

Dr. med. Eberhard J. Wormer



TINNITUS

Erste Hilfe bei Ohrgeräuschen

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. med. Eberhard J. Wormer

Tinnitus

Erste Hilfe bei Ohrgeräuschen

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-276-8

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-275-1, 1. Auflage 2016)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Abbildungen/Fotos: apfelweile - Fotolia.com (4, 5, 10/11); tashatuvango - Fotolia.com (5, 64/65); Laurent Hamels - Fotolia.com (7); DOC RABE Media - Fotolia.com (8); Hieronymus Bosch / Wikimedia Commons / Public Domain (13); bilderzweig - Fotolia.com (15, 25); en-user Oarih / CC-BY-SA-3.0 (21); RAM - Fotolia.com (23); womue - Fotolia.com (29); Alexander Rath - Fotolia.com (49); rdnzl - Fotolia.com (74); aerogondo - Fotolia.com (92); blende40 - Fotolia.com (107)

Hinweis für die Leser:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Tinnitus aurium kann akut oder chronisch auftreten. Er zeigt sich auf verschiedene Arten – quietschend, pfeifend, klopfend oder rauschend, laut oder leise – und wird in der Regel rein subjektiv empfunden. Ohrgeräusche können den Alltag enorm beeinflussen und Betroffene an den Rand der Verzweiflung bringen. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, dem nervtötenden »Mann im Ohr« zu begegnen und ihn in seine Schranken zu weisen. Neben medizinischer Hilfe und verschiedenen Therapieansätzen sind es Geduld und der Glaube an die eigene Kraft, die es zu stärken gilt. Gehen Sie Ihr Problem an, und lassen Sie sich nicht entmutigen!

Dr. med. Eberhard J. Wormer

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6

Was ist das, Tinnitus? 11

Weltmusik 12

Ohr und Gehör 14

Der periphere Hörapparat 14

Außenohr	15	Innenohr	19
Mittelohr	16		

Die zentrale Hörbahn 24

Stammhirn	24	Großhirn	27
Mittelhirn	26		

Tinnitus-Spurensuche 28

Was versteht man unter Tinnitus? 28

Objektive Ohrgeräusche	29	Akuter und chronischer Tinnitus	31
Subjektive Ohrgeräusche	30	Tinnitus-Belastung	31
Tinnitus und Hörminderung	31		

Wer ist von Tinnitus betroffen? 32

Tinnitus-Ursachen 33

Ursache: Außenohr	33	Ursache: Halswirbelsäule und	
Ursache: Mittelohr	34	Kiefergelenk	44
Ursache: Innenohr	35	Begleitsymptom Tinnitus	44
Ursache: zentrale Hörbahn	41	Nebenwirkung Tinnitus	47
Ursache: Stress	43		

Tinnitus-Diagnostik 48

Krankengeschichte 48

HNO-Untersuchung 52

Mittelohrprüfung 53

Subjektive Hörprüfung 53

Stimmgabel	54	Hyperakusis-Prüfung	57
Tonaudiogramm	54	Psychoakustische Prüfung	57
Tinnitus-Prüfung	56		

Objektive Hörprüfung 58

Frühe akustisch evozierte Potenziale	58	Distorsiv produzierte	
Transitorisch evozierte		otoakustische Emissionen	59
otoakustische Emissionen	58		

