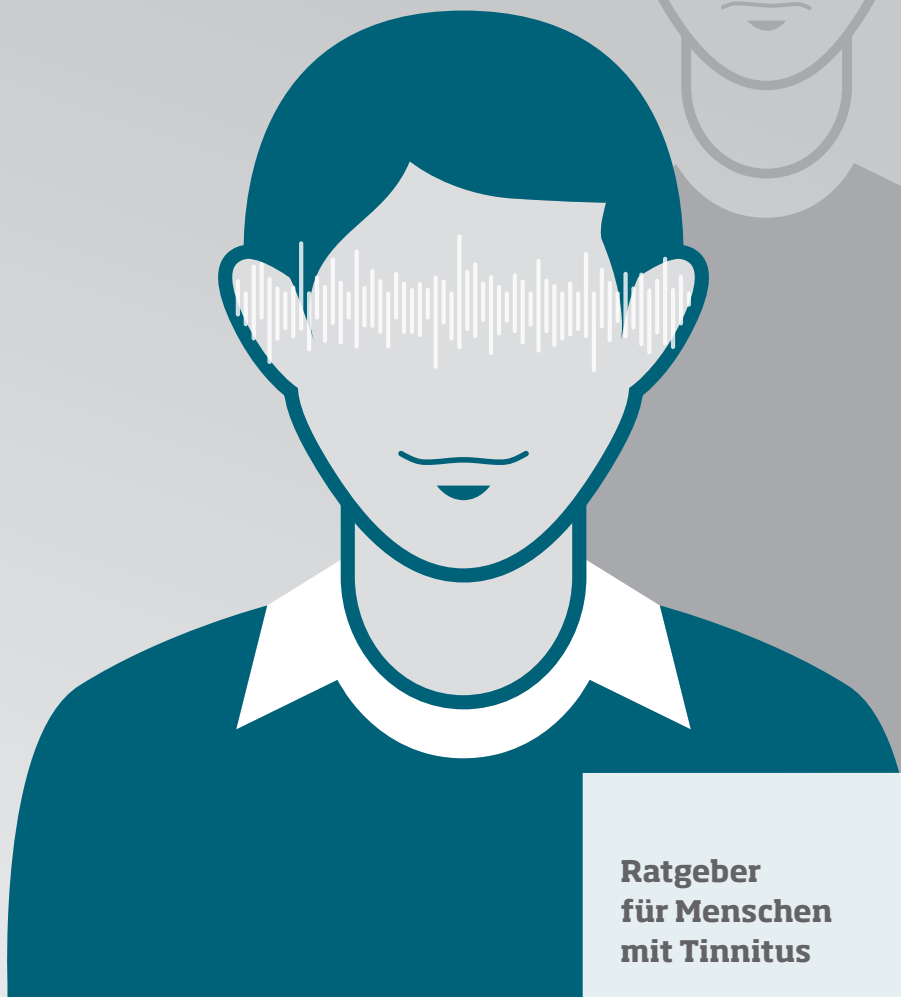


**Tinnitus**  
verstehen und  
damit umgehen



**Ratgeber  
für Menschen  
mit Tinnitus**



# Inhalt

Ihre Gesundheit und Ihr Leben mit Tinnitus .....	4
Was ist das Klingeln in meinem Ohr? .....	5
Was verursacht Tinnitus? .....	6
Tinnitus und das Gehirn .....	7
Was hat Tinnitus mit einer Hörminderung zu tun? .....	8
Wie beeinflusst Tinnitus mein Leben? .....	9
Den Tinnitus in den Griff bekommen .....	10
Kontrolle zurückgewinnen .....	12
Sie schaffen das! .....	14
Verweise und weiterführende Links .....	15
Tinnitus Glossar .....	16
Meine Notizen .....	18

