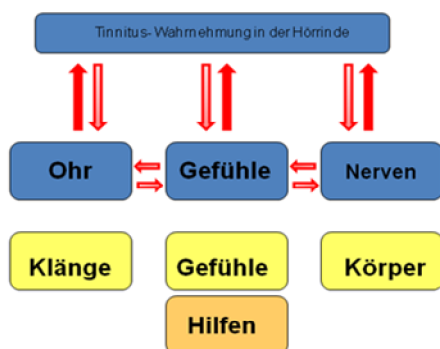


Behandlungsansätze des chronischen Tinnitus

Die gängigen Behandlungsverfahren, die beim akuten Tinnitus eingesetzt werden, haben beim chronischen Tinnitus jede Berechtigung verloren. Die Ursache ist eine Zentralisierung des Tinnitus, d.h. der Tinnitus „wandert“ mit zunehmender Fortdauer seines Bestehens, in die Hörrinde des Gehirns. Hier kommt es zu der leidvollen Verknüpfung der Ohrgeräusche mit dem Gefühlssystem und dem vegetativen Nervensystem.



Die chronischen Ohrgeräusche verursachen bei den Betroffenen dann einen erheblichen Leidensdruck, z.B.

- Konzentrationsstörungen
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Geräuschüberempfindlichkeit bei lauten Geräuschen (=Hyperakusis)
- Depressionen
- sozialer Rückzug
- Selbstzweifel

Die zurzeit am besten wissenschaftlich abgesicherte Maßnahme, mit einem Erfolg von bis zu 90% ist die von Prof. Jastreboff und Prof Hazell entwickelte sogenannte *Tinnitus- Retraining-Therapie*. Bei dieser Methode steht ein besserer Umgang mit dem Ohrgeräusch oder die Heilung vom Ohrgeräusch im Vordergrund.

Aufklärung	Information
Bewegung	Sport
Entspannung	Autogenes Training, Yoga
Klänge	Hör- und Klangtherapie
Ordnung	Psychotherapie

Durch die Aufklärung werden den Patienten ihre Ängste und Sorgen genommen. Durch eine regelmäßige körperliche Ausdauersportart wird das Allgemeinbefinden gesteigert und Stress abgebaut. Dieses wird unterstützt, durch das konsequente Erlernen und regelmäßige Anwenden eines Entspannungsverfahrens. Durch die Hör- und Klangtherapie wird das Ohr gegenüber akustischen Reizen weniger empfindlich. Eine verhaltenstherapeutisch fundierte Psychotherapie ist immer dann erforderlich, wenn es zu einer Chronifizierung gekommen ist.