

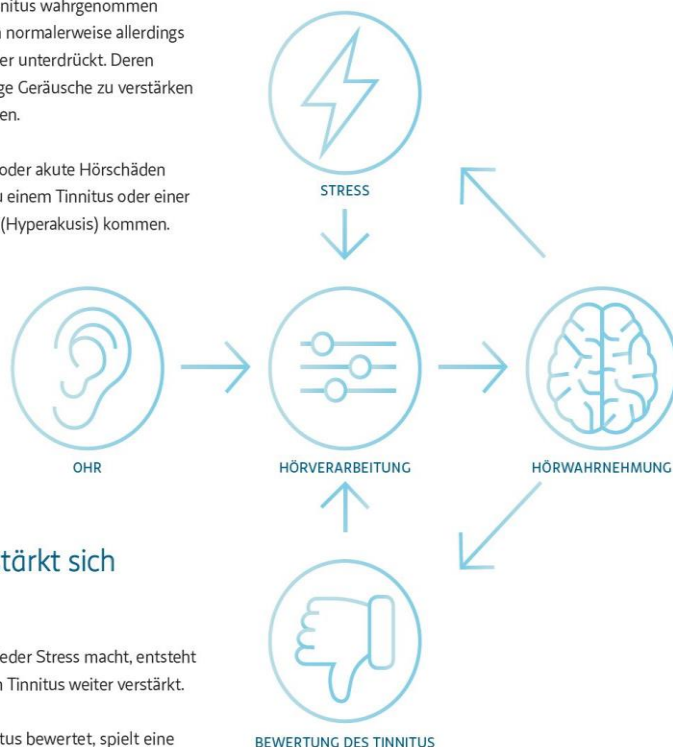
Meine Tinnitus-Therapie



Tinnitus – ein Problem der Hörverarbeitung

Von Geburt an gehen Sinneshärchen im Ohr kaputt und führen zu irregulären Erregungen im Bereich der Hörbahn, die grundsätzlich als Tinnitus wahrgenommen werden können. Diese werden normalerweise allerdings von der Hörverarbeitung wieder unterdrückt. Deren Aufgabe ist es nämlich, wichtige Geräusche zu verstärken und unwichtige zu unterdrücken.

Durch Stress, Verspannungen oder akute Hörschäden ändert sich das und es kann zu einem Tinnitus oder einer Geräuschüberempfindlichkeit (Hyperakusis) kommen.



Unbehandelt verstärkt sich der Tinnitus

Da der Tinnitus selbst auch wieder Stress macht, entsteht häufig ein Teufelskreis, der den Tinnitus weiter verstärkt.

Aber auch wie man den Tinnitus bewertet, spielt eine große Rolle: Denn die Hörverarbeitung verstärkt wichtige Geräusche und unterdrückt unwichtige. Je wichtiger man den Tinnitus also nimmt, umso schlimmer wird er.

Wirksame Hilfe ist möglich

Gelingt es umgedreht, Stress zu reduzieren und den Tinnitus nicht mehr so wichtig zu nehmen, wird er von der Hörverarbeitung wieder unterdrückt werden und der Leidensdruck nimmt ab.

Drei Maßnahmen sind hier besonders geeignet und werden von den Leitlinien aufgrund wissenschaftlicher Studien auch empfohlen:



Aufmerksamkeitslenkung
durch Ablenkung und Hörverbesserung



Entspannung
durch Achtsamkeit und Bewegung



Akzeptanz
durch verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Meine Therapie

- Hörtraining
Durch ein Hörtraining lässt sich eine Geräuschüberempfindlichkeit (Hyperakusis) erfolgreich behandeln. Die Kalmeda Tinnitus-App gibt hierzu bereits im Anfangsteil eine kostenlose Anleitung (www.kalmeda.de).
- Hörverbesserung
Bei Hörstörungen unterstützt eine frühzeitige Hörverbesserung die Funktion der Hörverarbeitung.
- Verhaltenstherapie (Kalmeda Tinnitus-App)
Die Kalmeda Tinnitus-App bietet ein speziell für Tinnituspatienten entwickeltes verhaltenstherapeutisches Übungsprogramm, das den Leitlinien der wissenschaftlichen Fachgesellschaften entspricht (www.kalmeda.de).



Hilfe bei Tinnitus

- www.kalmeda.de
- www.hnonet-nrw.de
- www.deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de
- www.tinnitus-liga.de