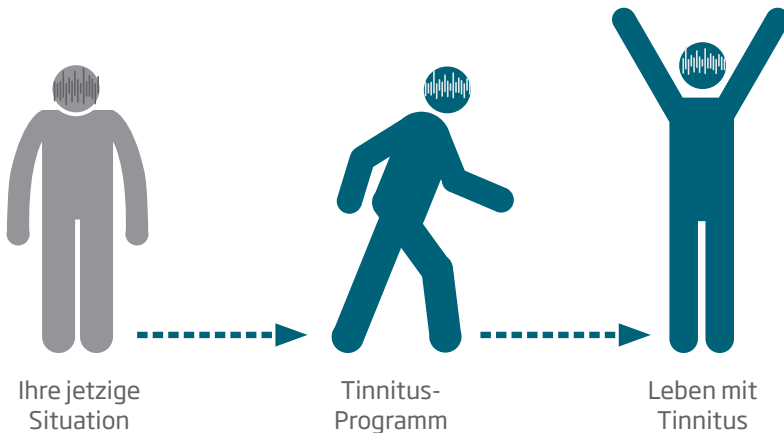
# Ihre Gesundheit und Ihr Leben mit Tinnitus

Die Diagnose Tinnitus trifft viele Menschen unvorbereitet. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen grundlegende Informationen zum Thema Tinnitus an die Hand geben und Ihre vielleicht dringlichsten Fragen beantworten.

Sie erfahren etwas über Ursache und Behandlungsmöglichkeiten und lernen Wege kennen, mit Ihrem Tinnitus umzugehen.

Es gibt Möglichkeiten, Ihren „Ton im Kopf“ in die Schranken zu weisen. Damit Sie wieder die Kontrolle über Ihr Leben zurückgewinnen und Ihren gewohnten Alltag wieder aufnehmen können.

Machen Sie den ersten Schritt: Ein gutes Tinnitus-Programm beginnt mit einem Besuch beim Arzt oder Hörakustiker. Denn keine Broschüre ersetzt eine persönliche medizinische Beratung, Diagnose und Behandlung.



# Was ist das Klingeln in meinem Ohr?



Viele nehmen Tinnitus als ein Klingeln im Kopf oder Ohr wahr. Tatsächlich kann er sich sehr unterschiedlich ausdrücken. Eventuell empfinden Sie Ihr Ohrgeräusch als Summen, Brummen oder Pfeifen. Viele Menschen beschreiben es als unangenehmen Dauerton.

Das Geräusch kann ständig oder zeitweise, in einem oder in beiden Ohren wahrgenommen werden. Möglicherweise hören Sie es sogar im Schlaf.

Die meisten Betroffenen haben einen sogenannten „subjektiven Tinnitus“, der im Gegensatz zum „objektiven Tinnitus“ nur von ihnen selbst wahrgenommen werden kann.

Er ist leise oder laut. Der subjektive Tinnitus entsteht im Kopf. Er kann schleichend oder plötzlich auftreten.

## Sie sind nicht allein



Nach einer Umfrage hatte ein Viertel der Deutschen bereits einmal einen Tinnitus. Bei ca. 10 Mio. Menschen dauerte er länger als 5 Minuten, bei ca. 2,7 Mio. länger als 4 Wochen.

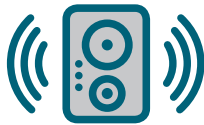
Bei ca. 2 Mio. Menschen ist der Tinnitus chronisch. Schlaf- oder Konzen-

trationsstörungen, Ängste, innere Unruhe oder Erschöpfung führen zu einer Einschränkung ihrer Lebensqualität.

Quelle: Deutsche Tinnitus-Liga e.V., Umfrage von 1999

# Was verursacht Tinnitus?

Tinnitus ist ein Symptom, keine Krankheit. Die Ursachen können unterschiedlich sein, zum Beispiel Lärm oder laute Geräusche, verstopfte Ohren oder Reaktionen auf Medikamente. Manche Menschen bekommen Tinnitus ohne einen ersichtlichen Grund.



