

Online-Veranstaltung zur Tinnitus Awareness Week



von Marion Weiser und PD Dr. phil. Roland Moschèn, Vorstand der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

Die Österreichische Tinnitus-Liga veranstaltete auch in diesem Jahr Anfang Februar im Rahmen der „Tinnitus Awareness Week“ einen Online-Informationsnachmittag. Diese jährlich international durchgeführten Veranstaltungen haben das Ziel, den von Tinnitus, Hyperakusis, Morbus Menière etc. betroffenen Personen und ihren Angehörigen aktuelle fachliche Informationen zu vermitteln und die Öffentlichkeit für diese Erkrankungen zu sensibilisieren.

Bei der Online-Veranstaltung am 9. Februar 2024 wollten wir den Themen „Morbus Menière“ und „Genusstraining“ Raum geben, und konnten zwei namhafte Referent*innen dazu gewinnen, Dr. Helmut Schaaf und Mag. Beate Handler. Im Folgenden möchten wir einige Kernpunkte ihrer Referate wiedergeben.

Auch möchten wir darauf hinweisen, dass die Aufzeichnung der Referate auf unserer Website www.oetl.at unter „Blog“ sowie bei YouTube unter dem Link <https://youtu.be/2rsPfgAtBec> zu finden ist.

Update Morbus Menière

Dr. Helmut Schaaf präsentierte ein umfassendes Update zu Morbus Menière, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und seinen persönlichen Erfahrungen. Dr. Schaaf ist Leitender Oberarzt an der Tinnitus-Klinik Dr. Hesse in Bad Arolsen, einer Referenzeinrichtung im deutschen Sprachraum, und Autor mehrerer Fachbücher über Morbus Menière, Schwindelerkrankungen und Tinnitus. Diese sind medizinisch sehr fundiert, dabei auch sehr gut lesbar und enthalten zahlreiche konkrete und praxisnahe Anregungen.

Dr. Schaaf berichtete, dass etwa 0,1 Prozent der von Tinnitus Betroffenen auch Morbus Menière erleiden, eine Erkrankung, die mit dem Gleichgewichtsorgan im Ohr verbunden ist. Er skizzierte die Erkenntnisse von Prosper Menière aus dem Jahr 1861, der die Krankheit erstmals als eine Störung des Innenohrs identifizierte, und erläuterte, wie Videoaufnahmen und Hörtests auf dem Smartphone bei der Diagnose helfen können.

Die Vortragenden:



Dr. med. Helmut Schaaf
Foto: privat.



Mag. Beate Handler
Foto: © Karin Ahamer.

Die klassischen Symptome von Morbus Menière umfassen wiederholte Drehschwindelattacken, Hörverlust, besonders in niedrigen Frequenzen, und Tinnitus. Dr. Schaaf erklärte, dass für eine eindeutige Diagnose mindestens zwei Schwindelanfälle von 20 Minuten bis zu 24 Stunden Dauer erforderlich sind, oft begleitet von Übelkeit und Ohrdruck. Er wies darauf hin, dass Erkrankungen und anatomische Besonderheiten des endolymphatischen Sacks im Innenohr zu einem Flüssigkeitsungleichgewicht führen können, was wohl die charakteristischen Symptome verursachen kann.

Eine zentrale Rolle bei der Bewältigung von Morbus Menière spielen die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, die Körperwahrnehmung anzupassen. Dr. Schaaf erklärte, dass Augen und Füße die Wahrnehmungsaufgaben übernehmen können, wenn die normale Funktion gestört ist. Er diskutierte auch die psychologischen Aspekte von Morbus Menière, einschließlich der Angst und der Unsicherheit, die mit der Erkrankung einhergehen können,

und wie katastrophisierende Gedanken die Symptome verschlimmern können.

In Bezug auf die Diagnose empfahl Schaaf die Aufnahme der Augenbewegungen (Nystagmen) bei Anfällen mit einem Smartphone und die Nutzung spezifischer Diagnosetests, um Morbus Menière von anderen Erkrankungen wie Migräne zu unterscheiden. Er betonte die Wichtigkeit der frühzeitigen Diagnose und einer umfassenden Anamnese sowie klinischer Untersuchungen.

Therapeutisch hob Dr. Schaaf die Bedeutung der Aufklärung und der Anpassungshilfen bei Hörverlust hervor und diskutierte verschiedene Behandlungsansätze (siehe Tabelle). Er erklärte, dass Selbsthilfegruppen eine wichtige Ressource für Betroffene darstellen, da der Austausch mit anderen Betroffenen helfen kann, besser mit der Krankheit umzugehen.

