

2011-07 CGT

# Leben mit Tinnitus: so können Sie zur Ruhe kommen.

Die wichtigste Säule des erfolgreichen Tinnitus Managements sind Sie selbst. Nehmen Sie sich die Zeit und Ruhe und lassen Sie sich von einem erfahrenen Team aus Ärzten und Hörakustikern begleiten.

Mehr Informationen zum Thema, nützliche Links und eine Liste mit Literaturempfehlungen haben wir für Sie auf [www.hansaton.de/tinnitus](http://www.hansaton.de/tinnitus) zusammengestellt.



# Endlich kann ich meinen Tinnitus vergessen.

Mehr Lebensqualität durch individuelle Hörlösungen bei Tinnitus und Hörverlust.

**Tinnitus  
Management**  
by HANSATON.

wave  soul 

 **HANSATON**  
*hearing & emotions*

Hansaton Akustik GmbH · Stückenstraße 48 · 22081 Hamburg  
Tel. +49 40 29 80 11-0 · Fax +49 40 29 80 11-58 · [www.hansaton.de](http://www.hansaton.de)

 **HANSATON**  
*hearing & emotions*

# Tinnitus – ein weit verbreitetes Phänomen.

Die meisten Menschen kennen das: Ohrgeräusche, die nicht von außen zu uns dringen, sondern aus dem Inneren zu kommen scheinen – der Tinnitus, das Klingeln im Ohr. In den meisten Fällen verschwindet er so schnell, wie er gekommen ist. Manchmal jedoch auch nicht.

„Tinnitus ist eine Volkskrankheit“ sagt Elke Knör, die Präsidentin der Deutschen Tinnitus-Liga.

Mit knapp 6 Millionen aktuell Betroffenen, das entspricht 8 Prozent der deutschen Gesamtbevölkerung, liegt die Quote ähnlich hoch wie bei Diabetes. Bereits jeder Vierte hat schon einmal einen Tinnitus erlebt.

Erfahren Sie hier, was Sie gemeinsam mit Ihrem Hals-Nasen-Ohren-Arzt und Ihrem Hörakustiker tun können, um das Phänomen Tinnitus zu bewältigen.

*Der Begriff Tinnitus leitet sich aus der lateinischen Sprache vom Perfektstamm des Verbs tinnire ab. Die exakte Übersetzung bedeutet: das Geklingele, das Geläute, das Geschelle.*





## Rauschen, Pfeifen, Zischen, Pulsieren: Tinnitus hat viele Gesichter.

Allgemein versteht man im medizinischen Bereich unter dem Begriff Tinnitus Geräusche, die in einem oder beiden Ohren wahrgenommen werden. Die Geräusche können ständig oder gelegentlich wiederkehrend auftreten und werden in Art und Lautstärke sehr unterschiedlich beschrieben.

Vergleichbar mit dem Schmerz, ist Tinnitus keine Krankheit, sondern ein Symptom. Deshalb muss vordringlich seine Ursache behandelt werden, die aber nicht immer einfach zu diagnostizieren ist.

Neben verschiedensten medizinischen Erkrankungen wird bei über der Hälfte aller Betroffenen Lärm und Stress als Auslöser vermutet.

Tinnitus ist ein Wahrnehmungsphänomen. Er führt nicht zu einem Hörsturz, zu einer Hörverschlechterung oder gar zur Taubheit. Das Störgeräusch im Kopf kann aber durchaus den Charakter einer Krankheit annehmen: dann, wenn es zu einer schweren Belastung im Alltag wird.

### **Die Diagnose-Strategie.**

*Heute sind ca. 400 Ursachen bekannt, die einen Tinnitus auslösen können.*

*Eine Untersuchung von Fachärzten mehrerer Ausrichtungen ist daher als erster Schritt auf dem Weg zur Behandlung und Bewältigung notwendig.*

*Liegen entsprechende Befunde vor, müssen die angezeigten Therapien eingeleitet werden. Koordinator dieser interdisziplinären Behandlungsstrategie sollte der Hals-Nasen-Ohren-Arzt sein.*

