



Dr. Herwig Edlinger

Selbsthilfe bei Tinnitus

Erfolgreiche Wege
bei Ohrgeräuschen

maudrich



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.

Copyright © 2022 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Umschlagbild: © Vektormaus – AdobeStock

Lektorat: Mag. Katharina Stadler, Wien

Typografie und Satz: Florian Spielauer, Wien

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-142-2 (Print)

ISBN 978-3-99111-630-1 (E-Pub)



TREE ONE
FOR TITLE

Mit der Erscheinung
dieses Buches haben wir
zusammen mit der Druckerei FINIDR
einen neuen Baum gepflanzt.

Inhalt

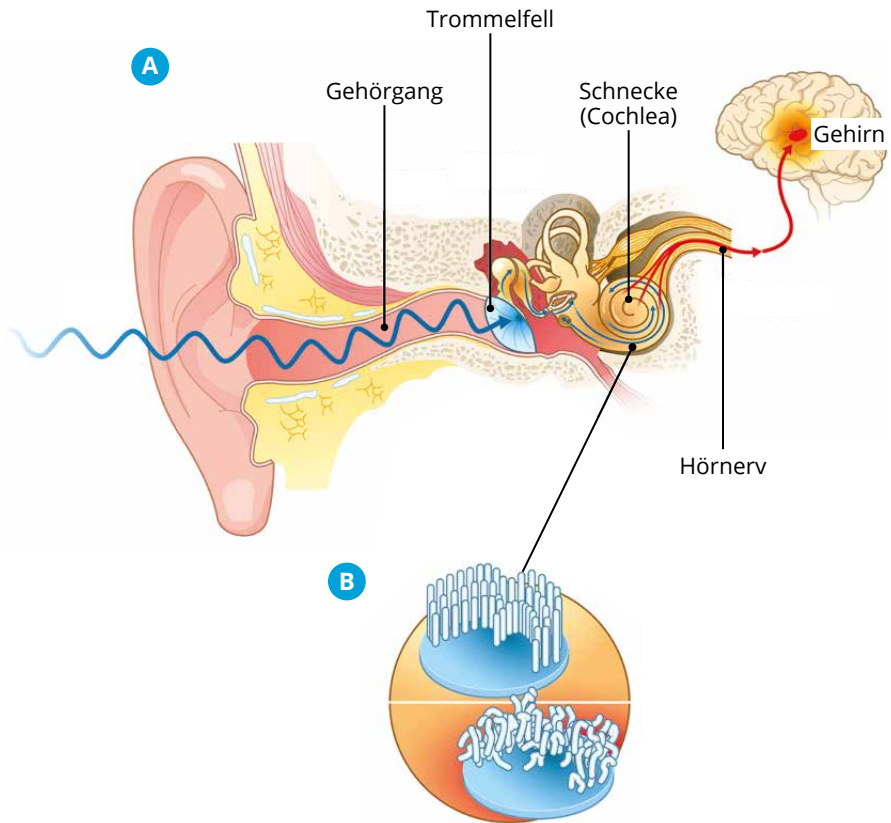
Ohrgeräusche im Vormarsch 11

Tinnitus – häufig ein Zivilisationsphänomen	13
Anatomische und physiologische Grundlagen.....	16
Mögliche Ursachen des Tinnitus	19
Tinnitus infolge einer Innenohrschädigung.....	20
Mögliche nicht innenohrbedingte Ursachen	21
Wege zu einer erfolgreichen Behandlung.....	22

So können Sie sich selbst helfen 25

Der richtige Lifestyle für mehr Wohlbefinden	28
Die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen.....	29
Ausreichend Schlaf ist essenziell.....	29
Stress – ein besonders häufiger Auslöser.....	30
Störungen des vegetativen Nervensystems beheben	32
Ein Spaziergang in der Natur	35
Der Opferrolle den Kampf ansagen.....	36
Das Hobby als Therapie	37
Der Einfluss unserer Ernährung.....	38
Blutgefäßrisikofaktoren vermindern.....	38
Vorsicht bei glutamathaltigen Nahrungsmitteln	40
Genuss- und Lebensmittel sorgsam wählen	42
Antioxidantien zuführen	42

