

Donja Stempfle

Vergiss den Tinnitus!

Donja Stempfle

Vergiss den Tinnitus!

Und Heilung gibt es doch

herbig

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© 2018 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart
Vermittelt durch die Literaturagentur Brinkmann, München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: STUDIO LZ, Stuttgart

Redaktion: Nicole Janke

Lektorat: Ulrike Burgi, Köln

Satz: DOPPELPUNKT, Stuttgart

ISBN 978-3-7766-2838-8

www.herbig-verlag.de

*Wenn Ihnen Ihr Arzt sagt, »Es gibt keine
Aussicht auf Besserung für Ihren Tinnitus«,
dann glauben Sie das auf keinen Fall!*

INHALT

9 Ein Wort vorab

- 10 Vorwort von Dr. med. Margarete Madler, Allgemeinmedizinerin

12 Diagnose Tinnitus

- 13 Auf den Weg machen
- 14 Meine eigene Geschichte
- 17 Der Ärztemarathon beginnt
- 24 Ein neuer Versuch
- 30 Auch die Prominenz hat(te) Tinnitus

33 Basiswissen

- 33 Mögliche Ursachen
- 35 Objektiver und subjektiver Tinnitus
- 37 Wie hören wir, und woher kommen die Geräusche?
- 41 Wer fällt in das »Tinnitusraster«?
- 47 Fachbeitrag von Dr. Michael Golenhofen, HNO-Arzt

53 Annehmen – Entgiften

- 53 Gesundheitscheck zu Beginn
- 54 Was ist wirklich wichtig?
- 57 Wir sind, was wir essen
- 63 Hilfe zur Selbsthilfe
- 74 Bewegung

79 Überprüfen – Stabilisieren

- 79 Das leidige Thema Schlaf
- 83 Wie soll ich sitzen?
- 84 Kleine Einführung in die Anatomie

91	Relaxen – Stress reduzieren
91	Wie geht Entspannung?
96	Selbstheilungskräfte mobilisieren
99	Weg mit dem Stress!
111	Behandeln – Therapieren
111	Ein Blick auf unser Skelett
114	Fachbeitrag von Anja Trietz, Osteopathin
118	Ein Blick auf unser Gebiss
123	Fachbeitrag von Dr. Hinderk Ohling, CMD-Zahnarzt
126	Alternative Behandlungsmethoden
133	Heilen – Anregen
133	Unterstützende Arzneimittel
137	Blutcheck durchführen
144	Nur im Notfall
147	Trainieren – Anwenden
147	Sein im Moment
150	Aktiv leben – Praxisteil mit Übungen
187	Persönliche Vereinbarung
188	Anhang
188	Heilungsweg/Gesundheitsplan
189	Tägliche Routine
193	Zehn Dos und Don'ts bei Tinnitus
194	Weitere mögliche Therapien
199	Hilfreiche Adressen und Downloads
201	Hilfreiche Bücher
202	Danksagung
204	Index

EIN WORT VORAB

Sie haben Tinnitus diagnostiziert bekommen und suchen nach einer Lösung?

Ihre Ärzte haben Ihnen gesagt, dass Tinnitus nicht heilbar ist?

Sie wollen ihn einfach nur loswerden, um Ihr Leben wieder »normal« leben zu können?

Bei mir selbst begann vor über zehn Jahren das Tinnitusleiden. Daraufhin ist das vorliegende Mutmachbuch aus all meinen Erfahrungen und der Gewissheit entstanden, dass ein Leben ohne Tinnitus möglich ist. Es wurde geschrieben, um einen Heilungsweg aufzuzeigen, den Sie als Betroffene/r allerdings aktiv mitgehen müssen.

Ihr Wille ist Ihr Weg, die Ruhe ist das Ziel.

Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, um Ihr Leben mit Tinnitus zu verändern und zu verbessern. Ich zeige Ihnen, dass Tinnitus heilbar ist, auch wenn die Ärzte Gegenteiliges behaupten.

Ich habe es für Sie geschrieben, um Ihnen zu sagen, dass Sie nicht alleine sind mit Ihrem Leiden. Um Ihnen die Hoffnung zu geben, dass es möglich ist, sich von diesem schrecklichen Martyrium zu befreien. Und um allen Tinnitusleidenden mitzuteilen, »Gebt nicht auf, es gibt Heilung, auch für euch«, egal, in welchem Stadium oder Stärkegrad Ihr Tinnitus sich gerade befindet.