Laute Geräusche,  
Lärm



Verletzungen am  
Kopf / Hals



Reaktion auf  
Medikamente



Natürlicher  
Alterungsprozess



Knalltrauma

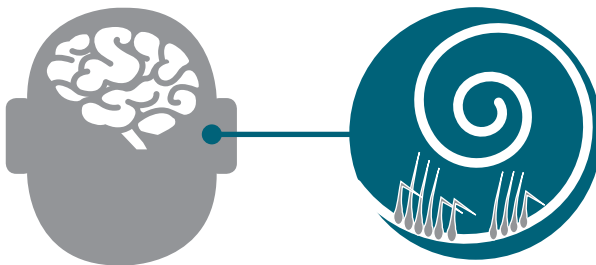


Unbehandelte  
Krankheiten

# Tinnitus und das Gehirn

Tinnitus ist keine Einbildung. Aber warum nehmen Sie ein Geräusch wahr, obwohl keines da ist?

Die Schallwellen wandern vom Gehörgang über das Mittelohr ins Innenohr. Dort wandeln die Haarsinneszellen akustische Signale in elektrische Impulse um und leiten diese zum Gehirn weiter. Unser Gehirn gibt diesen Signalen Inhalt und Bedeutung, so dass wir bewusst wahrnehmen und verstehen können. Sind Haarsinneszellen beschädigt, erhält unser Gehirn nicht mehr die akkuraten Signale, die es braucht und kennt.



Haarsinneszellen  
im Innenohr

Experten vermuten, dass das Gehirn die Signale vom Ohr falsch interpretiert und versucht, den Verlust von Haarsinneszellen auszugleichen. Dieses kann die Wahrnehmung von Geräuschen zur Folge haben.

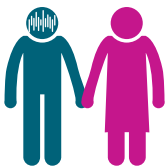
Wie Sie über Ihren Tinnitus denken und welche Dominanz Sie ihm zugestehen, beeinflusst Ihre Gefühle. Ihr Gehirn kann den Tinnitus als harmlos für Ihr Wohlbefinden einstufen. Oder Sie fühlen sich durch den Tinnitus bedroht. Dies kann zu Stress oder Angst führen und ihn noch verstärken – eine verständliche und natürliche Reaktion.

# Was hat Tinnitus mit einer Hörminderung zu tun?



Meist treten Tinnitus und Hörverlust gemeinsam auf – bei etwa 90% der Menschen mit Tinnitus geht er mit einem gewissen Grad von Hörminderung einher. Einige von ihnen vermuten, dass sie aufgrund ihres Tinnitus schlecht hören. Doch oft ist es anders herum: Die Schädigung der Haarsinneszellen im Innenohr, die Tinnitus verursachen kann, führt auch zu einer Hörminderung.

Viele Menschen mit Tinnitus profitieren von Hörgeräten. Je besser man hört, desto weniger wird der Tinnitus wahrgenommen. Nutzen Sie Hörgeräte, dann hat Ihr Gehirn andere Informationen zu verarbeiten. Sie werden vom Ohrgeräusch abgelenkt und nehmen es weniger wahr.



Haben Sie Tinnitus, empfehlen wir Ihnen, einen Hörtest machen zu lassen. Nehmen Sie Ihren Partner oder einen Familienangehörigen gerne zur Unterstützung mit.

## Wussten Sie das?

Tinnitus wird typischerweise schwächer wahrgenommen, wenn Betroffene, die unter ihrem Tinnitus leiden und einen Hörverlust haben, Hörgeräte tragen.

Lärm kann Tinnitus verstärken und zu einem Hörverlust beitragen.





# Wie beeinflusst Tinnitus mein Leben?

Was auch immer die Ursache ist – ein Tinnitus kann Ihre täglichen Aktivitäten spürbar einschränken. Viele Betroffene können ihre Geräusche die meiste Zeit ausblenden und fühlen sich in ihrer Lebensqualität nur sehr selten oder gar nicht beeinträchtigt.

Andere haben Schwierigkeiten mit dem Ein- bzw. Durchschlafen. Schlafmangel wirkt sich oft negativ auf den nächsten Tag aus, was zu einer Verschlimmerung des Tinnitus führen kann. Ein Teufelskreis entsteht. Holen Sie sich Hilfe, sobald solche Symptome auftreten.