## Immer ein offenes Ohr: Stress ist eine der häufigsten Tinnitus-Ursachen.

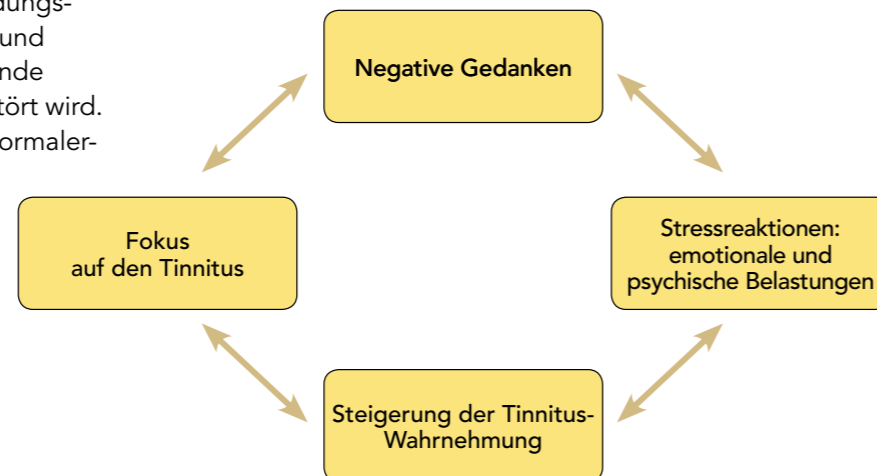
Zwar können wir unsere Ohren nicht schließen wie die Augen, dennoch wird auch die akustische Wahrnehmung aktiv gesteuert. Gehör und Gehirn sind in der Lage, individuell als bedeutungslos eingestufte Signale unterbewusst „herauszufiltern“. Wir konzentrieren uns darauf, was wir wirklich hören möchten. So hören Eltern ihr Kind nachts weinen, wachen aber von klappernden Türen nicht auf. Im Büro wird das ständige Brummen der Computer nicht mehr wahrgenommen.

Dieser Vorgang, die Habituation, fordert unser Unterbewusstsein mit permanenter Entscheidungskapazität. Geraten wir zusätzlich unter Druck und Stress, kann es vorkommen, dass die schützende Filterwirkung unseres Unterbewusstseins gestört wird. Durch Überlastung hört man nun Töne, die normalerweise ausgefiltert werden.

Dem Tinnitus wird ein großes Maß unserer akustischen Aufmerksamkeit zuteil, so dass er trotz seines in der Regel geringen „physikalischen“ Pegels überdeutlich erscheint. Das limbische System, das im Gehirn für die Gefühle zuständig ist, verbindet den Tinnitus-Ton mit negativen Assoziationen und somit körperlichen Stressreaktionen.