Dieses Buch ist ein Erfahrungsbericht, der Ihnen einen Weg aufzeigt, wie Sie wieder gesund werden können, wenn Sie bereit sind, an sich zu arbeiten. Vor allem aber ist es ein Mutmachbuch, ein Ratgeber, ein Begleiter und Freund.

Mein Tinnitus beherrscht mein Leben nicht mehr. Das können Sie auch schaffen, Sie müssen nur den ersten Schritt tun: Fangen Sie an!

Vorwort von Dr. med. Margarete Madler, Allgemeinmedizinerin

»Das Ganze ist mehr als die Summe der einzelnen Teile«, so beschrieb schon Aristoteles den superadditiven Effekt, der körperliche und seelische Heilprozesse auf den Weg bringt und »Heil werden« fördert.

Donja Stempfle leistet mit der Beschreibung ihres Leidensweges und ihren gewonnenen Erkenntnissen einen wichtigen Beitrag zum besseren Verständnis der Diagnose »Tinnitus«.

Für mich als ärztliche Begleiterin auf dem Weg der Bewältigung von Leiden und Entwicklung von Heilungsansätzen ist die spezifische Sicht aus der Perspektive der Patienten überaus wichtig. Donja Stempfle erläutert die unterschiedlichsten Therapieansätze vom schulmedizinischen Vorgehen bis hin zu alternativen Behandlungsmethoden.

Dieses Tinnitus-Mutmachbuch ist eine sehr wertvolle, aktivierende Hilfe für Tinnitusbetroffene – und nicht nur für diese. Alle Patienten mit chronischen Erkrankungen können viel von den hier vorgetragenen Erkenntnissen profitieren. Auch nur Interessierte an alternativen Heilansätzen erfahren viel aus diesem Buch.

Durch die Ohrakupunktur nach Nogier und Bahr werden Störfelder wie Narben, Wirbelsäulen- oder Gelenkblockaden sowie Zahnherde aufgedeckt und behandelt. Der Ausgleich von Yin- und Yang-Funktion der Meridiane durch Anwendung der chinesischen Akupunktur lässt die Lebensenergie wieder fließen. Die Homöopathie stärkt die Lebenskraft auch durch Beseitigung der miasmatischen Belastungen und unterstützt die Selbstregulation wieder hin zu einem ausgeglichenen Körper. Letztlich dienen diese regulativen Verfahren dem kybernetischen Fließgleichgewicht und fördern dadurch unsere aktivierenden Selbstheilungskräfte.

Die Kombination mehrerer alternativer Verfahren war bei Frau Stempfle sehr sinnvoll, sie halfen der Patientin, ihre Krankheits-

theorie zu ändern und sich für neue Konzepte und Strategien zu öffnen.

Ich wünsche Donja Stempfle, dass sie mit ihrem informativen Buch vielen Menschen Hilfestellung geben kann, und ich wünsche den Leserinnen und Lesern alles Gute für Ihre Gesundheit.

DIAGNOSE TINNITUS

Mein Name ist Donja, ich habe seit über zehn Jahren Tinnitus. Sie lesen hier meine Geschichte, ich erzähle Ihnen, was bei mir zur Heilung von dem Leiden Tinnitus beigetragen hat. Es gibt so viele Bücher und Internetseiten über Tinnitus, so viele Menschen haben Informationen über dieses Leiden zusammengetragen. Ich bin auch einer von ihnen, mit dem Unterschied, dass Sie nicht nur theoretisches Wissen vorgelegt bekommen, sondern meine praktischen Schritte erfahren. Ich erzähle Ihnen von meinem Weg, der mich ans Ziel gebracht hat – und vielleicht ist dieser Weg auch der Ihre. Ich habe über die Jahre sehr viel ausprobiert. Ich will Ihnen vor allem sagen, Sie sind einer oder eine von vielen, und wir sind sehr viele! Sie stehen vielleicht noch am Anfang und leiden erst seit Kurzem unter dem (den) Geräusch(en) in Ihrem Kopf, oder aber Sie sind schon länger auf der Suche. Sie haben die Verantwortung angenommen und angefangen zu recherchieren und suchen nach Heilung und einem Ausweg aus der Krankheit. Das ist gut!

Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass Ihr Tinnitus für immer verschwindet, aber ich verspreche Ihnen: Sie können die Symptome erheblich reduzieren und das Geräusch verändern, leiser stellen oder vielleicht sogar ganz abstellen. In jedem Fall können Sie Ihre Situation erheblich verbessern und sich aus der Rolle des passiv Leidenden durch Ihre aktive Mitarbeit befreien. Lassen Sie sich von niemandem einreden, dass Sie Ihren aktuellen Zustand akzeptieren müssen! Und glauben Sie auf keinen Fall daran, dass man chronischen Tinnitus nicht heilen kann. Ich bin der beste Beweis dafür, dass es möglich ist!

Am Anfang steht der erste Schritt. Diesen Schritt haben Sie schon getan, Sie haben dieses Buch gekauft und suchen nach einer Lösung. Sehr gut, das ist der Start.

Auf den Weg machen

Es gibt viele unterschiedliche Heilungsansätze bei Tinnitus. Wichtig ist erst einmal, dass Sie aktiv werden und nicht im Martyrium verharren. Ich bin sicher, dass Ihnen meine Geschichte helfen wird, Sie finden eventuell Parallelen und erfahren neue Lösungsstrategien. Sollte auch nur ein entscheidender Hinweis oder Tipp dabei sein, dann hat sich dieses Buch für Sie schon gelohnt.

Ich habe früher nie verstanden, dass andere Menschen ihren Tinnitus akzeptieren oder sich sogar mit ihm anfreunden konnten. Für mich war er immer mein Feind, den ich bekämpfen und loswerden wollte, um jeden Preis. Ich hatte mir versprochen, nicht aufzugeben, bevor mein Ziel erreicht sein würde. Heute, nach all der Zeit, begreife ich den Tinnitus als meine Aufgabe. Mir blieb nichts anderes übrig, als mich auf den Weg zu machen, der Tinnitus war zu übermächtig. Er hat mein Leben bedroht und mir fast alle Freude daran genommen.

Es war eine lange Reise, und sie war nicht einfach, aber ich bin jeden Tag ein Stückchen weitergekommen auf meinem Weg. Auch Sie müssen Ihren eigenen Weg finden und gehen!

Heute ist mein Tinnitus so gut wie verschwunden, tagsüber höre ich ihn gar nicht mehr, nur noch manchmal nachts beim Einschlafen, aber sehr selten. Meist ist es still in meinem Kopf, ja, ich kann wirklich behaupten, dass wieder Ruhe eingekehrt ist. Sollte das Geräusch kurz zurückkommen, weiß ich, mit welchen Techniken ich es wieder leise stellen und wie ich »weghören« kann. Ich habe keine Angst mehr davor, ich kann es kontrollieren.

Den Ton leiser zu stellen, das können Sie auch lernen! Beim »Weghören« vergisst man irgendwann im besten Fall das »Hinhören«, und plötzlich ist es still im Kopf. Anfangs sind es nur kurze Sequenzen, und man wundert sich, wo das Geräusch geblieben ist. Nun hört man angestrengt wieder hin, um zu prüfen, ob es nicht doch noch da ist. Und klar, natürlich ist es nicht weg, »das

kann ja gar nicht sein«, ist der Gedanke dazu. Mit der Zeit werden die Zeitspannen länger und das Geräusch verändert sich. Je mehr Sie an sich und Ihrem Tinnitus arbeiten, umso schneller machen Sie Fortschritte, umso öfter vergessen Sie das Hinhören!

Aber das ist nur einer der möglichen Bausteine. Ein Baustein aus dem Mosaik Ihres Tinnitus, das es zusammenzusetzen gilt. Es sind viele Schritte wichtig und nötig, um zu Therapieerfolgen bis hin zur vollständigen »Ruhe im Kopf« zu gelangen. Ich kann Ihnen nur raten: Richten Sie Ihr Leben auf den Tinnitus aus, nehmen Sie ihn als Ihre momentane Lebensaufgabe an. Beginnen Sie damit herauszufinden, was für Sie persönlich das Wichtigste ist. Es kommen auch wieder bessere Zeiten, und dann werden wieder andere Ziele wichtiger sein. Den Tinnitus anzunehmen ist schon der erste Etappensieg über die Erkrankung. Ich habe sehr lange für diese Erkenntnis gebraucht und bin buchstäblich jahrelang vor meinen Geräuschen im Kopf davongelaufen.