Auch wenn Ihr Tinnitus nicht ganz verschwindet, können schon kleine Veränderungen in Ihrem Leben helfen, besser mit dem Ohrgeräusch umzugehen. Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen einige Möglichkeiten der Tinnitus-Bewältigung vor.

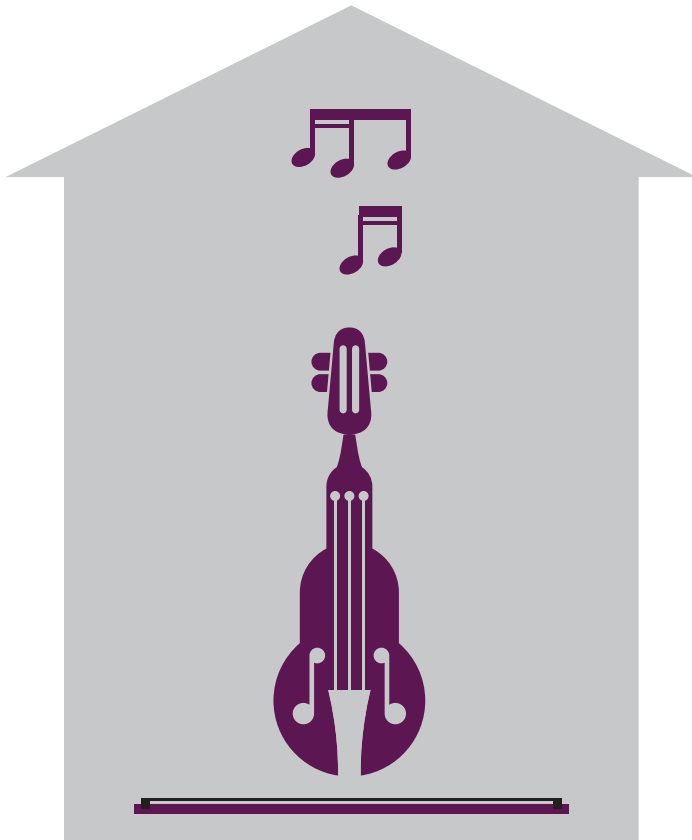
## Wussten Sie das?



Knapp 4 von 10 Menschen mit Tinnitus nehmen ihr Geräusch mehr als 80% am Tag wahr.



# Den Tinnitus in den Griff bekommen



Stellen Sie sich vor, Sie betreten einen leeren Raum, in dem jemand Geige spielt. Die Geige ist das einzige, was Sie hören. Ein Tinnitus kann genau wie diese Geige Ihre volle Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen.

Wenn Sie an einem Tinnitus-Programm teilnehmen, werden Maßnahmen nach Ihren Bedürfnissen individuell für Sie zusammengestellt. Ziel des Programms ist es, dass Sie mit Ihrem Tinnitus anders umgehen können und Sie ihn mit der Zeit weniger wahrnehmen.



Möglicherweise werden im Rahmen Ihres Programms bestimmte Klänge eingesetzt. Das ist wie mit der Geige: Stellen Sie sich wieder einen Raum vor, diesmal spielt darin ein Orchester. Nur wenn Sie genau hinhören, können Sie die Geige heraushören, sonst bleibt sie im Hintergrund.

# Kontrolle zurückgewinnen

Das Ziel ist, sich nicht von Ihrem Tinnitus kontrollieren zu lassen, sondern die Kontrolle über Ihre Wahrnehmung zurückzugewinnen. Es gibt meistens keine Heilung des Tinnitus. Doch ein Verständnis dafür zu entwickeln, hilft Ihnen im Umgang mit Ihrem Ohrgeräusch, und Sie fühlen sich besser. Es gibt keine Lösung, die für jeden gleichermaßen gut funktioniert. Sie haben jedoch die Möglichkeit, verschiedene Maßnahmen zu kombinieren, um herauszufinden, welche Ihnen die größte Erleichterung bringt.

