

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!

Die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist für viele Betroffene ein wirksamer und hilfreicher Bestandteil der Therapie und der Bewältigung.

Vertrauen Sie sich uns
und unserer langjährigen
Erfahrung an!

Was bietet Ihnen die ÖTL?

- Umfangreiche Informationen und alltagstaugliche Tipps
- Verständnis für Ihr Problem
- Teilnahme an ÖTL-Selbsthilfegruppen (auch online)
- Kontakt und Austausch mit Gleichbetroffenen
- Tinnitus-Online-Sprechstunde mit renommierten ReferentInnen
- Teilnahme an Tinnitus-Veranstaltungen (Präsenz- und Online-Events)
- Mitgliedermagazin „Tinnitus-Forum“ viermal pro Jahr
- Newsletter (Anmeldung unter www.oetl.at/newsletter)
- Europäisches Tinnitus Netzwerk EUTINNET

Fördern Sie Ihre Gesundheit und unterstützen Sie unsere ehrenamtliche Tätigkeit für die vielen Betroffenen und ihre Angehörigen – werden Sie jetzt Mitglied! **DANKE!**

Beitritt online unter
www.oetl.at oder www.tinnitus.at

Jährlicher Mitgliedsbeitrag € 30,00

ÖTL – Österreichische Tinnitus-Liga

Sparkasse OÖ
IBAN: AT20 2032 0323 0285 9413
BIC: ASPKAT2LXXX

Hilfe durch

ÖTL

Österreichische Tinnitus-Liga

Österreichweiter, gemeinnütziger Selbsthilfeverein für Tinnitusbetroffene, Menschen mit Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière, sowie für alle mitbetroffenen Angehörigen.

Vereinsadresse:

Schmerlingstraße 6, 6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0) 676 9152179
Mail: info@oetl.at

Gefördert durch:

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung

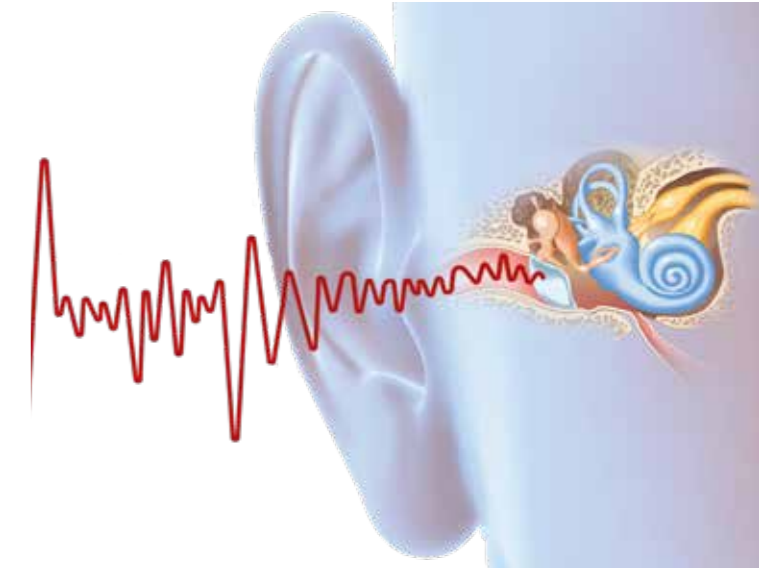
Impressum:

Für den wissenschaftlichen Inhalt verantwortlich:
Dr. Alexander Gotschulj, HNO-Facharzt, Deutschlandsberg
PD Dr. Roland Moschèn, Klinischer Psychologe und
Psychotherapeut, Innsbruck

Herausgeber: Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)
ZVR-Zahl: 576276161

ÖTL

Österreichische Tinnitus-Liga



Tinnitus

Hörsturz
Hyperakusis
Morbus Menière

www.oetl.at
www.tinnitus.at

f @oesterreichischetinnitusliga
@oes_tinnitus_liga



Die Österreichische Tinnitus-Liga informiert:

Tinnitus

Tinnitus (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 hören.

