



UNTERNEHMENSGRUPPE

MEDIGREIF

INSELKLINIKUM HERINGSDORF

HAUS KULM

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Haus Kulm –
Kompetenzzentrum für

Tinnitus

- Usedom – die Sonneninsel
- Zahlreiche Heilfaktoren
- Ganzheitlich-
integrative Medizin
- Interdisziplinäres Team
- Einzigartiges Equipment

www.inselklinik.de

Meer für Ihre Gesundheit

Therapiekonzept Tinnitus

Der Begriff Tinnitus leitet sich aus dem Lateinischen *tinnire* (klingeln) ab. Er beschreibt eine Hörwahrnehmung, die nicht durch eine äußere Geräuschquelle erzeugt wird. Das bedeutet, dass nur Sie selbst diese Ohrgeräusche wahrnehmen. Das kann dazu führen, dass Ihre Umwelt Ihre Beschwerden nicht ernst nimmt und Sie sich nicht verstanden fühlen.

Tinnitus wird in zwei Stadien eingeteilt, die sich nach der Dauer seiner Präsenz richten:

- **Akuter Tinnitus**
Der Tinnitus besteht nicht länger als drei Monate.
- **Chronischer Tinnitus**
Der Tinnitus besteht vier Monate und länger.

Wenn Sie unter Tinnitus leiden, insbesondere unter chronischem, ist dies oftmals wie bei anderen derartigen Erkrankungen mit psychischen Beschwerden, Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten sowie Gefühlen der Hilf- und Hoffnungslosigkeit verbunden.

Wie entsteht Tinnitus?

Wir gehen zur Zeit davon aus, dass dafür verschiedene Bedingungen von Bedeutung sind. Insbesondere Stress gilt als einer der Hauptauslösefaktoren.

Anfänglich scheint eine Stoffwechselstörung im Hörorgan verantwortlich für die Entstehung von akutem Tinnitus zu sein. Auf Grund dessen verordnet der Arzt nach einer gründlichen Untersuchung in der Akutphase in der Regel eine stoffwechsellanregende Behandlung, z. B. durchblutungsfördernde Infusionen, Medikamente und die Hyperbare Sauerstofftherapie (HBO).

Je länger die Ohrgeräusche bestehen, desto weniger kann die Akuttherapie bewirken. Wenn der Tinnitus über ein Jahr kontinuierlich vorhanden ist, gehen wir, unterstützt durch aktuelle medizinische Forschungen, davon aus, dass ein Teil Ihres Gehirns dieses Geräusch selbstständig erzeugt. Die stoffwechsellanregende Therapie macht so nur noch bei einer akuten Verschlechterung Ihrer Ohrgeräusche Sinn.

Nun ist es notwendig, dass Sie lernen, mit Ihrem Tinnitus umzugehen: Denn die Chance auf Heilung ist in diesem Falle unrealistisch. Ziel muss es sein, dass der Tinnitus an Bedeutung und Wahrnehmbarkeit verliert und sich die Lebensqualität wieder spürbar verbessert.

Ich leide unter Tinnitus, was kann ich selbst tun?

Nach sofortiger Einleitung der Akutbehandlung – in der Regel durch einen HNO-Facharzt – können Sie, soweit es Ihnen möglich ist, als Betroffene/r selbst positiv auf Ihren Tinnitus einwirken und Ihre Hörwahrnehmung verbessern:

- Meiden Sie die Stille, z. B. durch Zimmerbrunnen, Hintergrundmusik oder andere Ihnen wohltuende Geräusche, auch und vor allem während der Abendstunden, beim Einschlafen und auch beim Erwachen. Die Stille zu meiden ist einen der wichtigsten Bewältigungsgrundsätze für Tinnitus-Betroffene.
- Lenken Sie sich mit angenehmen Aktivitäten ab.
- Suchen Sie sich für Sie angenehme Hörerfahrungen, wie z. B. Vogelstimmen, Meeresgeräusche, Musikstücke.
- Informieren Sie sich über Tinnitus, z. B. **Deutsche Tinnitus-Liga e. V.**, www.tinnitus-liga.de

Behandlungskonzept

Bei der Vielzahl von Einzelschicksalen kann es kein einheitliches Therapiemuster geben. Auf Grund der Vorbefunde, der ärztlichen und psychologischen Aufnahmeuntersuchung und der weiteren Diagnostik wird in Zusammenarbeit mit Ihnen ein individueller Therapieplan mit einem definierten Behandlungsziel entwickelt.

Die Therapie Tinnitus-Betroffener erfolgt in unserer Klinik gleichermaßen differenziert und komplex. Es können alle drei Stadien des Tinnitus behandelt werden. In das Therapieprogramm können aufgenommen werden:

- Ärztliche und psychologische Gespräche, Sozialtherapie
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Verhaltensmedizinisches Tinnitus-Bewältigungsprogramm
- Stressbewältigungstraining
- Achtsamkeitsschulung
- Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen
- Ergo-/Gestaltungstherapie
- Sauerstoff-Überdrucktherapie
- Physiotherapeutische Maßnahmen
- Sport- und Bewegungstherapie

Es ist wünschenswert, folgende Unterlagen bei Behandlungsbeginn in unsere Klinik mitzubringen:

- HNO-ärztlicher Befund
- Neurologischer Befund/Hirnstammaudiometrie
- Befunde über den Ausschluss eines Akustikneurinoms und gegebenenfalls anderer organischer Veränderungen des Gehirns bzw. von Arterien, die das Gehirn versorgen
- Orthopädischer Befund und/oder Röntgenaufnahme der Halswirbelsäule
- Röntgenbefund der Brustorgane



UNTERNEHMENSGRUPPE

MEDIGREIF

INSELKLINIKUM HERINGSDORF

HAUS KULM

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Kostenlose Service-Hotline: 0800 33 33 456

MEDIGREIF Inselklinik Heringsdorf GmbH · Haus Kulm

Kulmstr. 9 · 17424 Ostseebad Heringsdorf

Telefon: 038378 59-0 · Fax: 038378 59-585

info@kulm.medigreif-inselklinikum.de