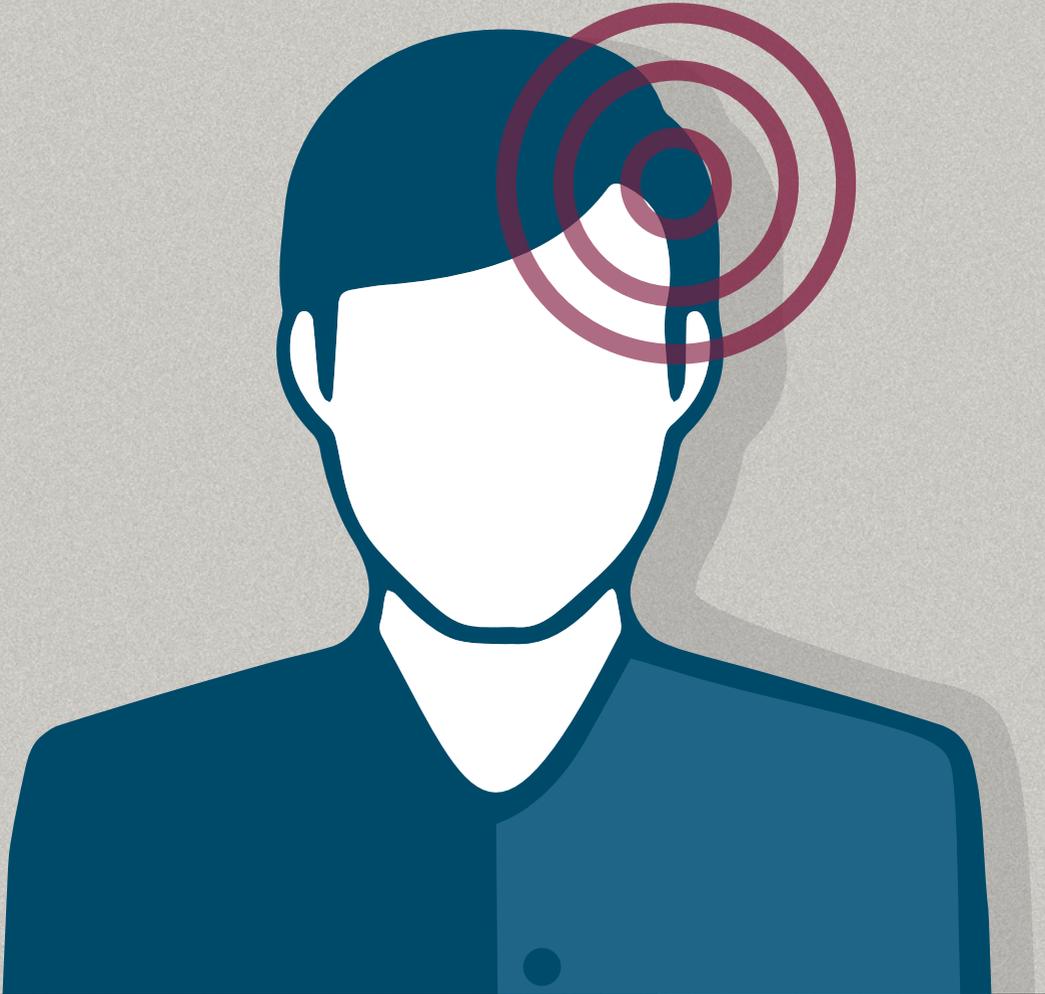
