



**inti GmbH**  
Institut für Tinnitus  
Forschung und Therapie

## **Wie kann ich einem erneuten Hörsturz vorbeugen?**

Es gibt heute sehr wirkungsvolle Strategien, um einen Hörsturz wirkungsvoll zu verhindern. Eine Normalisierung der Lebensweise ist anzustreben. Hierzu wichtige therapeutische Verfahren sind:

- Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation)
- Meditation (z.B. Yoga)
- regelmäßige Bewegung

Aber auch eine allgemeine „Normalisierung“ der Gewohnheiten ist wichtig:

- ausgewogene Ernährung (Obst und Gemüse)
- körperliche Bewegung
- Nikotinverzicht

Unter Umständen reichen die oben genannten Faktoren einer „gesunden“ Lebensführung nicht aus. Die Betroffenen können nicht loslassen. Sie sind in ihren Gewohnheiten gefangen. Dann sollte, mit Hilfe eines Verhaltenstherapeuten (=Form der Psychotherapie), das gesamte Leben „durchleuchtet“ und ggf. geändert werden. Berufliche und private Stressfaktoren müssen erkannt und geändert werden, z.B. ruhiger und entspannter Urlaub, mehr wirkliche Freizeit, Suche nach sinnvollen Freizeitbeschäftigungen etc.

*Wichtig: Immer wieder auftretende Hörstürze sind kein Schicksal. Sie können wirkungsvoll verhindert werden.*