Mögliche Auswirkungen:

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

Tinnitus ist oft mit negativem psychischem Stress verbunden.

Rund eine Million Menschen in Österreich ist von Tinnitus betroffen, nicht alle leiden darunter.

Mögliche Ursachen

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

Akuter Lärmschaden!

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

Was ist zu tun?

Akuter Tinnitus (bis drei Monate)

- Ruhe bewahren und für Entspannung und Stressreduktion sorgen
- Sobald wie möglich eine/n HNO-Fachärztin/Arzt aufsuchen
- Stille meiden
- Schlafprobleme, Ängste, Depressionen, Erschöpfungszustände behandeln
- Lärmbelastungen und Reizüberflutungen reduzieren

Chronischer Tinnitus (nach drei Monaten)

- Hilfe von PsychologInnen und PsychotherapeutInnen in Anspruch nehmen
- Entspannungsmethoden und Stressbewältigungsstrategien lernen (z.B. nach Jacobson, Autogenes Training, Qi Gong, Yoga u.a.)
- Eine ÖTL Selbsthilfegruppe kontaktieren

Bedeutung von Hörgeräten

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

Unser Tipp zur Selbsthilfe:

- Mehr Gelassenheit gewinnen
- Stress und Arbeitsbelastung reduzieren
- Persönlich bedeutsame Aktivitäten, Interessen und Ziele auch in Anwesenheit des Tinnitus verfolgen
- Ohrgeräusch akzeptieren und sich nicht in einem aussichtslosen Kampf aufreiben

Hörsturz

Ein Hörsturz ist ein plötzlicher, meist einseitiger Hörverlust, der häufig von Ohrgeräuschen (Tinnitus) und manchmal auch von Schwindelattacken begleitet sein kann. Betroffene haben oft das Gefühl als hätten sie Watte im Ohr.

Mögliche Ursachen

Die genaue Ursache ist nicht bekannt, aber mögliche Einflussfaktoren sind u.a.:

- Akute Durchblutungsstörungen
- Virusinfektionen oder bakterielle Infekte
- Stress
- Seelische Belastungen
- Rauchen

Was ist zu tun?

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

Unser Tipp zur Selbsthilfe:

Positiv denken und Stress reduzieren!

Hyperakusis

Bei der Hyperakusis handelt es sich um eine Überempfindlichkeit gegenüber sämtlichen Geräuschen. Die Betroffenen erleben normale Umweltgeräusche und vor allem Stimmengewirr deutlich lauter bis unangenehm. Die 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
- Migräne

Was ist zu tun?

Ausführliche Beratung durch eine/n HNO-Fachärztin/Arzt und eine/n Psychologin.

Unser Tipp zur Selbsthilfe:

Isolation vermeiden, sich langsam wieder an die Geräuschkulissen gewöhnen und nicht ständig Ohrstöpsel tragen!

Morbus Menière

Die Menière-Krankheit wurde nach einem französischen Arzt benannt und verursacht einen anfallsartigen Drehschwindel unterschiedlicher Dauer, der meist von Übelkeit und Erbrechen begleitet wird. Zusätzliche Symptome sind Schwerhörigkeit und Tinnitus.

Mögliche Ursachen

- Stau der Lympflüssigkeit im Hör- und Gleichgewichtsorgan

Was ist zu tun?

- Im Akutfall Medikamente gegen den Schwindel einnehmen.
- Ein umfassendes Therapiekonzept durch eine/n HNO-Fachärztin/Arzt erstellen lassen.
- Psychologische Begleitung in Anspruch nehmen, da die Angst vor den Schwindelanfällen äußerst belastend sein kann.

Unser Tipp zur Selbsthilfe:

Selbstvertrauen stärken, Alkohol und Nikotin deutlich reduzieren!