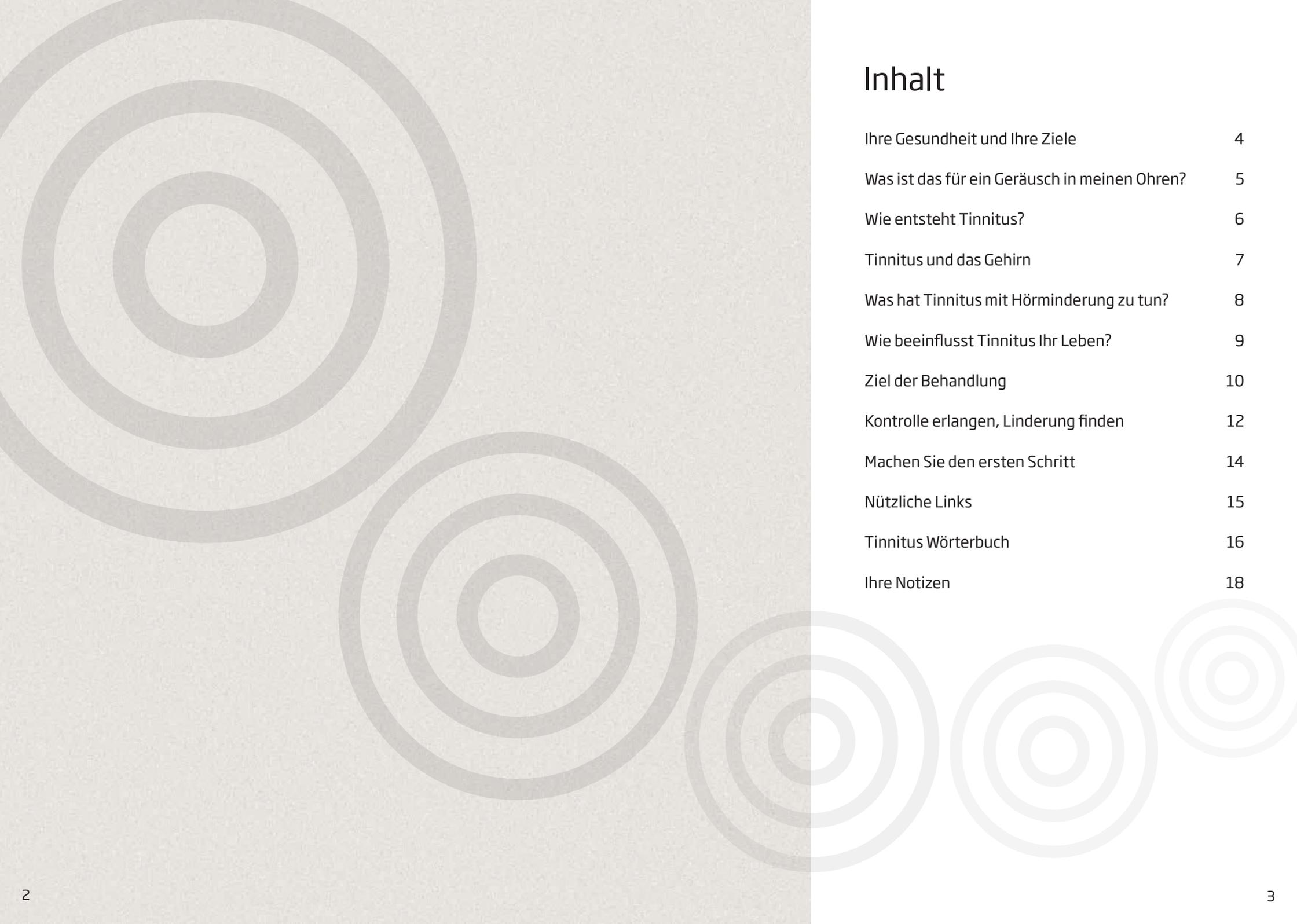