Besonders wies er auf die therapeutischen Ansätze wie die intratympanale (als Injektion direkt ins Mittelohr gespritzte) Kortison-

therapie hin, die möglicherweise ähnlich wirksam sein könnte wie intratympanale Gentamycingaben, jedoch ohne deren Nebenwirkungen.

Die Botschaft war klar und weckte Zuversicht: Mit der richtigen Diagnose, Verständnis und Behandlung können Menschen mit Morbus Menière einen Weg zur Bewältigung ihrer Symptome finden und ihre Lebensqualität im Verlauf erhalten.

Vortrag „Mit allen Sinnen leben“

Der Vortrag von Mag. Beate Handler „Mit allen Sinnen leben“ wurde zu einer inspirierenden Reise durch die Welt der Sinne, die uns lehrte, die Genussmomente, die der

Alltag zu bieten hat, zu entdecken und auszukosten. Mag. Beate Handler ist Klinische Psychologin, Psychotherapeutin (VT) und auch Autorin, unter anderem eines Buches über das sogenannte „Genusstraining“. Dies ist ein etablierter Begriff aus der verhaltenstherapeutischen Psychotherapie. Das Genusstraining, das auch in der Behandlung des Tinnitus eingesetzt wird, hilft dabei, alle unsere Sinne zu aktivieren, sie wieder zu entdecken und bewusst einzusetzen.

In einer Zeit, in der der Alltag oft von Stress und Reizüberflutung geprägt ist, bietet ihr Ansatz eine heilsame Perspektive: Genussstraining als konstruktiver Gegenpol zum Leistungsdruck. Handler, die sich auf Prinzipien der Verhaltenstherapie stützt, machte deutlich,

dass Genuss weit mehr ist als nur ein flüchtiger Moment des Vergnügens. Es geht um das bewusste Erleben von Wohlmomenten, die durch eine gezielte Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf unsere Umgebung und unser Inneres zugänglich werden.

Das Herzstück ihres Vortrags bildete die Aktivierung aller Sinne. Handler zeigte auf, wie wir durch gezieltes Lenken unserer Sinneswahrnehmung – weg von störenden Empfindungen wie Tinnitus – Ruhe und Entspannung finden können. Insbesondere das Hören, ein Sinn, der uns rund um die Uhr begleitet, verdient besondere Aufmerksamkeit. Indem wir lernen, bewusst zu hören, was wir gerne hören, und nervige Geräusche auszublenden, können wir unser Wohlbefinden steigern.

Visuelle Genussmomente spielen ebenfalls eine zentrale Rolle in Handlers Konzept. Sie regte dazu an, die Welt der Farben, Strukturen und Bewegungen intensiver zu erleben und bewusster wahrzunehmen, was unser Sehen mit uns macht. Durch einfache, aber wirkungsvolle Übungen können wir lernen, unsere Umwelt und Kunstwerke, wie zum Beispiel die von Monet, mit neuen Augen zu sehen und dadurch tiefere Genussmomente zu erleben.

Das Tasten und Fühlen, vermittelt durch unsere Haut, das größte Organ des Menschen, bietet unzählige Möglichkeiten für sinnliche Erfahrungen. Handler betonte, wie wichtig es ist, Objekte bewusst zu ertasten und die Berührungen von Luft und Wind als Bereicherung unseres Alltags zu sehen. Auch das bewusste Erleben von Essen, als eine Kunst des Genießens, wurde hervorgehoben. Sie empfahl, Mahlzeiten mit allen Sinnen zu genießen und dadurch die Qualität unseres Essens und Lebens zu verbessern.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ihres Vortrags war der Geruchssinn, der eng mit unserem Emotionszentrum verbunden ist und starke Erinnerungen und Gefühle hervorrufen kann. Handler ermutigte, die Welt der Gerüche zu erkunden und persönliche Lieblingsdüfte zu entdecken, um das Wohlbefinden zu steigern.

