

**Finn  
Comfort®**  
Made in Germany

DER SCHUH ZUM  
WOHLFÜHLEN

MODELL  
EL PASO



- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- OPTIMALE AUFTRITTSÄMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN

FinnComfort Postfach  
97433 Haßfurt/Main

Katalog/Händler:  
[www.finncomfort.de](http://www.finncomfort.de)



# Psycho-Terro(h)r

**Tinnitus** Der Leidensdruck bei Ohrgeräuschen ist enorm. Wie Betroffene wieder mehr Lebensfreude finden

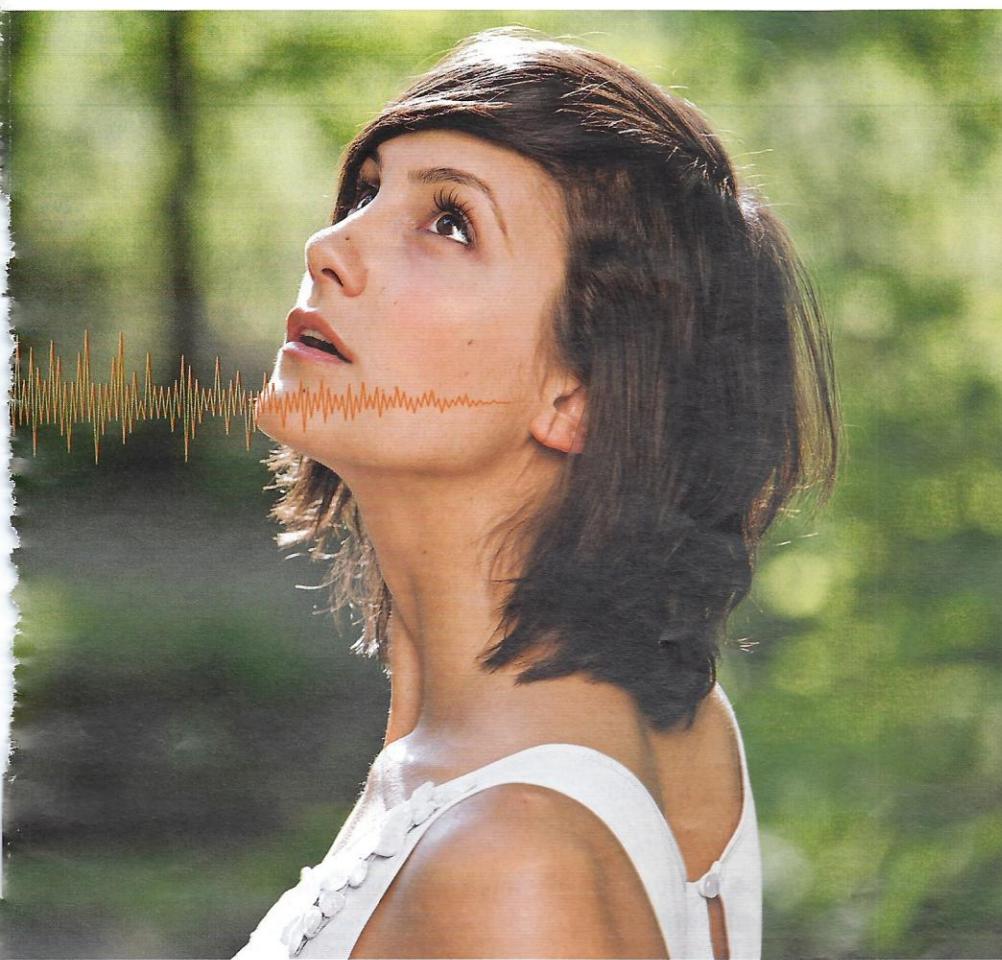
Warum sich Vincent van Gogh ein Ohr abschnitt, darüber wurde schon viel spekuliert. Eine Vermutung lautet, dass quälende Ohrgeräusche den niederländischen Maler zu der drastischen Maßnahme veranlassten – eine in diesem Fall nutzlose Tat. Denn im fortgeschrittenen Stadium liegt die Ursache für das Pfeifen, Zischen, Brummen oder Piepen nicht mehr primär im Hörsystem selbst. Ein chronischer Tinnitus stellt eine Art Fehlalarm dar, beruhend auf einer Überreaktion des Gehörs. Deshalb können sogar taube Menschen darunter leiden.

Die Ursachen für einen Tinnitus sind nicht immer klar zu benennen. Häufig gibt eine Hörstörung den Startschuss. Zum Beispiel ein Hörsturz, ausgelöst durch Stress und psychische Belastungen, oder ein altersbedingter Hörverlust. Das Gehirn versucht, die Störung auszugleichen – was aber nicht hundertprozentig gelingt. „Das Hörsystem produziert dann fäplerweise Phantomtöne, indem es die Empfindlichkeit hochreguliert“, sagt Dr. Matthias Rudolph, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Tinnitus-Liga.