Wissenswertes über **Tinnitus**



Ein Handbuch zum besseren
Verständnis des Tinnitus und
dessen Bewältigung

oticon
PEOPLE FIRST



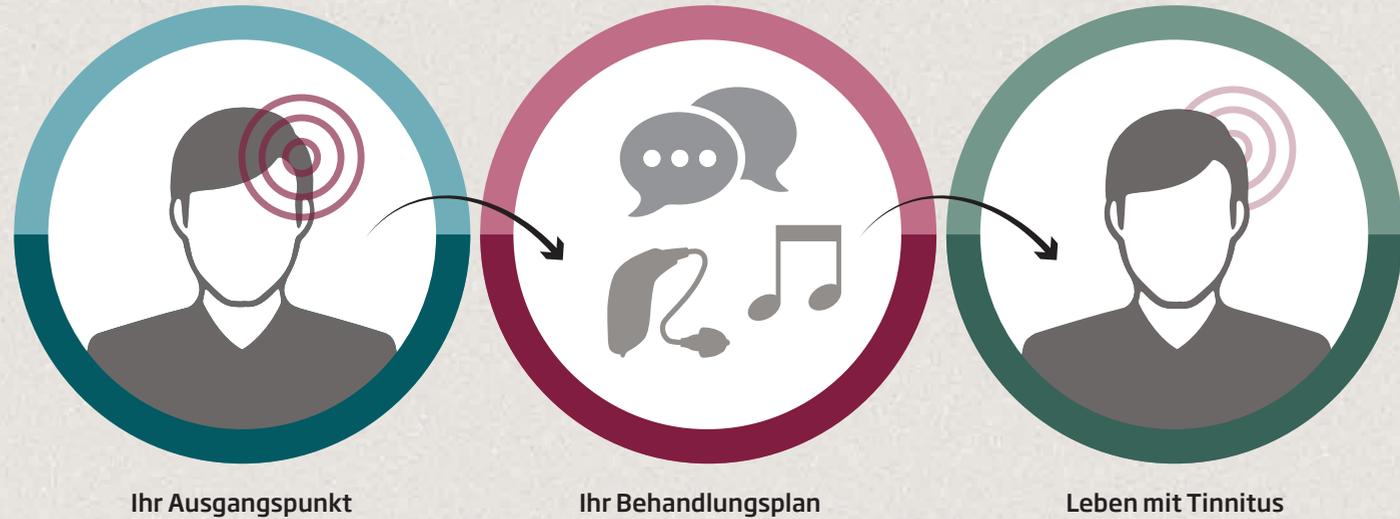
Inhalt

Ihre Gesundheit und Ihre Ziele	4
Was ist das für ein Geräusch in meinen Ohren?	5
Wie entsteht Tinnitus?	6
Tinnitus und das Gehirn	7
Was hat Tinnitus mit Hörminderung zu tun?	8
Wie beeinflusst Tinnitus Ihr Leben?	9
Ziel der Behandlung	10
Kontrolle erlangen, Linderung finden	12
Machen Sie den ersten Schritt	14
Nützliche Links	15
Tinnitus Wörterbuch	16
Ihre Notizen	18

Ihre Gesundheit und Ihre Ziele

Diese Broschüre bietet eine Einführung zum Thema Tinnitus. Sie erleichtert Ihnen, Tinnitus, seine Ursachen und seine Behandlung zu verstehen. Wenn Sie diese Broschüre lesen, haben Sie bereits den ersten Schritt zur Besserung getan, um zu Ihrem alten Selbst zurückzufinden und die Aktivitäten genießen zu können, die für Sie am wichtigsten sind.

Obwohl Tinnitus eine häufige Erkrankung ist, können die Ursachen und Symptome unterschiedlich sein. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass jeder Fall von Tinnitus einzigartig ist und eine individuelle Behandlung erfordert. Wir sind fest überzeugt davon, dass eine optimale Tinnitus-Behandlung mit einer Beratung bei einem Hörgeräteakustiker beginnt.



WUSSTEN
Sie schon



Leichte Formen des Tinnitus sind weit verbreitet – über 10 % der Bevölkerung leiden permanent darunter und bei bis zu 1 % der Erwachsenen kann dies die Lebensqualität beeinträchtigen.



(British Tinnitus Association, 2014)

Was ist das für ein Geräusch in meinen Ohren?

Viele Menschen empfinden Tinnitus als Klingeln in ihrem Kopf oder den Ohren, es kann jedoch viele verschiedenen Formen annehmen. Vielleicht empfinden Sie es als einen Brumm-, Summ- oder Pfeifton. Manche Menschen vergleichen es sogar mit dem Geräusch eines tosenden Ozeans.