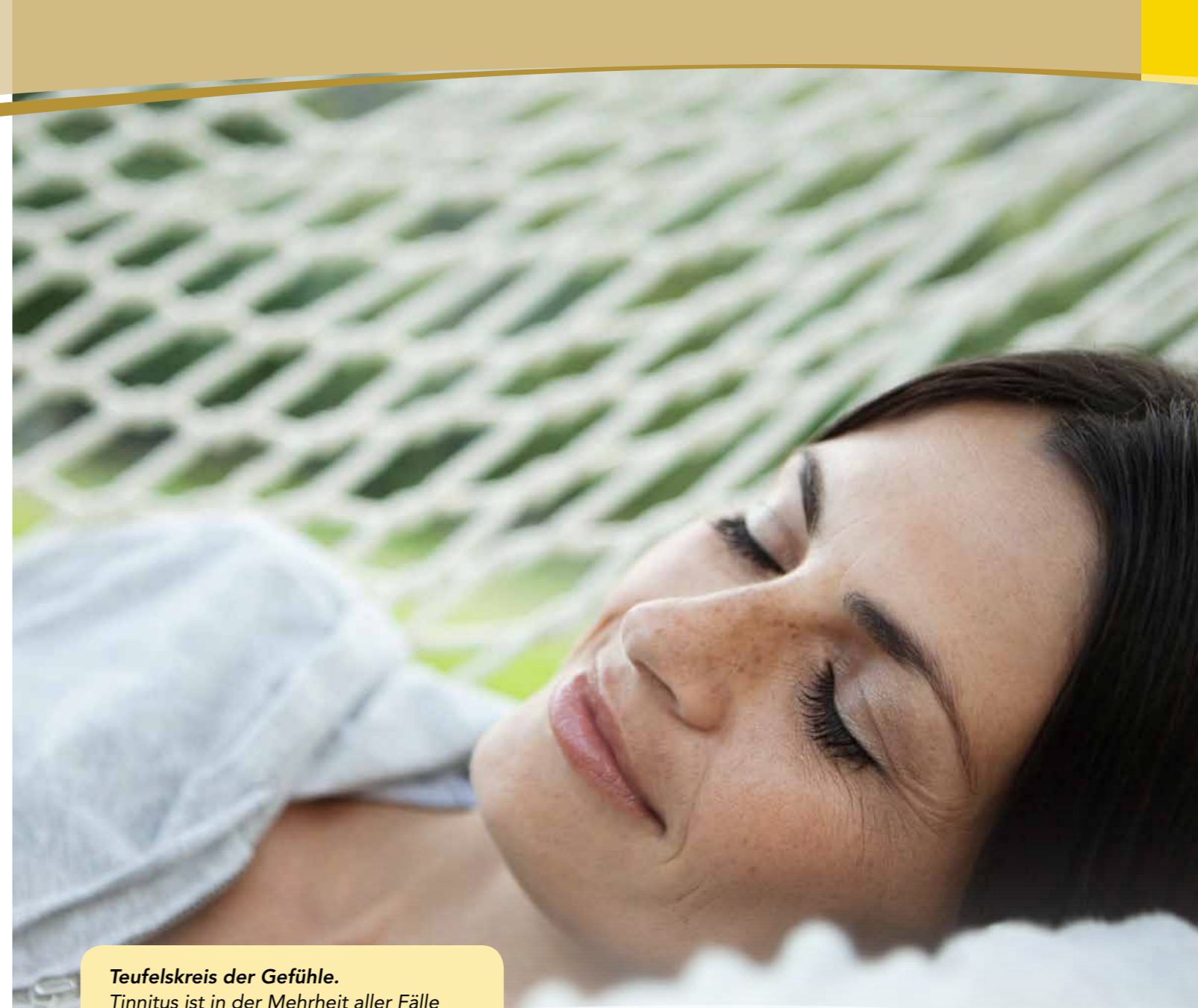
Bleibt das Ohrengeräusch über einen längeren Zeitraum, wird es von unserem Gehirn gelernt und führt zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität.

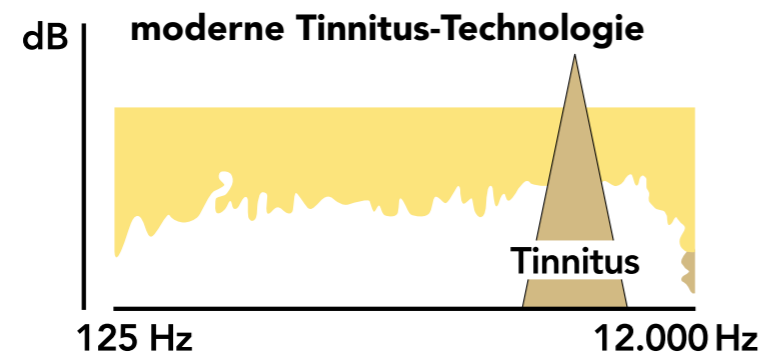
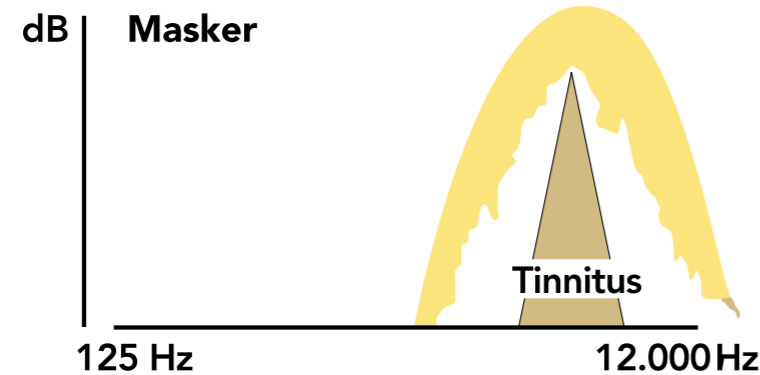
### **Circulus Vitiosus (Tinnitus-Teufelskreis)**



### **Teufelskreis der Gefühle.**

Tinnitus ist in der Mehrheit aller Fälle kein Problem des Ohres, sondern der Wahrnehmung. Für mehr als 25% aller Tinnitus-Patienten stellt der Stress durch die Ohrgeräusche eine ausweglose Situation dar.