Wie das abläuft, verdeutlicht der Experte durch ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie hören im Auto Ihren Lieblingssender und fahren allmählich aus dem Sendergebiet heraus. Um den Sprecher dennoch gut zu verstehen, drehen Sie die Lautstärke des Radios hoch. Dadurch werden aber insbesondere die Störgeräusche lauter.

## Das Pfeifen verschwindet oft wieder

Die gute Nachricht für Patienten: „In 90 Prozent der Fälle verschwindet ein Tinnitus nach maximal drei Monaten“, berichtet Rudolph. Häufig geht das Geräusch spontan weg, oder die Betroffenen haben sich schlicht daran gewöhnt. Medikamente allein können nicht viel ausrichten. Der Nutzen einer Arzneimitteltherapie mit hoch dosiertem Kortison zum Beispiel ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt.



Bei manchen Menschen setzen sich die quälenden Geräusche jedoch fest. Viele kommen mit dem Dauerpiepen einigermaßen zurecht, doch bei einigen beeinträchtigen die Ohrgeräusche die Lebensqualität massiv. Sie schlafen schlecht, können sich kaum konzentrieren. Manche leiden so stark, dass sie depressiv werden.

#### Stille verstärkt das Problem

Vor allem der Verlust der Stille macht vielen Betroffenen schwer zu schaffen; dass man nie mehr Ruhe hat und dem Lärm im Kopf hilflos ausgeliefert ist. „Stille ist ein Konstrukt, das es eigentlich erst seit der Erfindung von doppelt verglasten Fenstern gibt“, meint Rudolph. „Gehen Sie hinaus in die Natur: Dort gibt es keine Stille. Man hört Vögel singen, einen Bach plätschern.“ Auch das kann ganz schön laut sein. Trotzdem empfinden die meisten Menschen diese Geräusche als angenehm. Rudolfs wichtigste Empfehlung lautet deshalb: komplette Stille meiden.

„Die wichtigste Therapiemaßnahme sind Geräusche“, sagt der ärztliche Direktor der Abteilung für Psychosomatische Medizin an der Mittelrhein-Klinik in Bad Salzig. Sie helfen den Patienten, ihre Aufmerksamkeit umzulenken und das Störgeräusch auszublenden. →

Foto: plainpicture/Uwe Nölke

# Wetterföhlig, matt, schwindel- anfällig?



**bringen bei Alt und Jung  
den Kreislauf in Schwung**



Foto: Thinkstock

**Anwendungsgebiete:** Korodin® Herz-Kreislauf-Tropfen enthalten als Wirkstoff eine Kombination aus D-Campher und Weißdornfrüchte-Extrakt. Korodin® Herz-Kreislauf-Tropfen werden angewendet bei Schwindelanfälligkeit infolge niedrigen Blutdrucks, insbesondere beim Aufstehen nach dem Liegen, Bücken oder längerem Sitzen (hypotonie und orthostatische Kreislaufregulationsstörungen).

**Warnhinweis:** Enthält 60 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Apothenpflichtig

#### KORODIN Herz-Kreislauf-Tropfen® immer griffbereit!

**Fragen Sie Ihren Apotheker  
nach unserer praktischen  
Taschenbox.**

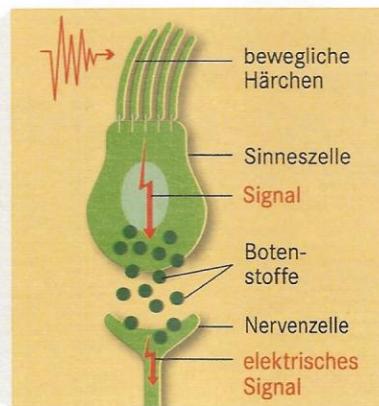
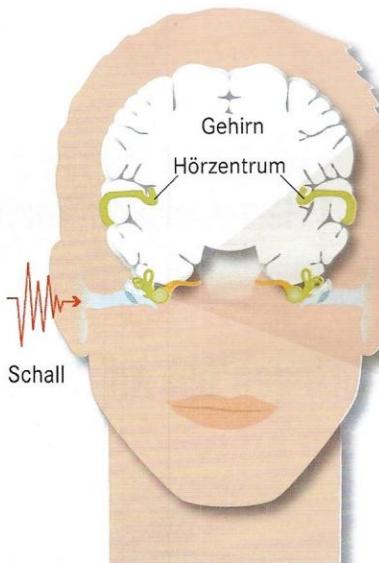