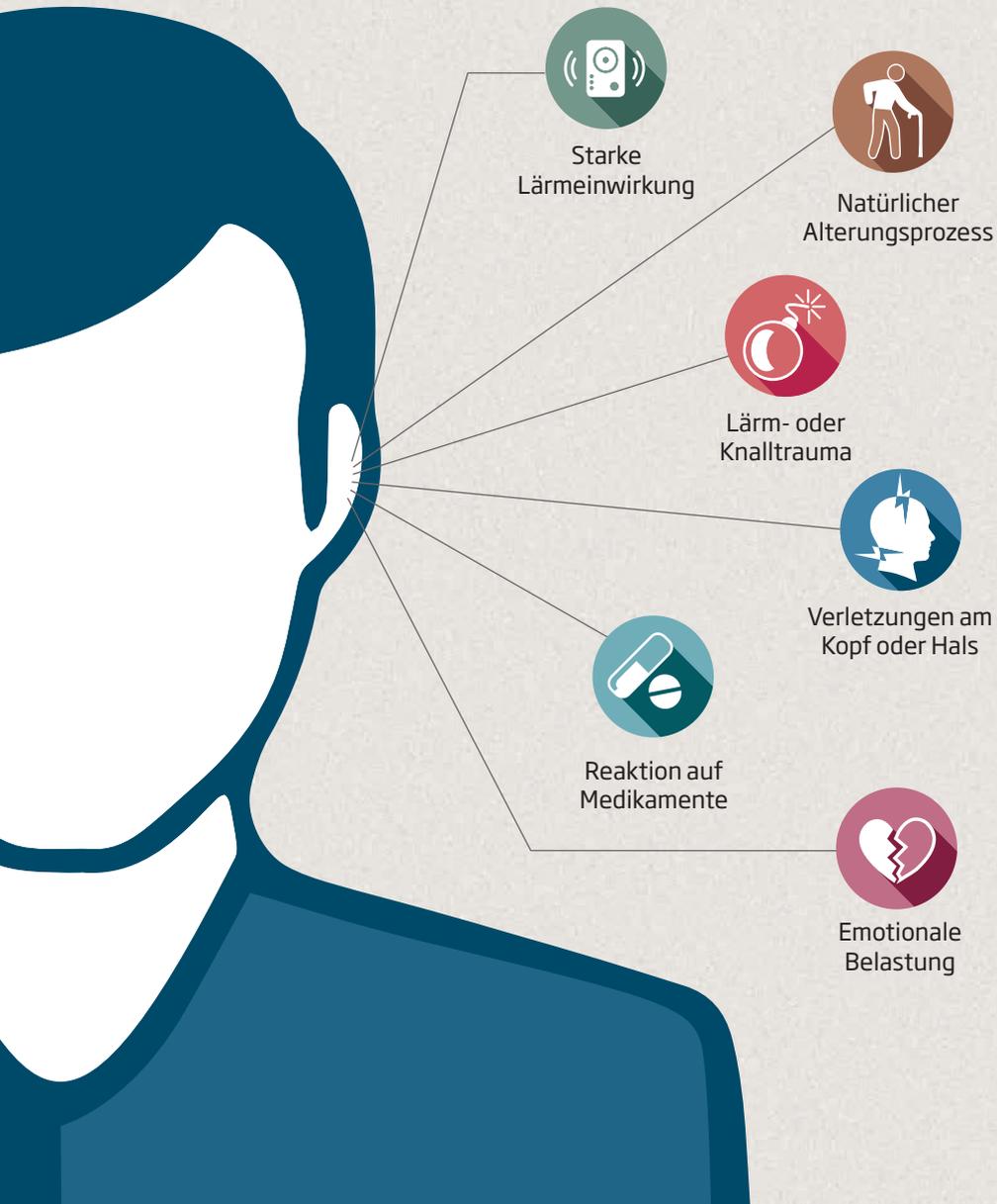
Es kann konstant sein, oder kommen und gehen, und es kann in einem oder beiden Ohren auftreten. Tinnitus kann Sie sogar wecken, wenn Sie schlafen.