Bildgebung	59	
Halswirbelsäule und Kiefergelenk	60	
Psychodiagnostik	61	
Psychosomatik	62	
Psychologie	62	
Was tun gegen den Tinnitus?	65	
Therapie bei akutem Tinnitus	66	
Akuter objektiver Tinnitus	66	
Akuter subjektiver Tinnitus	67	
Infusion von Plasmaersatzmitteln ... 68	Hyperbare Sauerstofftherapie	71
Infusion zur Verbesserung der Durchblutung ... 69	Was bringt die Akutbehandlung des Tinnitus?	72
Weitere Medikamente zur Infusion ... 69		
Therapie bei chronischem Tinnitus	73	
Medikamente	75	
Glutamatantagonisten	76	
Lidocain	77	
»Durchblutungsförderer«	77	
Hyperbare Sauerstofftherapie	77	
Transkranielle Magnetstimulation	78	
Gewöhnungstherapien	79	
Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT)	82	
Bewältigungstherapie (Kognitive Verhaltenstherapie)	85	
Neurootologisch-psycho-somatische Therapie (NPT)	86	
Akustische Gerätetherapie	91	
Hörgeräte	92	
Implantierbare Hörhilfen	97	
Tinnitus-Gerätetherapie	98	
Muskel-Gelenk-Therapie	102	
Tinnitus-Auslöser	102	
Tinnitus-Diagnostik Kopf-Hals	103	
Therapie bei Kopf-Hals-Problemen	104	
Ganzheitliche Therapie	108	
Erholsamer Schlaf	109	
Gesunde Ernährung	111	
Entspannungsverfahren	113	
Bewegungstherapien	117	
Homöopathie	121	
Akupunktur	122	
Tinnitus-Atemtherapie	123	
Hilfe zur Selbsthilfe	126	
Register	127	

Einleitung

Sie sind penetrant und meist unerträglich. Die Rede ist von Störgeräuschen im Ohr, die Sie auf Schritt und Tritt als lästige, ermüdende und einfallslose Klanginstallation im Kopf ertragen müssen. Die Diagnose lautet: Tinnitus. Er ist urplötzlich aufgetreten und nistet sich dann hartnäckig im Kopf ein. So ergeht es vielen Menschen. Tinnitus hat sich offenbar in den letzten Jahrzehnten in epidemischem Maßstab ausgebreitet, in Industrie- und Schwellenländern gleichermaßen, weltweit.

Ist Tinnitus eine Art »Globalisierungserkrankung«? Oder die unüberhörbare Antwort der gestressten Seele auf allgegenwärtigen Lärm, auf den Verlust von Sicherheit, Geborgenheit und Sinnlichkeit, auf die überzogenen Leistungsanforderungen der technisierten Welt? Ist Tinnitus die verzweifelte Reaktion des menschlichen Körpers auf das ständige Gefühl der Bedrohung und Hilflosigkeit, die er in der Regel wehrlos und ohnmächtig hinnehmen muss?

Ohrgeräusche sind zwar nur ein Symptom, können den Menschen aber auf Dauer durchaus krank machen. Viele Betroffene »arrangieren« sich mit ihrer inneren »Hintergrundmusik«. Andere geraten in den Zustand nackter Verzweiflung oder werden an den Rand des Wahnsinns getrieben. Sie stecken fest im Teufelskreis von Tinnitus, Resignation und Depression. Die Lage erscheint hoffnungslos.

Was ist da los im Kopf? Woher kommen Ohrgeräusche? Wie entsteht Tinnitus? Bekommt man ihn wieder weg oder muss man damit leben? Gibt es wirksame Mittel gegen chronische Ohrgeräusche? Alles ungelöste Fragen, leider. Erschwerend kommt hinzu, dass nur Sie selbst als Betroffener den Tinnitus wahrnehmen, niemand sonst. Glaubt man Ihnen wirklich, dass Sie unter den Dauergeräuschen im Ohr schwer leiden? Oft wird daran gezweifelt, und Ihr Leidensdruck wächst weiter. Am Ende heißt es dann: Da kann man nichts machen. Falsch! Sie können sehr viel tun, um Ihr Leiden in den Griff zu bekommen. Davon handelt dieses Buch.

Das Ohr ist ein kompliziertes Sinnesorgan und der Hörprozess ist noch weitaus komplexer. Das Gehör ist immer eingeschaltet, vom Anfang bis zum Ende des

Leider lassen sich die Ohrgeräusche im Kopf nicht aussperren.



Lebens. Alles, was Sie hören, wird in der Hörschnecke in Nervensignale umgewandelt. Anschließend werden diese Audiosignale zusammen mit den Signalen anderer Sinnesorgane durch hochgradig vernetzte Hirnzentren zur sinnlichen Erfahrung der Welt integriert.