Wie sich äußere Ursachen auswirken.....	45
Nikotin im Tabakrauch	45
Kohlenmonoxid im Tabakrauch	46
Lärm.....	46
Nebenwirkungen von Medikamenten.....	48
Der positive Einfluss von Bewegung.....	50
Körperliche Betätigung wirkt.....	50
Die Bedeutung der Halswirbelsäule	53
Halbkreise mit geradem Kopf.....	55
Halbkreise mit gebeugtem Kopf.....	55
Nachvorn- und Zurückgleiten	55
Beliebte Methoden der Selbsthilfe	60
Autogenes Training nach J. H. Schultz	60
Stereo-Tiefensuggestion nach T. Svoboda und A. Stein.....	62
Musiktherapeutisches Kissen	63
Störende Geräusche mit angenehmen Klängen überdecken.....	65
Maskieren mit Alltagsgeräuschen.....	67
Maskieren mithilfe von Geräten.....	67
Masker, Hörgeräte, Kombiinstrumente, musiktherapeutisches Kissen	67
Spezialthemen.....	71
Angst vor dem Fliegen	71
Wechselwirkung Tinnitus und Kiefergelenk.....	74
Geräuschüberempfindlichkeit als Folge.....	76
Ist Krankenstand hilfreich?	77
 Anhang	 79
Selbsthilfegruppen	81
Begriffserklärungen.....	83



A Der Weg des mechanischen (blau dargestellt) und elektrophysikalischen Schallimpulses (rot dargestellt) von der Peripherie bis ins Hörzentrum im Gehirn

B Gesunde (oben) und geschädigte (unten) Hörsinneszellen in der Schnecke

Wie entsteht der Höreindruck? Die Schallwellen eines Schallimpulses (z. B. eines Geräusches) werden über das äußere Ohr und das Trommelfell dem Mittelohr zugeführt und von dort durch die Gehörknöchelchenkette weiter ins Innenohr geleitet. Teilweise erfolgt die Weiterleitung der Schallwellen ins Innenohr auch über die Schädelknochen.

Im Innenohr bewirken nun die Schallwellen in der Schnecke Flüssigkeitsschwingungen. Bis hierher handelt es sich um einen mechanischen Schallimpuls. Durch diese Flüssigkeitsschwingungen in der Schnecke kommt es im peripheren Schallempfindungsorgan (Cortisches Organ) mithilfe des Botenstoffes Glutamat zu Elektrolytverschiebungen im Bereich der Sinneszellen. Hierdurch wird der bisher mechanische Schallimpuls in einen elektrophysikalischen Impuls umgewandelt. Diese elektrophysikalischen Impulse, also elektrischen Ströme, werden nun über den Hörnerv und die Hörbahn in das Hörzentrum im Gehirn weitergeleitet und dort als Höreindruck wahrgenommen.

Mögliche Ursachen des Tinnitus

In ca. neunzig Prozent der Fälle ist ein Tinnitus durch eine Innenohrschädigung (Innenohrläsion) bedingt. Wir sprechen vom cochleären Tinnitus. Bei den anderen ca. zehn Prozent liegt die Ursache außerhalb des Innenohres.

Genuss- und Lebensmittel sorgsam wählen

Auch bestimmte **Genuss- und Lebensmittel** wie Kaffee, sonstige koffeinhaltige Getränke, Schwarztees und Alkohol können Tinnitus auslösen oder bestehende Beschwerden verstärken. Bei individueller allergisch-hyperergischer Reaktionslage können auch diverse andere Lebensmittel wie z. B. Schokolade und Käse (besonders schimmelpilzhaltige Sorten) dieselbe negative Wirkung haben. Beobachten Sie, ob sich Ihr Tinnitus nach dem Verzehr der genannten oder ähnlicher Lebensmittel verändert, und passen Sie Ihre Ernährung gegebenenfalls entsprechend an.

Antioxidantien zuführen

Es ist auffällig, dass Tinnitus zusehends mehr Ausdruck eines Zivilisationsphänomens wird. Unser Alltagsleben wird häufig bestimmt durch vermehrten beruflichen Leistungsdruck, Freizeitstress, mangelnde körperliche und psychische Regenerationszeit, „Event-Unkultur“, vermehrte Lärmbelastung, Bewegungsarmut, eine Zunahme von Stoffwechselstörungen sowie Nikotin-, Alkohol- und Drogenmissbrauch. Damit einher geht unter anderem eine gesteigerte Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin im Nebennierenmark. Mögliche Folgen davon sind eine Sauerstoffmangelversorgung (Hypoxie) im Innenohr sowie die Entstehung krankmachender freier Radikale, die sich ebenso innenohrschädigend (ototoxisch) auswirken können.