Für die meisten Menschen ist Tinnitus ein subjektives Geräusch, das heisst, nur die betroffene Person kann es hören. Es kann leise oder laut sein. Tinnitus entsteht im Kopf und kann schleichend oder plötzlich auftreten.



Wie entsteht Tinnitus?

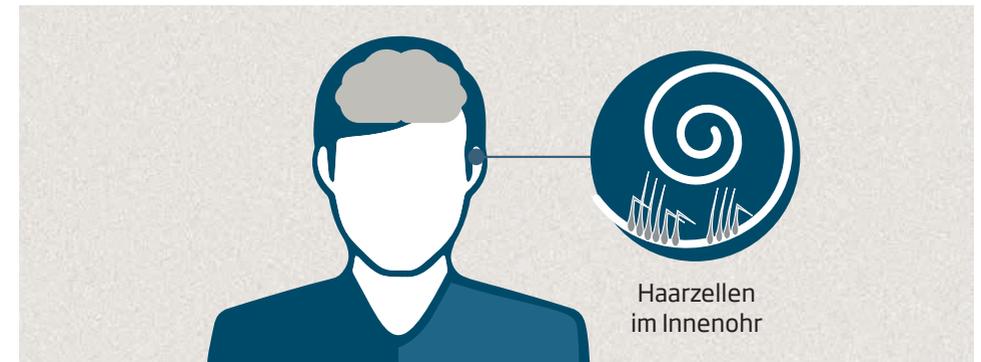
Tinnitus ist ein Symptom, keine Krankheit. Obwohl es viele mögliche Ursachen gibt, tritt der Tinnitus bei einige Menschen ohne ersichtlichen Grund auf.



Tinnitus und das Gehirn

Was also bewirkt, dass Schallsignale wahrgenommen werden, die nicht existieren?

Schallwellen bewegen sich durch den Gehörgang zum Mittelohr und dann zum Innenohr. Mit Hilfe der Haarzellen im Innenohr werden die Schallwellen in elektrische Signale umgewandelt, welche dann zum Gehirn weitergeleitet werden. Das Gehirn übersetzt die Signale in sinnvolle Information, sodass Sie die Klänge, die Sie hören, interpretieren können. Wenn die Haarzellen geschädigt werden, erhält das Gehirn die notwendigen akkuraten Signale nicht. Wie auf der vorherigen Seite erläutert, kann es verschiedene Ursachen geben, warum es zur Schädigung Ihrer Haarzellen und in der Folge zu Tinnitus kommt. Manchmal ist die Ursache auch nicht bei den inneren Haarzellen zu suchen.



Experten vermuten, dass der Tinnitus in vielen Fällen damit zusammenhängt, dass das Gehirn versucht, sich an einen Verlust von Haarzellen anzupassen. Das Gehirn fehlinterpretiert die reduzierten Signale vom Ohr, was zu einer Geräuschwahrnehmung oder Tinnitus führt.

Ihre Einstellung zu Ihrem Tinnitus kann Ihre emotionale Reaktion beeinflussen. Möglicherweise interpretiert das Gehirn das Tinnitus-Geräusch als schädlich für Ihre Gesundheit. Wenn Sie den Tinnitus als Bedrohung empfinden, breiten sich Stress und Besorgnis aus.

Der Stress und die von Ihnen empfundene Besorgnis können dazu führen, dass Sie das Tinnitus-Geräusch als noch unangenehmer empfinden. Das ist eine verständliche und menschliche Reaktion.

Was hat Tinnitus mit Hörminderung zu tun?

90%

Tinnitus und Hörminderung gehen oft Hand in Hand. Es wird angenommen, dass etwa 90 % der Tinnitus-Betroffenen unter einem gewissen Grad an Hörminderung leiden. Manche Menschen mit Tinnitus nehmen an, dass ihre Schwerhörigkeit vom Tinnitus verursacht wird, wenn tatsächlich eine Hörminderung vorliegen kann. Die Hörminderung wird oftmals durch geschädigte Haarzellen im Innenohr verursacht.

