

Salzburg 16.7°C Heute relativ warm aber unbeständig

DI | 16



Praktische Tipps

Von Wolfgang Bauer

## Selbsthilfe bei Tinnitus

Manche kommen mit Dauergeräuschen im Ohr ganz gut zurecht. Für andere stellt das Brummen, Zischen oder Klopfen eine extreme Belastung dar. Sogar Attacken von Panik treten auf. Praktische Tipps können das Leben mit Tinnitus erleichtern.

### Düsenjet und Presslufthammer?

Nicht-Betroffene können sich nur schwer vorstellen, was ein Tinnitus-Patient durchmacht. Denn nur selten bestehen die Ohrgeräusche aus einem harmlosen Säuseln oder Rauschen.

Sehr oft können sie Ausmaße annehmen, die Betroffene fast in den Wahnsinn treiben.

Sie haben das Gefühl, das Dröhnen eines Düsenjets oder das Klopfen von Pressluftbohrern wahrzunehmen.

### Sehr individuelle Empfindungen

Welche Geräusche (Brummen, Surren, Klopfen, Säuseln und dgl.) in welcher Lautstärke wahrgenommen werden, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Man vermutet, dass die Empfindsamkeit auch von der jeweiligen psychischen Konstitution des Patienten und von dessen Tagesverfassung abhängen.

### Wissen hilft

Wer sich über Tinnitus umfassend informiert und von Spezialisten beraten lässt und außerdem aktiv an der Therapie mitwirkt, hat gute Chancen, die Ohrgeräusche in den Griff zu bekommen.

Dazu gehört auch das Wissen über Selbsthilfegruppen: sich mit anderen Betroffenen austauschen zu können, eröffnet neue Methoden und Strategien zur Bewältigung der Krankheit, vermittelt Mut und stärkt das Selbstvertrauen.

### Lärm und Stress vermeiden

Wer beispielsweise mit Hilfe bestimmter Entspannungstechniken Ausgeglichenheit und innere Ruhe findet, hat bessere Karten für die Bewältigung der Ohrgeräusche.

Auch ein gesunder Lebensstil sowie eine positive Einstellung helfen, Tinnitus in den Hintergrund zu drängen.

### Musik und Klang helfen

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Musik bzw. die Klangtherapie einen positiven Einfluss auf

GANZ  
SALZ

LEBE

HA  
SO  
TIL  
GE  
ORFAU  
EW  
KO

AKTIO



Tinnitus-Patienten hat.

So hilft zum Beispiel das Hören von entspannender Musik dem Betroffenen beim Einschlafen.

### **CD-gestützte Therapien**

In der Schweiz wurde eine Therapie entwickelt, bei der mit Hilfe eines Hörtests die Tinnitus-Frequenz des Betroffenen eruiert wird.

Danach wird eine genau auf diese Ohrgeräusche abgestimmte Klang-CD produziert.

Der Betroffene erhält praktisch eine persönliche Audio-CD, welche genau auf sein Geräusch im Ohr ausgerichtet ist und dieses auch spezifisch behandelt, nach dem Motto: zu jedem Ton existiert ein Gegenton, der diesen neutralisiert.

Wer diese CD nicht über Kopfhörer oder Lautsprecher anhören will, kann dies auch mit Hilfe eines speziell entwickelten Klangkissen tun, das über zwei integrierte Stereo-Lautsprecher verfügt.

### **Selbsthilfe in Salzburg**

Regionale Möglichkeiten:

 **Landeshauptstadt**

 **Innergebirg**

 **Ursachen und Therapien bei Tinnitus**

 **Zurück zur Haupt-Story: Tinnitus**

 Übersicht: alle ORF-Angebote auf einen Blick