Abschließend betonte Handler die Bedeutung von Genuss-Ritualen, die den Alltag mit positiven Sinneseindrücken bereichern können. Ob es das bewusste Erleben einer Dusche, das Beobachten von Tieren oder der Genuss

Stadienabhängiger Umgang bei Patientinnen und Patienten mit Morbus Menière

Behandlung	Günstig für Menière-Patienten	Ungünstig
Bei der Diagnosestellung	Diagnose auf möglichst sicherer Basis unter Abwägung der Differentialdiagnosen (vor allem der Migräne) und Verwendung neurootologischer Diagnostik	Verdachtsdiagnosen ohne ausreichende Gewissheit stellen, etwa „Monosymptomatischer Menière“
Nach der Diagnose	Nachvollziehbare Aufklärung Hinweis auf Literatur und Selbsthilfegruppen	Aussagen wie „Da kann man nichts machen“, „Damit müssen Sie leben“, ohne zu sagen, wie
Im Verlauf der Erkrankung	Bei allem Realismus ein Stück berechnete Hoffnung und vor allem angemessene Begleitung; frühzeitige intratympanale Kortisongaben	Einen schicksalhaften Weg in die Taubheit und einen beidseitigen Gleichgewichtsausfall prognostizieren
Bei Hörverlust	Hörgeräte anpassen lassen, auch zum Erhalt des Richtungshörens, gegebenenfalls frühzeitig CROS oder CI	Warten „bis zur stabilen Hörschwelle“
Bei Ausweitung der Angstkomponente	Aufklärung, Hinzuziehen psychotherapeutischer Unterstützung, Antidepressiva	Aussagen wie „Da bin ich nicht zuständig“
Bei Ausweitung der organischen Schwindelkomponente	Möglichkeit der sicheren Ausschaltung (intratympanales Gentamycin), Neurektomie des N. vestibularis	Wirkungslose chirurgische Eingriffe mit immer wieder enttäuschten Hoffnungen

frischer Blumen am Tisch ist – es geht darum, für Genussmomente offen zu sein und sie bewusst zu suchen und zu erleben.

Beate Handlers Vortrag war eine Einladung, das Leben mit allen Sinnen zu genießen und jeden Moment als Gelegenheit zu sehen, unser Wohlbefinden zu steigern. Durch Achtsamkeit und die bewusste Nutzung unserer Sinne können wir lernen, das Leben in seiner vollen Pracht zu erleben und jeden Tag als ein Geschenk zu betrachten, das es zu schätzen gilt.

Beide Referenten beantworteten im Anschluss an ihre Vorträge zahlreiche Fragen der Zuschauenden. Hiermit schloss ein äußerst

informativer und kurzweiliger Nachmittag, der viele positive Rückmeldungen nach sich zog.

Für die ÖTL: Marion Weiser,
PD Dr. phil. Roland Moschèn

Die Vortragenden:

Dr. med. Helmut Schaaf
Ltd. Oberarzt, Psychotherapie
Tinnitus-Klinik und Gleichgewichtsinstitut Dr. Hesse
Große Allee 50
34454 Bad Arolsen
E-Mail: hschaaf@tinnitus-klinik.net
www.drhschaaf.de

Mag. Beate Handler
Leonard Bernstein-Straße 4-6
1220 Wien
E-Mail: handler@psychotherapie-verhaltenstherapie.com
www.genusstraining.at



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

Gefördert mit Mitteln des
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung

ÖTL-Kontaktdaten



Vereinsadresse

Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)
PD Dr. phil. Roland Moschèn
Präsident der ÖTL

Schmerlingstraße 6
6020 Innsbruck
Tel.: +43 676 9152179
E-Mail: info@oetl.at

Interessierte und Betroffene

finden die aktuellen Termine und
Veranstaltungen unserer Selbst-
hilfegruppen unter:
www.tinnitus.at / www.oetl.at

Hirnleistungstraining



Übungsschwerpunkt: Geistige Flexibilität

Zeichen-Sprache

Ersetzen Sie die verschiedenen Symbole durch die richtigen Buchstaben, und Sie entdecken einen Gedanken von Sokrates. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.

🌸 = ... 📞 = ... ✉️ = ... 👁️ = ...
D🌸📞 Kl📞g🌸 l🌸📞nt a📞s all🌸👁️ ✉️nd
von j🌸d🌸👁️,
d🌸📞 No📞👁️al🌸 a📞s s🌸in🌸📞 🌸📞fah📞✉️ng
✉️nd d🌸📞 D📞👁️👁️🌸 w🌸iß all🌸s b🌸ss🌸📞.

Lösung auf Seite 91.
Quelle: GEISTIG FIT, Heft 1-2024.