Hörgeräte helfen vielen Menschen, die an Tinnitus leiden. Je besser Sie hören, desto weniger nehmen Sie den Tinnitus wahr. Mit einem Hörgerät kann Ihr Gehirn andere Klänge hören und Ihr Tinnitus fällt Ihnen weniger auf.



Wenn Sie Tinnitus-Symptome haben, empfehlen wir Ihnen, sich untersuchen zu lassen. Sie können gerne Ihren Ehepartner oder ein anderes Ihnen nahestehendes Mitglied der Familie mitbringen, da sie eine wichtige Stütze für Sie sein können.

WUSSTEN
Sie schon



Übermäßige Geräuschbelastung kann den Tinnitus verschlimmern und zu einer weiteren Hörminderung beitragen.



Wie beeinflusst Tinnitus Ihr Leben?

Was auch immer die Ursache ist, Tinnitus kann oftmals einen erheblichen Einfluss auf ihre täglichen Aktivitäten haben.

Einige Menschen haben sich selbst beigebracht, ihn zu ignorieren. Bei anderen können sich die Tinnitus-Symptome derart verschlimmern, dass es ihnen kaum noch möglich ist, eine Nacht durchzuschlafen. Eine unzureichende Nachtruhe wiederum hat negative Folgen für den nächsten Tag und kann einen Teufelskreis in Gang setzen. Es ist wichtig für Ihr Allgemeinbefinden, dass Sie bei Auftreten von Symptomen Hilfe im Umgang mit Ihrem Tinnitus suchen.

Obwohl Ihr Tinnitus womöglich nicht ganz zurückgehen wird, können kleine Veränderungen in Ihrem Leben den Umgang mit Tinnitus erleichtern. Auf der nächsten Seite stellen wir Ihnen eine Auswahl an möglichen Tinnitus-Behandlungen vor.



Ziel der Behandlung



Stellen Sie sich das Spiel einer einzelnen Violine in einem leeren Zimmer vor. Es ist das einzige Geräusch, das Sie hören. Tinnitus kann, wie diese Violine, die volle Aufmerksamkeit auf sich ziehen.



Im Laufe der Zeit, durch Klangtherapie, werden Sie den Tinnitus weniger wahrnehmen. Dies ist vergleichbar mit einer Geige, die von einem klassischen Orchester begleitet wird. Sie können immer noch den Klang der Geige ausmachen, aber er sticht nicht mehr heraus.

Wenn Sie einen Hörgeräteakustiker aufsuchen, wird er oder sie Ihnen helfen, einen auf Sie zugeschnittenen Behandlungsplan zu erstellen. Das Behandlungsziel ist, dass Sie mit Ihrem Tinnitus zurechtkommen können.

Kontrolle erlangen, **Linderung finden**

Unser Ziel ist, Ihnen zu helfen, Ihren Tinnitus zu verstehen und zu beherrschen, anstatt dass der Tinnitus Sie beherrscht. Es gibt keine Heilung für Tinnitus. Ein umfassendes Verständnis des Tinnitus und wie man ihn bewältigen kann, sind die ersten Schritte, um die Kontrolle zurückzuerlangen.

Es gibt kein Patentrezept. Probieren Sie verschiedene Kombinationen der angebotenen Methoden aus, bis Sie herausgefunden haben, was für Sie am besten ist.

Abhilfe durch Klänge

Sie werden feststellen, dass verschiedene Arten von Geräuschen und Klängen die Aufmerksamkeit vom Tinnitus ablenken und Abhilfe schaffen können. Ihr Audiologe wird das als Klangtherapie oder einen Behandlungsplan bezeichnen.

Was der Behandlungsplan beinhalten kann:



Hörsysteme: Kleine Geräte für die Ohren, die Geräusche verstärken. Durch mehr Klänge fällt Ihr Tinnitus weniger auf.