Früher versuchte man das Tinnitus-Geräusch zu übertönen. So genannte Masker sorgten zwar dafür, dass der Tinnitus nicht mehr störte, beeinträchtigten jedoch das gesamte Hör-Erleben. Der therapeutische Nutzen blieb dabei aus: denn nur wer das Tinnitus-Geräusch hört, kann es auch wieder verlernen.

## Erholung für das Gehör und den ganzen Menschen: Tinnitus Management.

Tinnitus Management beginnt damit, sich den Ursachen des Ohrgeräusches zu stellen. Weniger Stress, mehr Ruhe und mehr Harmonie mit den eigenen Bedürfnissen sind zentrale Ansatzpunkte. Entspannungsübungen führen dabei erfahrungsgemäß zu gesteigerter mentaler und physischer Stabilität. Sehr populär sind die PMR (Progressive-Muskel-Relaxation) nach Jacobson oder das autogene Training. Um zusätzlich Körperwahrnehmung und Koordination zu verbessern, ist Tai Chi oder Yoga zu empfehlen. Auch meditative Übungen sind sehr sinnvoll.

Wesentliche Hilfe stellen digitale Rauschgeneratoren dar. Sie schwächen die unerwünschten Wahrnehmungen deutlich ab. Ähnlich der Akupunktur wird der störende Reiz mit einem Gegenreiz beantwortet und so in seiner Wirkung gemildert. In der Medizin spricht man dabei von Desensibilisierung.

Dabei wird das durch den Tinnitus hervorgerufene Geräusch nicht überdeckt, sondern vom Rauschen des Systems sanft umspült. Das Tinnitus-Geräusch ist also

immer noch existent, verliert aber seinen alarmierenden Charakter, der den Tinnitus für viele Betroffene so quälend macht.

Dass das Tinnitus-Geräusch weiterhin gehört wird, ist Grundlage der Therapie: Ziel ist es, den Tinnitus entspannt, stress- und angstfrei wahrzunehmen. Nämlich als ein Geräusch, das unser Gehirn mit der Zeit als immer unwichtiger einstuft und schließlich – wie alle unwichtigen Signale – gänzlich ausblendet.

### **Den Tinnitus einfach vergessen.**

Grundlegende Forschung zum heutigen Tinnitus Management ist seit den 80er Jahren den Professoren Hazell und Jastreboff zu verdanken. Sie erkannten, dass der chronische Tinnitus sozusagen eine fehlerhafte Programmierung in der akustischen Wahrnehmung ist. Tinnitus-Rehabilitation kann nur dann erfolgreich sein, wenn die Verarbeitung wieder normalisiert und das abgespeicherte Tinnitus-Signalmuster „gelöscht“ wird. Das Gehör muss sich reprogrammieren.