Meine eigene Geschichte

Angefangen hat alles ganz harmlos. Irgendwann bemerkte ich nachts, wenn ich mich auf die Seite zum Schlafen legte, ein leises Pochen. Wenn ich mich dann auf die andere Seite drehte, war es wieder weg.

So ging das eine ganze Zeit lang, und ich handelte wie immer, ich dachte: »Das vergeht schon wieder.« Dass sich aus diesem Geräusch ein Tinnitus entwickeln könnte, der mich fast wahnsinnig gemacht machen würde, hätte ich NIE vermutet. Wenn ich nur die leiseste Idee gehabt hätte, wie sehr mich das permanente Klopfen und Pochen noch quälen würde, wäre ich mit wehenden Fahnen zum nächsten Arzt gelaufen und hätte mir Hilfe gesucht.

So gingen ein paar Wochen ins Land. Irgendwann drehte ich mich nachts beim Einschlafen wieder um und wartete, dass das

Geräusch verschwinden würde, aber es verschwand nicht mehr. Es wurde lauter und lauter. Es klopfte und pochte, und ich konnte nicht mehr einschlafen. Tagsüber begann es am Ohr zu pulsieren und aus dem Klopfen wurde ein elektrisierender Ton, als ob Metallfedern auf und ab hüpfen. Ich stellte mich vor den Spiegel und dachte: »Das klopft und pulsiert so heftig, mein Ohr bewegt sich mit, das muss doch sichtbar sein.« Endlich ging ich zum Arzt ...

Zu dieser Zeit lebte ich in Spanien und betrieb dort ein Hotel. Natürlich hatte ich viel Stress, und natürlich hatte ich wenig Zeit. Das war auch einer der Gründe, warum ich mit einem Arztbesuch so lange gewartet hatte.

Außerdem vertraute ich der spanischen Medizinversorgung kaum. Man muss ewig auf einen Termin warten, und es gibt keine freie Arztwahl. Kassenärztliche Praxen wie in Deutschland gibt es in Spanien nicht. Dort geht man zur Behandlung in ein Krankenhaus oder in ein ambulantes Ärztezentrum. Auf Ibiza, wo ich gelebt habe, musste man eine Nummer ziehen und sich stundenlang gedulden, bis man an der Reihe war. Ausgiebige Beratungsgespräche und Untersuchungen gab es nicht, sondern es wurde sozusagen nach »schnellen Lösungen« gesucht. Ein italienischer Freund von mir hat das mal so umschrieben: »Man bekommt sein Rezept und kann zum Sterben nach Hause gehen.« Daher war die Motivation, ein solches Ärztezentrum aufzusuchen, sehr gering und immer nur im absoluten Notfall geboten.

Erste Behandlungen

Der mich behandelnde Hals-Nasen-Ohren-Arzt sagte mir, das Geräusch käme von meinen Verspannungen und ich solle Dehnübungen im Nacken und Schulterbereich machen. Er gab mir ein Rezept für Tabletten und entließ mich mit dem Spruch: »Das geht schon wieder weg.« Wie sehr er sich täuschen sollte!

Nachdem mir die Tabletten nicht halfen, ging ich zu meinem dortigen deutschen, privaten Hausarzt. Ihn suchte ich immer nur

auf, wenn ich es besonders eilig hatte. Eben während der Saison oder wenn mir die Medikamente, die mir die spanischen Ärzte verordnet hatten, nicht halfen. Da eine Untersuchung immer gleich 100 € kostete und auch die verordneten Medikamente dann privat zu bezahlen waren, habe ich zuerst immer die spanische Variante gewählt oder bin eben erst gar nicht zum Arzt gegangen. Nun aber brauchte ich wirklich Hilfe. Der Privatarzt sagte mir, dass man »akut« mit Infusionen nichts mehr erreichen könne, da schon zu viel Zeit verstrichen sei. Er empfahl mir Akupunktur. Ich sollte mir den Atlas (1. Halswirbel) einrichten lassen. Ich tat beides. Da die Saisonarbeit auf Ibiza extrem anstrengend ist und man im Prinzip sechs Monate durchgehend arbeitet, ist jeder am Ende der Saison erschöpft, die Ruhe fehlt.