## Die positive Wirkung von Klängen

Eventuell haben Sie schon festgestellt, dass bestimmte Klänge Sie vom Tinnitus ablenken und Ihnen gut tun. In einer Klangtherapie macht man sich dies zunutze. Sie kann zum Beispiel Folgendes beinhalten:



**Rausch-Generator:** Ein Apparat, den Sie neben dem Bett aufstellen. Er kann unterschiedliche Klänge abspielen, damit Sie Ihr Ohrgeräusch leiser wahrnehmen.



**Musik:** Sanfte Musik oder Naturklänge können den Kontrast zwischen dem Tinnitus und einer leisen Umgebung verringern.



**Hörgeräte:** Kleine Geräte zur Schallverstärkung. Je mehr Sie hören, desto mehr tritt Ihr Tinnitus in den Hintergrund.

**Kombi-Geräte:** Hörgeräte mit speziellen Klang-Programmen zur Tinnitus-Bewältigung.

## Ergänzende Möglichkeiten

Unterstützend können Sie Folgendes unternehmen, um Ihre Einstellung zum Tinnitus zu ändern.



### **Entspannung und Achtsamkeitsübungen**

helfen, den Tinnitus in der Wahrnehmung abzuschwächen. Yoga und Meditation können sehr wirksam sein, insbesondere unter der Leitung von speziell ausgebildetem Fachpersonal.



**Eine ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung** wirken sich positiv auf Ihr Leben aus.



**Tragen Sie Gehörschutz** beim Bedienen lauter Maschinen, z. B. beim Rasenmähen, bei der Jagd usw.



**Musik bei einer moderaten Lautstärke hören.**



**Positives Denken:** Negative Gefühle oder Ärger verschlimmern Tinnitus. Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die Sie glücklich machen.



**Gesundes Schlafverhalten:** Gehen Sie regelmäßig zu einer bestimmten Zeit zu Bett. Vermeiden Sie zuvor schwere Mahlzeiten, Alkohol, Koffein und anstrengende sportliche Aktivitäten.

# Sie schaffen das!

Lernen, mit dem Tinnitus umzugehen, ist der erste Schritt, Ihre Gesundheit zu schützen und Lebensqualität zurückzuerlangen.

	Ja	Manchmal	Nein
Ist es wegen des Tinnitus schwierig für Sie, sich zu konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie aufgrund des Tinnitus Schwierigkeiten einzuschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich aufgrund des Tinnitus frustriert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist es aufgrund des Tinnitus schwieriger für Sie, Ihr Leben zu genießen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommt es Ihnen so vor, als ob Sie dem Tinnitus nicht entfliehen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Newman, C. W., Jacobson, G. P., & Spitzer, J. B. (1996).

**Sofern Sie eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, empfehlen wir Ihnen, einen Arzt oder Hörakustiker aufzusuchen.**

**Falls Sie mehrere Fragen mit „Manchmal“ beantwortet haben, ist ein Gespräch mit einem Experten ebenfalls hilfreich.**

**Ein Experte kann mit Ihnen gemeinsam Ihr persönliches Tinnitus-Programm erstellen.**

# Verweise und weiterführende Links

Auf den folgenden Internetseiten erhalten Sie nützliche und seriöse Informationen über Tinnitus. Auf der nächsten Seite finden Sie ein Glossar zum Thema. Wenden Sie sich bitte an Ihren Hörakustiker, um persönliche Unterstützung zu erhalten.

## **Deutsche Tinnitus-Liga e.V.**

[www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)

## **Tinnitus-Hilfe e.V.**

[www.tinnitus-hilfe.org](http://www.tinnitus-hilfe.org)

## **Tinnitus Magazin**

[www.tinnitus-mag.de](http://www.tinnitus-mag.de)

## **Deutscher Schwerhörigenbund e.V.**

[www.schwerhoerigen-netz.de](http://www.schwerhoerigen-netz.de)

## **Deutscher Gehörlosenbund e.V.**

[www.gehoerlosen-bund.de](http://www.gehoerlosen-bund.de)

## **Deutsche Gesellschaft für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie e.V.**

[www.hno.org](http://www.hno.org)

