

Angela von Büdingen

TINNITUS

BEHANDLUNG



**Unbeschwert leben
mit Tinnitus**

Schulz-
Kirchner
Verlag

Angela von Büdingen

Tinnitus-Behandlung

Unbeschwert leben mit Tinnitus

Angela von Büdingen

Tinnitus-Behandlung

Unbeschwert leben mit Tinnitus



**Schulz-
Kirchner
Verlag**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2016

ISBN 978-3-8248-1158-8

eISBN 978-3-8248-9973-9

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2016

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Haberkamm

Titelfoto: © Bernd Jürgens – fotolia. com

Lektorat: Doris Zimmermann, Susanne Koch

Umschlaggestaltung: Petra Jeck

Druck und Bindung: Medienhaus Plump, Rolandsecker Weg 33,

53619 Rheinbreitbach

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Tinnitus – was bedeutet das?	11
Eine Begriffsklärung	11
Ist Tinnitus ein Phänomen unserer Zeit?	12
Wie häufig ist Tinnitus?	12
Ist Tinnitus eine Krankheit?	13
Wie äußert sich ein Tinnitus?	15
Die vier Schweregrade der Tinnitusbelastung	17
Bin ich betroffen?	18
Das Ohr und seine Funktionen	19
Der äußere Gehörgang.	19
Das Mittelohr	20
Das Innenohr und seine Funktionen	20
Der Hörvorgang	21
Mögliche Ursachen für die Entstehung von Tinnitus	22
Die unklare Ätiologie des Tinnitus	22
Körperliche Ursachen	23
Innenohr und Hörschäden	23
Probleme im Mittelohr.	24
Halswirbelsäule und Kiefergelenk	25
Neurologische Störungen	26
Seelische Ursachen	27
Stress	27
Medikamenteninduzierter Tinnitus.	28
Genussgifte und Umweltgifte	29
Tinnitus und Schwindel bei Morbus Menière	29

Mögliche Folgen von Tinnitus.	31
Hyperakusis	31
Einschlaf- und Durchschlafstörungen	32
Konzentrationsstörungen	32
Hoher Leidensdruck, Depressionen	33
Therapeutische Möglichkeiten	35
Tinnitus-Sprechstunden	35
Tinnitus-Kliniken	36
Therapeutische Maßnahmen im Akutfall.	36
Arztbesuch	36
Infusionen	36
Hyperbare Sauerstofftherapie.	37
Therapeutische Maßnahmen in chronischen Fällen.	38
Innere Einstellung ändern	38
Lernen, die Aufmerksamkeit umzulenken	39
Das Tinnitus-Bewältigungstraining	40
Tinnitus-Counselling, Tinnitus-Konferenz	41
Psychotherapeutische Betreuung.	42
Entspannung, Stressmanagement	46
Geräteversorgung	51
Tinnitracks und andere Smartphone-Apps	54
Weitere Behandlungsmöglichkeiten	55
Akupunktur	55
Homöopathie.	57
Beispiele, wie Betroffene gelernt haben, mit ihrem Tinnitus zu leben	59
Anschrift Selbsthilfevereinerung	61
Literaturverzeichnis	62

Vorwort

„Tinnitus“ (Ohrenklingeln) ist der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche, die nur der Betroffene selbst wahrnimmt, ohne dass eine äußere Geräuschquelle existiert. Tinnitus-Betroffene haben es schwer, anderen ihr Leiden verständlich zu machen und fühlen sich oft in ihrem Leiden nicht ernst genommen. Die Selbsthilfevereinigungen von Tinnitus-Betroffenen bemühen sich deshalb darum, die Öffentlichkeit über die Krankheit aufzuklären.

Der Tinnitus, vor nicht allzu langer Zeit noch ein wenig bekanntes, eher seltenes Leiden, ist heute weit verbreitet: Fast jeder Zweite hat schon mindestens einmal im Leben mit Ohrgeräuschen Bekanntschaft gemacht. Etwa 4 Millionen Bundesbürger leiden unter einem chronischen Tinnitus.

Das Pfeifen, Klingeln, Dröhnen oder Zischen wird zwar von der Umgebung nicht wahrgenommen – doch den Tinnitus-Patienten begleitet es rund um die Uhr. Je stiller es draußen ist, desto deutlicher scheint das Ohrgeräusch hervorzutreten und sich bis zur Unerträglichkeit zu steigern. Eine akustische Folter, die das Nervenkostüm bis zum Letzten strapaziert, Schlaf- und Konzentrationsstörungen verursacht und sogar Angstzustände und Depressionen bis hin zu Suizidgedanken nach sich ziehen kann.

Die Ohrgeräusche können sich individuell sehr verschieden äußern. Doch unabhängig davon, ob es sich nun um ein Rauschen, Pfeifen, Summen oder Brummen handelt, entscheidend sind der Störfaktor und die Beeinträchtigung der Lebensqualität, denn im Leben des Tinnitus-Betroffenen gibt es keine ruhige Minute mehr.

Massiver Stress und Ärger können die Entwicklung einer Tinnitus-Erkrankung begünstigen, ebenso wie extremer Umgebungslärm, Reizüberflutung oder ein sogenanntes Knalltrauma.

Die Deutsche Tinnitus-Liga kennt mittlerweile etwa 400 mögliche Auslöser des Tinnitus, wozu u. a. auch neuronale Fehlverarbeitung von