**ROBUGEN GMBH**  
Pharmazeutische Fabrik

Alleenstraße 22-24 · 73730 Esslingen  
Telefon: 0711/136 30-0 · www.robugen.de

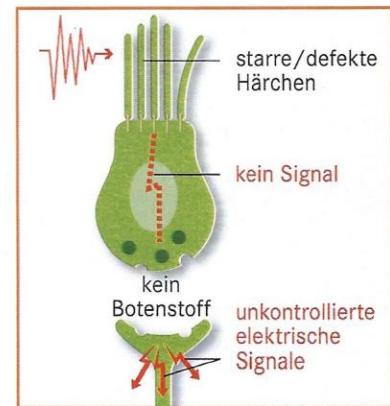
## Wie kommen die Geräusche ins Ohr?

Störungen im Hörsystem, zum Beispiel an den Sinneszellen, können die vielschichtige Geräuschverarbeitung durcheinanderbringen. Dann werden Höreindrücke fehlerhaft weitergegeben, verselbstständigen sich und setzen sich im Gehirn fest – unabhängig von äußeren Reizen.



**Normales Hören**

Haarzellen im Innenohr wandeln Schall in elektrische Signale um. Der Hörnerv leitet sie zum Gehirn, wo ein Höreindruck entsteht



**Tinnitus**

Defekte Haarzellen lösen ohne Schall unkontrollierte Signale aus. Die Nervenzellen leiten sie als Tinnitus weiter zum Hörzentrum

Dadurch verlernt das Gehirn nach und nach, sich auf den Lärm im Kopf zu fokussieren. Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT) heißt dieser Behandlungsansatz.

### Meeresrauschen im Masker

Vielen Patienten hilft auch ein Hörgerät, das die Umgebungsgeräusche verstärkt und so das Phantomgeräusch übertönt. Eine Alternative sind sogenannte Masker, die wie ein Hörgerät getragen werden und ein sanftes Hintergrundrauschen erzeugen. Diesesbettet den Pfeif- oder Piepton in einen gleichmäßigen Klangteppich ein. Mitunter werden Hörgeräte und Masker kombiniert. Wichtig sind die Anpassung und Einstellung der Geräte durch einen Hörgerätekustiker.

Ergänzt wird die Geräusch-Therapie durch eine kognitive Verhaltenstherapie. Die Behandlungsleitlinie zum chronischen Tinnitus bescheinigt ihr eine hohe Wirksamkeit. Sie soll die Wahrnehmung des Betroffenen trainieren und erweitern – weg vom nervenden Pfeifton hin zum sanften Meeresrauschen.

Wie gut ein Tinnitus-Patient mit seinem Leiden umgehen kann, hängt entscheidend davon ab, mit welchen Gefühlen er dem Problem begegnet. Bleibt er gelassen, vielleicht sogar gleichgültig? Oder verfällt er in Angst und Panik? Negative Gefühle führen in einen Kreislauf aus Angst, Fokussierung auf das Geräusch, intensiver Wahrnehmung des nervtötenden Tons – und noch mehr Hilflosigkeit. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen. Sich in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen kann dazu beitragen – aber auch eine umfangreiche Aufklärung durch den Arzt.

### Individuelles Therapiekonzept

„Eine Arzt-Patienten-Beziehung auf Augenhöhe und individuelle Begleitung sind immens wichtig“, sagt Dr. Bernadette Talartschik, leitende Ärztin an der Schön-Klinik Bad Arolsen, einer Fachklinik für Psychosomatik. Jeder Tinnitus sei anders. So würden Betroffene die Ohrgeräusche in ganz unterschiedlichen Tönen und Qualitäten wahrnehmen. Bei den einzelnen Patienten können die Seite und die

Intensität wechseln. Manche empfinden einen Druck und sind zusätzlich geräuschüberempfindlich.

„Es ist wichtig, den Patienten über all das aufzuklären und die Behandlung individuell anzupassen.“ Dies geschehe im Rahmen eines vielseitigen Therapiekonzepts, das auch Ängste und Depressionen angeht. Denn sie treten häufig begleitend auf. „Wir wollen erreichen, dass der Patient keinen Leidensdruck mehr verspürt“, betont HNO-Ärztin Talartschik. „Neue Lebensfreude und Lebensqualität sind unsere Ziele.“

*Ute Essig ■*



Sie haben einen Tinnitus und suchen eine Selbsthilfegruppe in der Nähe Ihres Wohnorts? Informationen zu Anlaufstellen finden Sie online unter:  
[www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de).  
E-Mail: [dtl@tinnitus-liga.de](mailto:dtl@tinnitus-liga.de)