

Therapieansätze

a) Medizinische Behandlungen:

- Bei Hörverlust Anpassung eines Hörgerätes
- Tinnitus-Retraining-Therapie (Habituationstraining)
- Therapieangebote spezialisierter Tinnitus - Kliniken und Tinnitus-Zentren

b) Klinisch-psychologisch und psychotherapeutische Ansätze:

- Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung
- Entspannungsverfahren
- Stressbewältigungstraining
- Übungen zur Lenkung der Aufmerksamkeit
- Musiktherapie
- Achtsamkeitsbasierte Ansätze

c) Ergänzende Behandlungsverfahren:

- Akupunktur, Feldenkrais-Methode, Kinesiologie, Klangschalen-Therapie, Körperarbeit, Qi Gong, Shiatsu, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Yoga u.a.

Selbsthilfe wirkt!

- Informations- und Erfahrungsaustausch
- Praktische Tipps
- Gegenseitige Motivation
- Emotionale Unterstützung
- Leidensdruck verringern
- Für sich selbst verantwortlich sein
- Aktiv werden

Hilfe durch



Österreichische Tinnitus-Liga

Österreichweiter, gemeinnütziger Selbsthilfeverein für Tinnitusbetroffene, Menschen mit Hörsturz, Hyperakusis oder Morbus Menière

Vereinsadresse:

Schmerlingstraße 6, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 (0) 676 9152179

Mail: info@oetl.at

ÖTL-Beitrittserklärungen an ÖTL: office@oetl.at

www.tinnitus.at oder www.oetl.at

Was bietet Ihnen die ÖTL?

- Umfangreiche Informationen
- Verständnis für Ihr Problem
- Kontakt mit Gleichbetroffenen in den ÖTL-Selbsthilfegruppen
- Kostenlose Teilnahme an Tinnitus-Kongressen und SHG-Treffen mit renommierten ReferentInnen
- Kostenloses Mitgliedermagazin „Tinnitus-Forum“ und Info-Broschüren

Allgemeine Empfehlungen

- Das Gehör vor zu großem Lärm schützen, aber nicht verwöhnen
- Vernünftige und gesunde Lebensweise (Ernährung, auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten, mäßigen Alkohol- und Nikotinkonsum)
- In Stressphasen auf regenerative Pausen achten

Fördern Sie Ihre Gesundheit und die ÖTL, werden Sie jetzt Mitglied!

Beitritt online unter www.tinnitus.at
oder mittels Beitrittserklärung

Jährlicher Mitgliedsbeitrag € 30,00

ÖTL – Österreichische Tinnitus-Liga

Sparkasse OÖ

IBAN: AT20 2032 0323 0285 9413

BIC: ASPKAT2LXXX

Mit Ihrer Hilfe können wir Ihnen und anderen Betroffenen helfen. **DANKE!**

Gefördert durch:



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung

Impressum:

Für den wissenschaftlichen Inhalt verantwortlich:

FA f. HNO. Dr. Alexander Gotschuli, Deutschlandsberg/Stmk.
Dr. Roland Moschèn, Klinischer Psychologe/Psychotherapeut, Innsbruck

Herausgeber: Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)

Verantwortlich: Dr. Roland Moschèn, Präsident der ÖTL

Foto: fotolia.com

**T
I
N
N
I
T
U
S**

ÖTL
Österreichische Tinnitus-Liga

**Hörsturz
Hyperakusis
Morbus Menière**

Ihre regionale Tinnitus Selbsthilfegruppe:

ÖTL

Österreichische Tinnitus-Liga

Z.H. Frau Marion Weiser

Stadlerstraße 51

4020 Linz

Tinnitus

Beschwerdebild

Tinnitus (vom lat. tinnire = klingeln) ist eine Bezeichnung für Ohr- und Kopfgeräusche, wie: Brummen, Surren, Sausen, Zischen, Pfeifen, Knarren, Scharren, Dröhnen, Pumpen, Rauschen, Zirpen, Zwitschern. Diese Geräusche können nur die Betroffenen allein hören.

Mögliche Auswirkungen:

Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, Gereiztheit, symptombezogene Ängste, depressive Verstimmung, Verspannungen, Arbeitsprobleme, sozialer Rückzug

Oft mit großem, negativem psychischem Stress verbunden

Betroffenheitsrate

- 12 % der Weltbevölkerung
- In Österreich leiden zwischen 800.000 und 1.000.000 Menschen an Tinnitus

Mögliche Ursachen

- Schädigung der inneren und äußeren Haarzellen, die sich in der Hörschnecke (Cochlea) des Innenohrs befinden.
- Akute oder chronische Lärmschädigung (Knalltrauma, lauter Arbeitsplatz)
- Störung im Bereich der Halswirbelsäule
- Andere Erkrankungen des Hörorgans (z.B. Ohrschmalzpfropfen, Mittelohrentzündung)
- Gutartiger Tumor am Hörnerv (Akustikus Neurinom)
- Erkrankungen des Kiefergelenks und Kauapparates (Cranio-mandibuläre Dysfunktion)
- Chronische Stressbelastung, Burnout
- Virale oder bakterielle Infektionen
- Medikamentennebenwirkungen (z.B. Narkosen, Aspirinüberdosierung)
- Allgemeine internistische Erkrankungen (z.B. hoher Blutdruck, hormonelle Störungen)

Durch laute Musik, besonders über Kopfhörer, sind immer häufiger Jugendliche von Tinnitus betroffen.