An der Intensität der Geräusche in meinem Kopf änderte sich kurzfristig nichts. Dennoch: Die Akupunktur tat mir gut und half mir, mich zu entspannen. Heute weiß ich, dass ich zu früh aufgegeben habe. Akupunktur hilft wunderbar, aber es braucht seine Zeit, und ich war noch nicht so weit, um das zu verstehen.

Von »Atlas einrichten« hatte ich noch nie gehört. Im Internet fand ich eine Praxis in der Nähe. Der Atlas ist als erster Halswirbel dem Schädel am nächsten und trägt sozusagen den ganzen Kopf. Der Name stammt vom Titanen Atlas aus der griechischen Mythologie, der die gesamte Last des Himmels auf seinen Schultern trägt. Welch ein großartiges Synonym! Auch ich hatte immer das Gefühl, dass eine schwere Last auf meinen Schultern lag und dass der Kopf zu schwer war für meinen Nacken. Durch einige Auto-unfälle in jungen Jahren mit Schleudertraumata hatte ich permanente Schmerzen und Verspannungen im Bereich der Schultern und des Nackens zurückbehalten und begab mich deswegen gerne in Behandlung.

Die Prozedur des Einrichtens selbst war nur kurz schmerzhaft. Ich spürte, wie mein linkes Ohr plötzlich ganz heiß wurde. Jetzt ist alles wieder gut, war mein erster Gedanke. Das war es leider

nicht, aber immerhin hatte ich seit dem Einrichten weniger Kopfschmerzen, der Ton hatte sich verändert: Das zunächst metallische Geräusch hatte sich in ein dumpf klopfendes verwandelt, als ob jemand mit zwei großen, weichen Klöppeln auf eine Trommel schlägt. Das Pochen war nun leichter zu ertragen, aber immer noch viel zu laut!

In der Zwischenzeit war ich nach Deutschland zurückgekommen und hatte einen Sohn zur Welt gebracht. Nun suchte ich also in Deutschland Ärzte auf – eine jahrelange Odyssee begann.

Mein Hausarzt schickte mich zum HNO-Arzt, Neurologen, Kardiologen, Angiologen und mehrfach zum MRT. Ich fühlte mich nun in Deutschland gut aufgehoben und ärztlich versorgt. Dennoch blieben alle Untersuchungen ohne Befund. Glücklicherweise – oder auch nicht, denn ich hätte so gerne eine Diagnose gehabt, etwas, woran ich festmachen konnte, was meinen Tinnitus ausgelöst hatte.

Das viele Babygeschrei und der permanente Schlafmangel brachten mich schließlich ans Ende meiner Kräfte. Ich ertrug keine lauten Geräusche mehr, aber auch keine Stille. Vor allem keine Stille. Ich konnte nicht einschlafen, und wenn ich endlich schlief, weckte mich mein Baby. Es dauerte dann endlos lange, bis ich wieder einschlief, und dann hatte mein Baby wieder Hunger ... So schlief ich eigentlich kaum noch und wurde immer gereizter.

Der Ärztemarathon beginnt

Das Geräusch in meinem Ohr dauerte an. Manchmal, wenn es so übermächtig war, dass mir davon übel wurde, rettete ich mich nach draußen. Bei einer Spritztour mit dem Auto wurde es nach kurzer Zeit leiser und trat in den Hintergrund. Im Haus wäre ich verrückt geworden. Einfach raus und laufen, durch die Straßen oder durch den nächsten Wald, das war mein Impuls. Wenn das

nicht möglich war, bin ich unter die Dusche gegangen. Unter der Dusche konnte ich das Klopfen nicht hören, ich hörte nur das Wasser und spürte, wie es meinen Körper hinablief. Doch ich fürchtete mich schon vor dem Moment, wenn ich das Wasser abstellen musste. Wenn gar nichts half, nahm ich eine Schmerztablette. Obwohl die Tablette an der Intensität der Geräusche nicht viel änderte, löste das Medikament doch etwas Positives aus, ich fühlte mich kurzfristig besser.