## WAVE 2G und SOUL von HANSATON: modernste digitale Tinnitus- Technologie.

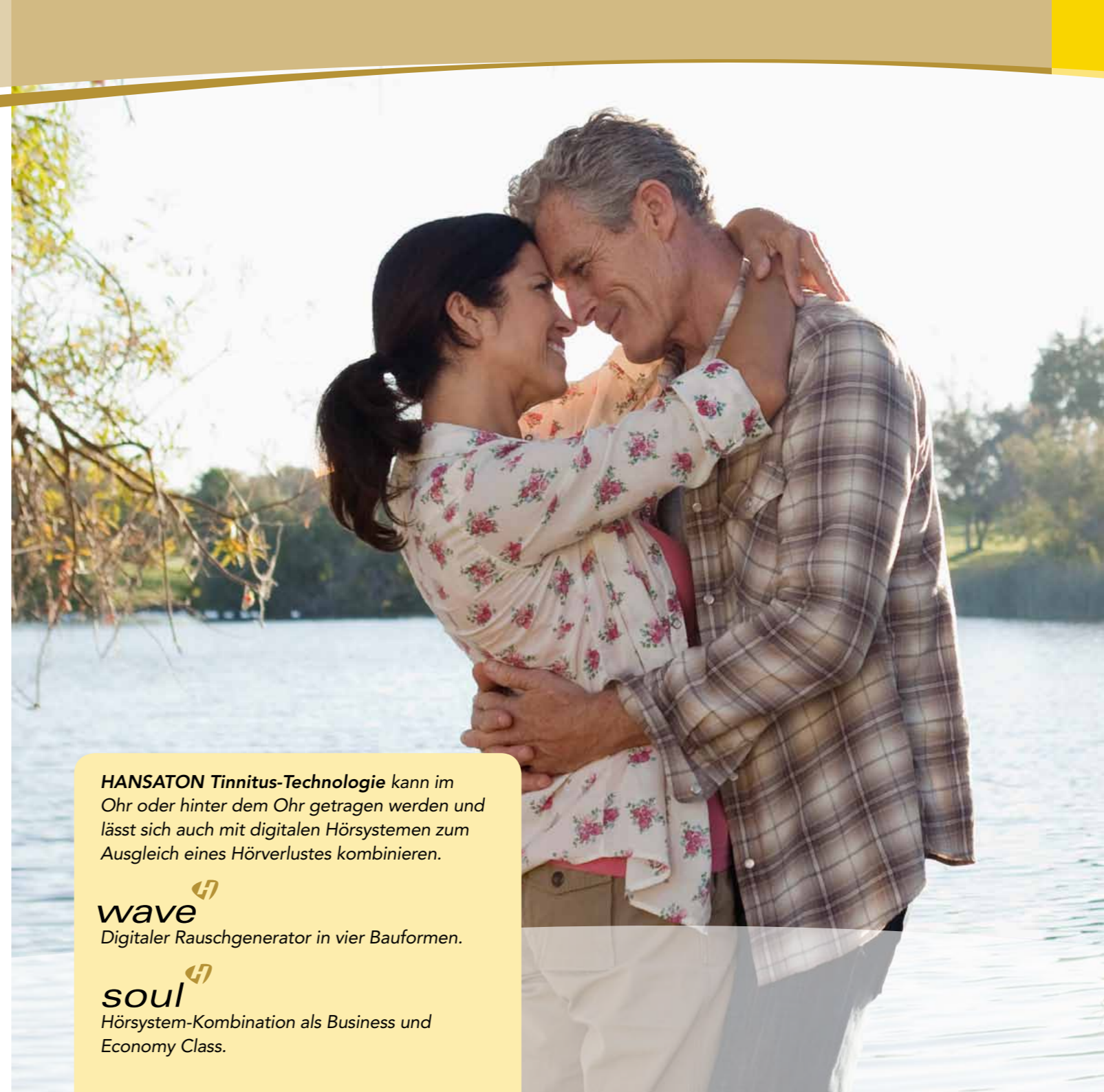
HANSATON WAVE 2G und SOUL sind digitale Rauschgeneratoren, die ein „gesundes“, angenehmes und unaufdringliches Rauschen an der Hörschwelle erzeugen. So wird die Wahrnehmung des Tinnitus in den Hintergrund gedrängt und man lernt mit der Zeit, ihn zu überhören.

Bei HANSATON ist Tinnitus-Technologie in unterschiedlichen Gehäuse-Bauformen untergebracht, die Sie nahezu unsichtbar bei Ihrer Therapie unterstützen. Vom kaum wahrnehmbaren Im-Ohr-Modell bis zu Designpreis-gekrönten Hinter-dem-Ohr Modellen wählen Sie ganz nach persönlichem Geschmack.

Gemeinsam mit einem Hörakustiker suchen Sie das passende HANSATON System aus, das dann ganz individuell auf die für Sie beste Wirkung eingestellt wird.

Die optimale Regelbarkeit der HANSATON Systeme begleitet jeden Ihrer Schritte im Retraining bis zur weitgehenden Aufhebung der Tinnitus-Phänomene.

HANSATON SOUL steht zudem für Hörverbesserung und Tinnitusreduktion in einem System. Da bei einem begleitenden Hörverlust der Tinnitus meist im Bereich der Hörminderung seinen Ursprung hat, kombiniert SOUL zwei Funktionen. Durch die Verstärkung im Bereich der Hörminderung nehmen Sie die natürlichen, alltäglichen Geräusche mehr und den Tinnitus weniger wahr. In ruhigen Phasen des Tages kann dann der Rauschgenerator zugeschaltet werden, der den Gewöhnungs- und Tinnitus-Kompensationsprozess fördert.



**HANSATON Tinnitus-Technologie** kann im Ohr oder hinter dem Ohr getragen werden und lässt sich auch mit digitalen Hörsystemen zum Ausgleich eines Hörverlustes kombinieren.

**wave**  
Digitaler Rauschgenerator in vier Bauformen.

**soul**  
Hörsystem-Kombination als Business und Economy Class.