkohol und Koffein um

Meiden Sie Lärm und laute Musik

Überprüfen Sie mit Arzt/Apotheker, ob ihre Medikamente ohrschädigend sind

Befassen Sie sich mit Entspannungsübungen

Positiv Denken

Informieren Sie sich bei der Deutschen Tinnitus Liga oder mit Büchern

Körperliche Bewegung tut Ihnen gut

Fördern Sie soziale Begegnungen, Freundschaften, Familie

Kümmern Sie sich um ein Hörgerät, wenn Sie auch etwas schwerhörig sind

Bleiben Sie aktiv – bis Sie einen guten Weg gefunden haben, mit (oder ohne) dem Tinnitus zu leben.