Naturgeräusche und Musik können den Kontrast zwischen dem Tinnitus und ruhigen Umgebungen reduzieren.



Kombinationsgeräte: Hörsysteme mit eingebauten Klanggeneratoren, die spezielle Tinnitus-Linderungsklänge erzeugen.



Hörbücher können für einige Menschen genau die richtige Mischung aus Klang, Gehirnstimulation und Entspannung bieten.

Zusätzliche Lösungen

Neueste Erkenntnisse weisen darauf hin, dass die folgenden Lösungen ebenfalls einen positiven Einfluss auf Ihren Tinnitus haben können.



Entspannung und Achtsamkeit: Yoga und Meditation sind besonders wirksame Mittel zur Linderung.



Gesunde Ernährung und sportliche Aktivitäten können einen positiven Einfluss auf Ihr Leben haben.



Tragen eines Hörschutzes, wenn Sie sich in lauten Umgebungen oder in unmittelbarer Nähe von anderen Lärm produzierenden Geräten wie z.B. Elektrowerkzeugen oder Rasenmähern befinden.



Ein Klanggenerator ist ein unabhängiges Gerät für Ihren Nachttisch, das verschiedene Geräusche abspielen kann, um den Tinnitus zu reduzieren.



Denken Sie positiv. Negative Gefühle oder Ärger können den Tinnitus noch schlimmer erscheinen lassen. Konzentrieren Sie sich auf die Dinge und die Klänge, die Sie fröhlich stimmen.



Behalten Sie bewährte Schlafpraktiken bei. Versuchen Sie, sich an eine regelmässige Routine zur Schlafenszeit zu halten und vermeiden Sie grosse Mahlzeiten, Alkohol, Koffein und körperliche Anstrengung vor dem Schlafengehen.

Machen Sie den **ersten Schritt**

Lernen, mit dem Tinnitus umzugehen, ist der erste Schritt, um Ihre Gesundheit aufrecht zu erhalten und Hoffnung zu schöpfen. Im Folgenden finden Sie einige Fragen, die Ihnen dabei helfen können, herauszufinden, wie stark Ihr Tinnitus Sie belastet:

	Ja	Manchmal	Nein
Haben Sie aufgrund des Tinnitus Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie aufgrund des Tinnitus Schwierigkeiten, abends 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"/>
Macht der Tinnitus es schwierig für Sie, das Leben zu genießen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dem Tinnitus hilflos ausgeliefert zu sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Wenn Sie auch nur eine der oben stehenden Fragen mit «Ja» beantworten können, dann empfehlen wir Ihnen, einen Arzt oder einen Audiologen aufzusuchen.

Wenn Sie mehrere Fragen mit «Manchmal» beantwortet haben, könnte ein Gespräch mit einem Experten ebenfalls sinnvoll sein.

Ihr Hörgeräteakustiker ist entsprechend qualifiziert und bietet Ihnen die optimale Behandlung für Ihre individuellen Bedürfnisse.

Nützliche **Links**

Hier finden Sie unsere Empfehlungen von Quellen für nützliche und zuverlässige Informationen über Tinnitus. Die nächsten Seiten enthalten ein hilfreiches Wörterbuch mit wichtigen Begriffen. Bitte suchen Sie einen Audiologen auf, bevor Sie Tinnitus-Ressourcen eigenständig erkunden, da nicht alle Informationen für Ihren Behandlungsplan relevant sein werden.