Dennoch: Ich blieb gehetzt und unruhig. Es war mir nicht möglich, mich irgendwo in Ruhe hinzusetzen oder zu entspannen. Ich versuchte, mich durch vielerlei Aktivitäten abzulenken.

Immer wieder ging ich zu meinem Hausarzt und flehte ihn förmlich an, mir zu helfen. Ich begriff langsam, dass sein Wissen über Tinnitus sehr eingeschränkt war. Er sagte mir, er könne mir nun nicht mehr helfen. Er hätte mich ausgiebig untersuchen lassen, dabei wurde kein Auslöser für den Tinnitus gefunden, nun solle ich anfangen, mich an ein Leben mit Tinnitus zu gewöhnen! Das schien mir absolut unerträglich. Ich fühlte mich alleingelassen und unverstanden. Wie sollte es nun weitergehen?

Das Leben kam mir mit dieser Belastung nicht mehr lebenswert vor. Wir alle wissen, dass Tinnitusbetroffene auch über Suizid nachdenken. Ich hätte in diesem Moment alles darum gegeben, mich von der Last des Tinnitus zu befreien. Ich hätte in jede OP eingewilligt oder mein ganzes Ersparnis dafür hergegeben, wenn mir nur jemand geholfen hätte. Ich war am Boden zerstört, doch gleichzeitig bekam ich eine unbändige Wut, weil mich mein Hausarzt aufgegeben hatte und niemand dieses laute Klopfen in meinem Kopf hören konnte.

Ab diesem Zeitpunkt wurde mir klar, dass ich auf mich alleine gestellt war. Im Internet fand ich eine private, ambulante Tinnitusklinik in Prien am Chiemsee, die ich kontaktierte.

Telefonisch erfuhr ich, dass ich vor Vereinbarung eines Termins von dem Leiter der Klinik zurückgerufen werden würde,

um in einem ersten Gespräch einige Fragen zu klären. Man sagte mir, dass eine Konsultation einige Hundert Euro kosten könne, je nach Aufwand, und dass meine Krankenkasse davon nichts übernehmen würde.

Dr. Golenhofen rief mich umgehend an und erklärte mir nach einer ersten Einschätzung, dass er mir sehr wohl helfen könne. Mein Leidensdruck war übermächtig, ich entschied mich, hinzufahren. Eine sehr gründliche Untersuchung folgte. Dr. Golenhofen war der erste Arzt, der auch den Kieferbereich mit einbezog. Ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, bei einem Arzt zu sein, der genau wusste, welche Beschwerden ich hatte, und der mir Hoffnung auf Besserung gab.

Ich verließ die Praxis mit einer Liste an Diagnosen, einem Therapieplan und der Aussage, dass sich mein Tinnitus in 3–6 Monaten komplett verabschieden sollte, wenn ich mich an die Empfehlungen hielte. Was soll ich sagen, ich war euphorisch! Zum ersten Mal wurde mir gesagt, es gäbe Aussicht auf Heilung. Natürlich begann ich sofort damit, die Empfehlungen aus der Tinnitusklinik umzusetzen.

Das ist ein ganz wichtiger Punkt für Ihren eigenen Weg: Suchen Sie nach Ärzten, die sich interessieren, neue Ideen haben und vor allem: Sie nicht aufgeben. Sind Sie bei einem Arzt, der Ihnen sagt, dass Sie mit Ihrem Tinnitus von nun an leben müssen, da es keine Aussicht auf Besserung gibt, sind Sie dort falsch!

Erste Etappe: Beim Zahnarzt

Eine der Erkenntnisse, die ich aus dieser Praxis mitnahm, war, dass Tinnitus auch mit dem Kiefergelenk zusammenhängen kann.

Sollte eine Diagnose wie z. B. falscher Biss, CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) o. Ä., noch vor Abschluss einer Zahnzusatzversicherung in einer Ihrer Krankenakten bei einem behandelnden Arzt dokumentiert sein, haben Sie später keinerlei Aussicht auf Übernahme von Kosten, oder Sie werden als Neukunde direkt

abgelehnt. Und sollten Sie falsche Angaben bei Abschluss der Versicherung machen, wird auch das ans Tageslicht kommen.

TIPP

Schließen Sie eine Zahnzusatzversicherung ab, solange Sie noch keinerlei Diagnosen erhalten haben, die den Kieferbereich betreffen.