Sowohl zur ergänzenden Behandlung gestörter Mechanismen des peripheren Schallempfindungsorganes im Innenohr als auch zur Vorbeugung (Prophylaxe) einer stressbedingten Innenohrschädigung ist es deshalb sinnvoll, bei der Ernährung auf eine ausreichende Zufuhr von **Antioxidantien** zu achten, denn sie neutralisieren freie Radikale. Folgende Mikronährstoffe fungieren als Antioxidantien:

- ▶ Vitamine (A, B-Komplex, C, E)
- ▶ Spurenelemente und Mineralstoffe (u.a. Magnesium, Selen, Zink)
- ▶ Aminosäuren (L-Lysin, L-Cystin)
- ▶ sekundäre Pflanzenstoffe (u.a. Bioflavonoide, Carotinoide, Anthocyane, Polyphenole)
- ▶ essenzielle Fettsäuren (u.a. Omega-3-Fettsäuren, Coenzyme Q10 und Q12, L-Carnitin)

Über unterschiedliche Mechanismen bewirken diese Mikronährstoffe im Innenohr und im übrigen Organismus einen antioxidativen Schutz, eine Unterstützung des Energiestoffwechsels und der Gefäßfunktion sowie eine Förderung der Reizweiterleitung.



Störende Geräusche mit angenehmen Klängen überdecken

Externe Geräusche, die eine Nuance lauter sind als die endogenen Geräusche des Tinnitus, können diese über das Phänomen der zentralen Verdeckung im Gehirn maskieren, also überdecken bzw. auslöschen. Erfahrungsgemäß werden externe Geräusche meist wesentlich besser akzeptiert als der endogene Quälgeist „Tinnitus“. Dabei kann sich auch das Phänomen der sogenannten Residualinhibition einstellen. Es bewirkt, dass auch nach Ende der äußeren Geräuschkulisse das Ohrgeräusch für eine unterschiedlich lange Dauer nicht mehr wahrnehmbar ist. Eine akustische Maskierung ermöglicht es also, den Tinnitus-bedingten Leidensdruck spontan zu unterbrechen.

Eine Maskierung kann sowohl durch Alltagsgeräusche als auch durch Apparate erzielt werden.

Maskieren mit Alltagsgeräuschen

Einige Beispiele für eine Maskierung durch Alltagsgeräusche sind etwa ein Spaziergang durch die Natur, Schlafen bei offenem Fenster (z.B. bei Regen), eine tickende Wanduhr, ein Zimmer-springbrunnen, Musik- oder Radiohören, Fernsehen usw.

Maskieren mithilfe von Geräten

Eine apparative Maskierung kann etwa durch Masker, Hörgeräte, Kombiinstrumente oder musiktherapeutische Kissen erzielt werden.

Bei einem Masker handelt es sich um einen Rauschgenerator, der ähnlich einem Hörgerät am Ohr getragen wird. Er spielt ein leises akustisches Signal ins Ohr ein, das eine Nuance lauter ist als der eigene Tinnitus und so zu dessen Maskierung führt. Die möglichen akustischen Signale reichen dabei von unterschiedlichem Rauschen über verschiedene Töne bis hin zur Musikberieselung.

Wie Hörgeräte bei Tinnitus-Beschwerden Abhilfe schaffen können, wird im nächsten Abschnitt erläutert.

Kombiinstrumente sind eine Kombination aus Masker und Hörgerät, wobei beide Komponenten je nach augenblicklichem Bedarf aktiviert werden können.

Informationen zum musiktherapeutischen Kissen können Sie auf Seite 63 nachlesen.

Dieses Buch richtet sich an Tinnitus-Betroffene, die ihren Beschwerden aktiv entgegentreten wollen. Der Fokus liegt dabei auf jenen Maßnahmen, welche die Patient:innen selbst zur Problemlösung beitragen können. Neben Tipps zur Vorbeugung und Reduktion von Tinnitus gibt dieses Selbsthilfebuch den Leser:innen auch das Werkzeug in die Hand, um mit den lästigen Ohrgeräuschen besser leben zu können.

Einem kompakten Abriss der möglichen Ursachen des Tinnitus folgt ein umfassender Katalog an Maßnahmen, die im Alltag gut umsetzbar sind. Die Empfehlungen umfassen dabei sowohl Bereiche wie Ernährung und Bewegung als auch psychosoziale Faktoren und den optimalen Lifestyle, um Ohrgeräusche in Schach zu halten.

ISBN 978-3-99002-142-2