Tinnitus Wörterbuch

Verstärkung:	Der Prozess des Erhörens der Intensität oder Lautstärke von Klangsignalen, z.B. wenn ein Hörgerät getragen wird.
Auditorisches System:	Das sensorische System, das das Gehör betrifft. Es besteht aus dem Aussen-, Mittel- und Innenohr.
Cochlea:	Schneckenförmiger Teil im Innenohr, der für das Hören wichtig ist. Mit Hilfe der Haarzellen in der Cochlea werden die Schallwellen in elektrische Signale umgewandelt, welche dann zum Gehirn weitergeleitet werden.
Kombinationsgeräte:	Hörgeräte mit speziellen Klangprogrammen für Tinnitus.
Schädigung der Haarzellen:	(siehe Seite 7) Haarzellen befinden sich im Innenohr / Cochlea und senden Klangsignale zum Gehirn, wo den Klangsignalen Bedeutung zugeordnet wird. Wenn Haarzellen geschädigt werden, entsteht Hörminderung und es wird schwierig, dem Gehörten Sinn zu verleihen.
Hörgeräte:	Kleine Geräte für Ihre Ohren, die Klänge verstärken, um bestimmte Probleme im Hörbereich zu verbessern.
Hörminderung:	Ein vermindertes Wahrnehmungsvermögen für Klänge, die normalerweise gehört werden können. Hörminderung kann durch verschiedene Faktoren wie Genetik, Alter und Lärmbelastigung ausgelöst werden.
Limbisches System:	Das emotionale Zentrum Ihres Gehirns. Das limbische System besteht aus einer Gruppe von Gehirnstrukturen, die umsetzen und verarbeiten, wie Sie gefühlsmässig auf Ereignisse reagieren. Wenn Sie den Tinnitus hören, kann dies eine emotionale Reaktion wie Ärger oder Wut auslösen.
Menière'sche Krankheit:	Eine Störung des Innenohrs, die typischerweise das Hörvermögen und das Gleichgewicht beeinflusst und Tinnitus verursachen kann.

Mittelohr:	Der Teil des Ohres, der für die Umwandlung von Schallwellen in Schwingungen zuständig ist und diese dann zur Cochlea oder Innenohr weiterleitet. Es besteht aus dem Trommelfell und drei winzigen Knöchelchen (Ossicula), die den Schwingungen auf dem Weg zum Innenohr weiterhelfen.
Hörminderung durch Lärmbelastigung:	Hörminderung, die durch eine einmalige Lärmbelastigung (z.B. eine Explosion oder ein lautes Rockkonzert) oder durch Lärmbelastigung über einen längeren Zeitraum (z.B. Lärm am Arbeitsplatz, Verkehrslärm, Stereoanlagen/MP3-Player usw.) verursacht wird.
Objektiver Tinnitus:	Eine seltene Form von Tinnitus, der mit einem Stethoskop oder sogar ganz nahe am Ohr gehört werden kann.
Otosklerose:	Eine Erbkrankheit, die eine Versteifung des Knochengewebes im Mittelohr verursacht. Dadurch können die Schallwellen das Innenohr nicht mehr erreichen und das Hörvermögen ist eingeschränkt.
Sound-Masking-Gerät / Klanggenerator:	Ein Gerät, das kontinuierliche, beruhigende Hintergrundgeräusche generiert (wie z.B. weisses Rauschen oder Naturgeräusche), um die Wahrnehmung von Tinnitus-Geräuschen zu verringern.
Klangtherapie:	Klangtherapie ist die systematische Nutzung von Geräuschen und kann verschiedene Formen annehmen, um Linderung in unterschiedlichen Situationen zu bieten. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten eine Klangtherapie und eine Beratung sich gegenseitig ergänzen.
Subjektiver Tinnitus:	Ein Leiden, das die Wahrnehmung von einem Geräusch verursacht, das nicht vorhanden ist. Es ist ein subjektives Geräusch, welches von einer Person zur anderen unterschiedlich sein kann. Es kann sich wie ein Klingeln in den Ohren anhören oder auch als Summen, Brummen, Pfeifen oder andere Geräusche wahrgenommen werden.
Weisses Rauschen:	Ein statisches oder gleichförmiges Geräusch, wie das eines Radios, welches nicht auf eine bestimmte Station eingestellt ist oder ein Fernseher ohne Signal. Es wird oftmals zum Maskieren oder Ablenken von unerwünschten Geräuschen eingesetzt.



oticon.ch

oticon
PEOPLE FIRST