Maßnahmen bei akutem Tinnitus (bis drei Monate)

- Ruhe bewahren und für Entspannung und Stressreduktion sorgen
- Sobald wie möglich nach Auftreten des Tinnitus eine/n HNO-Ärztin/Arzt aufsuchen
- Schlafprobleme, Ängste, Depressionen, Erschöpfungszustände behandeln
- Lärmbelastungen und Reizüberflutungen vermeiden

Maßnahmen bei chronischem Tinnitus (nach drei Monaten)

- Ständigen Arztwechsel vermeiden
- Entspannungsmethoden und Stressbewältigungsstrategien lernen (z.B. nach Jacobson, Autogenes Training, Qi Gong, Yoga, ...)
- Hilfe von PsychologInnen und PsychotherapeutInnen in Anspruch nehmen
- Eine der ÖTL Tinnitus-Selbsthilfegruppen (SHG) aufsuchen

Bedeutung von Hörgeräten

Bei Schwerhörigkeit kann sich die Nutzung eines Hörgerätes als positiv auf die Tinnituswahrnehmung auswirken.

Tipps für einen leichteren Umgang mit Tinnitus

- mehr Gelassenheit gewinnen
- sich um seine physische und psychische Gesundheit kümmern
- Tinnitus verstärkende Situationen (Stress, Überarbeitung) vermeiden
- das Ohrgeräusch zu akzeptieren, statt sich in einem aussichtslosen Kampf aufzureiben
- persönlichen bedeutsamen Aktivitäten, Werten und Zielen auch in Anwesenheit des Tinnitus nachgehen

Hörsturz

Beschwerdebild

Plötzlicher, meist einseitiger Hörverlust, der manchmal von Ohrgeräuschen (Tinnitus) und Schwindelattacken begleitet sein kann.

Mögliche Ursachen

- Akute Durchblutungsstörungen (stressbedingter Gefäßkrampf) oder verkalkungsbedingter Gefäßverschluss
- Immunologische Ursachen
- Akuter Lärmschaden (Lärmtrauma) oder eine langfristige Einwirkung von Geräuschen über 85 db.

Erste Maßnahme

So rasch wie möglich eine/n HNO-Ärztin/Arzt oder eine Fachklinik aufsuchen.

Hyperakusis

Beschwerdebild

Es handelt sich um eine Überempfindlichkeit auch gegenüber alltäglichen Lärmquellen. Die Betroffenen erleben normale Umweltgeräusche und vor allem Stimmengewirr deutlich lauter bis unangenehm. Diese Empfindlichkeit kann zur **Phonophobie** (Angst vor bestimmten Geräuschen) führen.

Mögliche Ursachen

- Innenohrschädigung (defekte Haarzellen schaffen den Lautheitsausgleich nicht mehr)
- Störung der zentralen Hörverarbeitung im Hörzentrum des Gehirns

Maßnahmen

- Aktive Unterstützung der Betroffenen mittels Zeit und Geduld
- Isolation vermeiden und sich langsam wieder an die Geräuschkulissen gewöhnen



- Hilfreich ist z.B. leise Musik
- Psychotherapeutische Beratung

Morbus Menière

Beschwerdebild

Eine anfallartige Erkrankung nach dem französischen Arzt Menière benannt, mit folgenden Symptomen:

- Drehschwindel unterschiedlicher Dauer mit Übelkeit und Erbrechen
- Ein- oder beidseitige Schwerhörigkeit
- Ein- oder beidseitiger Tinnitus
- Ein- oder beidseitiger Ohrdruck

Mögliche Ursachen

- Flüssigkeit (Endolymph) im Innenohr führt zu erhöhtem Druck
- Produktion und Abtransport der Lymphe sind gestört z.B. durch Infekte

Erste Maßnahmen

- Ein klares Therapiekonzept durch eine/n Fachärztin/Facharzt
- Erlernen eines Entspannungsverfahrens
- Leichte Gymnastik, sowie Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen zur Stärkung des Selbstvertrauens

BEITRITTSERKLÄRUNG

Vorname: Nachname: Geb:

Straße/Hausnummer: PLZ/Wohnort:

Tel.: E-mail:

Bitte wählen Sie eine der folgenden Optionen

- Ich zahle den jährlichen Mitgliedsbeitrag von € 30,00 *
- Ich will die ÖTL unterstützen und zahle einen erhöhten Jahresbeitrag von €.....*
- Ich möchte die Arbeit der ÖTL unterstützen und spende €.....
(beinhaltet sämtliche Angebote der ÖTL inkl. des Tinnitus-Magazins „Tinnitus-Forum“
* die Mitgliedschaft ist bis auf schriftlichen Widerruf gültig)

ÖTL – Österreichische Tinnitus-Liga
Sparkasse OÖ
IBAN: AT20 2032 0323 0285 9413
BIC: ASPKAT2LXXX

Ich trete der ÖTL Österreichischen Tinnitus-Liga bei. Die von der ÖTL erteilten Informationen und Empfehlungen werde ich nur in ärztlicher Absprache anwenden.

Datum: Unterschrift:

Bitte scannen Sie Ihre Beitrittserklärung ein und senden Sie diese per Mail an: office@marion-weiser.at oder melden Sie sich über unsere Website www.tinnitus.at an.