## **Deutsche Gesellschaft für Audiologie**

[www.dga-ev.com](http://www.dga-ev.com)

## **Oticon GmbH**

[www.oticon.de](http://www.oticon.de)

# Tinnitus Glossar

<b>Verstärkung:</b>	Schall wird in der Lautstärke verstärkt, zum Beispiel durch Hörgeräte.
<b>Auditorisches System:</b>	Gehört zu den Sinnessystemen und ist für das Hören zuständig. Es besteht aus dem Außenohr, Mittelohr und Innenohr sowie bestimmten Bereichen im Gehirn.
<b>Hörschnecke / Cochlea:</b>	Der schneckenförmige Teil im Innenohr spielt eine sehr wichtige Rolle beim Hören. Haarsinneszellen in der Cochlea wandeln akustische Signale in elektrische Impulse um, um diese weiter zum Gehirn zu leiten.
<b>Kombi-Hörsystem:</b>	Hörgeräte mit speziellen Hörprogrammen für Tinnitus
<b>Haarsinneszellen-schädigung:</b>	Die Haarsinneszellen (siehe Seite 7) befinden sich im Innenohr. Sie leiten den Schall zum Gehirn weiter. Dort wird das Gehörte in eine Bedeutung umgesetzt. Sobald Haarsinneszellen geschädigt sind, entsteht ein Hörverlust, und das Verstehen wird schwieriger.
<b>Hörgeräte:</b>	Kleine Geräte für die Ohren, die die Klänge im betroffenen Frequenzbereich verstärken.
<b>Hörverlust:</b>	Eine Verringerung des Hörvermögens. Diese kann zum Beispiel genetisch, altersbedingt oder durch das Einwirken lauter Geräusche ausgelöst werden.
<b>Limbisches System:</b>	Das limbische System gehört zu den verschiedenen Funktionseinheiten des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen dienen. Während das auditorische System den Tinnitus produziert, ist das limbische System dafür verantwortlich, wie Sie den Tinnitus bewerten.
<b>Mittelohr:</b>	Dieser Teil des Ohres ist dafür verantwortlich, Schallwellen in Vibrationen umzuwandeln und diese zur Hörschnecke weiterzuleiten.



<b>Lärmschwerhörigkeit:</b>	Ein entstandener Hörverlust durch die einmalige Einwirkung sehr lauter Geräusche (zum Beispiel ein Knalltrauma oder ein Rockkonzert) oder durch regelmäßige Einwirkung von Lärm (zum Beispiel am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, MP3-Player etc.).
<b>Objektiver Tinnitus:</b>	Ein Tinnitus, der auch für Außenstehende hörbar und messbar ist.
<b>Otosklerose:</b>	Eine genetisch bedingte Erkrankung, bei der das Knochengewebe im Mittelohr verknöchert / versteift. Sie verhindert, dass Schallwellen das Innenohr erreichen und beeinträchtigt das Hören.
<b>Klang-Generator / Rauschgerät:</b>	Ein Gerät, das ständig ein sanftes Hintergrundrauschen erzeugt (ein weißes Rauschen oder Naturklänge) und so die Wahrnehmung des Tinnitus reduziert.
<b>Klangtherapie:</b>	Ein Programm, das zusammen mit einem Tinnitus-Experten, zum Beispiel einem Hörakustiker, erstellt wird, um Ihr Gehirn zu stimulieren und abzulenken, so dass Sie Erleichterung vom Tinnitus empfinden.
<b>Subjektiver Tinnitus:</b>	Ein Zustand, bei dem ein Ohrgeräusch wahrgenommen wird, obwohl keine externe Schallquelle vorhanden ist. Die Art des subjektiven Geräusches kann individuell stark variieren. Es kann als Klingeln, Brummen, Summen oder Pfeifen wahrgenommen werden.
<b>Weißes Rauschen:</b>	Ein konstantes, gleichmäßiges Rauschen, das Sie mit einem nicht eingestellten Radio oder Fernseher ohne Signal vergleichen können.





**People First**

Unser Versprechen  
für Kommunikation  
und Lebensqualität.