Die Behandlungen sind äußerst kostenintensiv und aufwendig, da ist eine im Vorfeld abgeschlossene Versicherung hilfreich und spart Ihnen viel Geld.

In meinem Fall hat die Versicherung fast ein Jahr lang gesucht und am Ende schließlich etwas gefunden, was gegen die Übernahme der Kosten sprach. Mir wurde, unter Einbehaltung meiner gesamten bereits einbezahlten Beiträge, fristlos gekündigt.

So vergingen Monate. Nachdem ich den Kampf mit der Zahnzusatzversicherung verloren hatte, versuchte ich wieder auf kassenärztlicher Basis mein Glück. Es musste ja irgendwie weitergehen. Ich wollte keinesfalls aufgeben – der Gegenwind allerdings war enorm.

Ich war bei einem Zahnarzt, der mir sagte, dass das Budget im Dezember schon überstrapaziert sei und ich nächstes Jahr wieder kommen solle (Knirscherschiene für die Nacht). Der Nächste sagte mir, dass eine Zahnwurzelresektion keine kassenärztliche Leistung sei und ich das privat aus eigener Tasche bezahlen solle (eine Falschaussage!). So bewegte ich mich fort.

Die Rezepte für manuelle Therapie (Verspannungen im Halswirbelsäulenbereich) wurden vom Hausarzt irgendwann nur noch ungern ausgestellt, ich solle mich an den Orthopäden wenden. Dieser sagte, da bei mir der Kiefer mit betroffen sei, solle ich mir das Rezept vom Zahnarzt geben lassen. Der Zahnarzt sagte, das sei nicht seine Aufgabe, ich solle zum Orthopäden gehen ... ein Albtraum.

Ich schien mich im Kreis zu drehen und gleichzeitig gegen Wände zu laufen. Wie Sie schmerzlich wissen, können Tinnitus-

betroffene oft nicht mehr richtig denken bzw. sich nicht gut konzentrieren. Ich war an einem Punkt, wo ich nur noch das Geräusch übertönen und mir einen Masker verschreiben lassen wollte. Das ist ein kleines Gerät, das man wie ein Hörgerät im Ohr trägt, es erzeugt gleichmäßiges Rauschen. Das Rauschen überdeckt das Tinnitusgeräusch und wird von den meisten Betroffenen als angenehm empfunden. Ich dachte, wenn ich nur das Klopfen nicht mehr hören würde, dann wäre mir schon sehr geholfen.

Zweite Etappe: Beim HNO-Arzt

So suchte ich nach einem HNO-Arzt, der Erfahrung mit Tinnitus hatte. Ich fand einen Arzt im Zentrum von München. Zunächst durchlief ich auch in dieser Praxis das übliche Prozedere: Untersuchung des Gehörgangs, Hörtest usw. Nachdem auch er keine Besonderheiten bei seinen Untersuchungen und der Durchsicht meiner mitgebrachten Unterlagen fand, sagte er, dass er mir das Gerät gern verschreiben würde, doch ich solle vorher noch etwas anderes ausprobieren. Er empfahl mir ein ambulantes Tinnitus Retraining in der Klinik Dr. Gärtner in Bogenhausen.

Das Training nennt sich »BE.THS Intensivwoche«, was »Behandlungseinheit für Tinnitus, Hörstörungen und Sinnestherapien« bedeutet. Sehr skeptisch ließ ich mich darauf ein. Das Programm war für eine Woche ausgelegt.

Als ich dann schließlich Wochen später in der Vorstellungsrunde saß, nahm ich die auffallende Stille um mich herum wahr. Ich war sehr aufgeregt, mein Ohr klopfte wild. In den folgenden Tagen erfuhr ich viel über meine Erkrankung, deren Behandlung, lernte neue Ärzte und Therapeuten kennen. Es gab Einzel- und Gruppenangebote, für einige Anwendungen konnte man sich auch gesondert entscheiden. So gab es im Gruppenangebot kognitive Verhaltenstherapie, Heileurythmie (ganzheitliche Bewegungstherapie), Physiotherapie (z. B. Haltungsschulung), musikunterstützte Tiefenentspannung und tinnituszentrierte Musiktherapie mit Gehörtrai-