

# Dem Tinnitus gegensteuern

**Betroffene können Ohrgeräusche mit Hilfe verschiedener Maßnahmen reduzieren**

(wd/borgmeier). Volkskrankheit Tinnitus: Immer mehr Menschen leiden unter störenden Geräuschen im Ohr. Etwa 35 bis 40 Prozent der Bevölkerung nimmt mindestens einmal in ihrem Leben Ohrgeräusche wahr. Dabei hören Betroffene Laute, für die es keine äußere Schallquelle gibt. Dieses Pfeifen, Klingeln oder Brummen wirkt zusätzlich zum Schall auf das Ohr, die Hörfunktion wird gestört. „Es gibt heute jedoch verschiedene Behandlungsmöglichkeiten wie integrierte Therapie-maßnahmen oder ambulante Therapien“, sagt Jens Friedrich Holsing, Geschäftsführer des Gesundheitszentrums am Wiehengebirge HolsingVital GmbH.

Tinnitus bezeichnet keine Krankheit, sondern ein Symptom. Als Ursachen kommen un-

terschiedliche körperliche Beschwerden infrage, zum Beispiel Hörstürze, Mittelohrerkrankungen und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Nach der Anamnese bieten sich zunächst verschiedene Übungen als Hörtraining an: Neben Geräuschhabituation, Richtungshören und Konzentrationstraining stellt die sogenannte Fokussierung einen Schwerpunkt dar. Betroffene lernen hierbei die fehlgeleitete Hörverarbeitung zu korrigieren und das Geräusch als Bestandteil ihres Lebens anzunehmen. Hilf-



**Permanente Ohrgeräusche können die Lebensqualität sehr beeinträchtigen**

Foto: A.-R./pixelio.de

reich zeigen sich Noiser und bei gleichzeitigem Hörverlust auch Hörgeräte, die zusätzliche Möglichkeiten bieten, sich an das Geräusch zu gewöhnen. Starker negativer Stress beeinflusst Tinnitus. Häufig gehen Ohrgeräusche einher mit psychischen

Folgeerscheinungen wie Schlafstörungen, Angstzuständen, Depressionen und seltener auch mit einer Gefährdung der Arbeitsfähigkeit. Betroffene können durch die Bewältigungstherapie lernen, mit äußerem und durch die Krankheit verursachtem Stress umzugehen und ihren Leidensdruck zu kompensieren. Dies kann durch Verhaltens- oder Entspannungstherapie, wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung geschehen. Einen wichtigen Stellenwert nimmt zudem die Bewegungstherapie ein.

Durch sportliche Aktivitäten wie Nordic Walking, Aquajogging oder „Medizinische Trainingstherapie“ (MTT), verbessern sich das Körpergefühl und die Lebenszufriedenheit.