Jenseits der Hörschnecke gibt es keine explizite medizinische Therapie des Tinnitus. Andererseits ist vor allem das unbegrenzte Lernvermögen des Gehirns der Schlüssel zur Lösung des Problems.

Man hat erkannt, dass es darum geht, die Bewertung des Tinnitus zu verändern. Ungewohnte Geräusche werden naturgemäß als bedrohlich empfunden und ziehen Aufmerksamkeit auf sich. Je mehr Aufmerksamkeit Geräusche bekommen, umso größer ist die Gefahr, dass sie

Die Diagnose Tinnitus hinterlässt oft ein großes Fragezeichen bei Betroffenen.

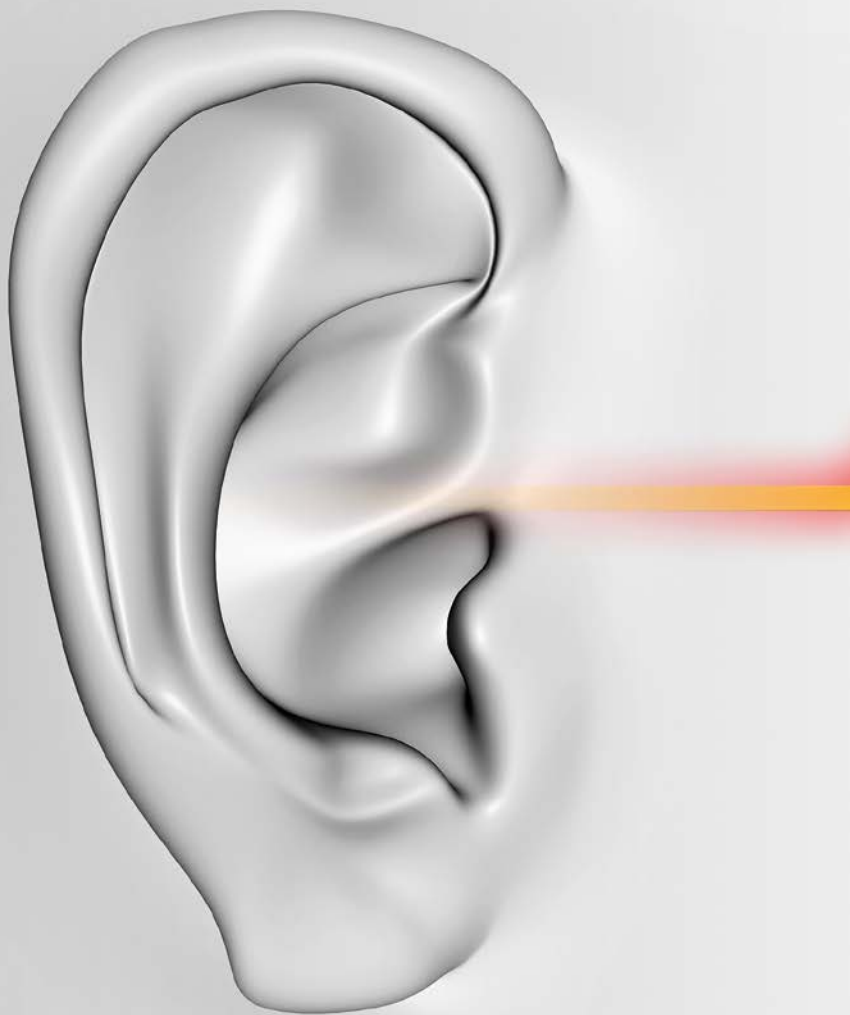


Tinnitus
(Ohrgeräusche)

sich als »Tinnitus-Gedächtnis« im Kopf dauerhaft einnisten. Aus diesem Grund besteht die erfolgreichste Strategie darin, sich gewissermaßen an die Ohrgeräusche »zu gewöhnen«. So versuchen Sie, die Bedrohlichkeit und negativen Assoziationen des Tinnitus zu beseitigen. Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit vom Ohrgeräusch ab und geben ihm den Status vollkommener Bedeutungslosigkeit. Viele Betroffene profitieren davon, dass sie mit Geduld und Zuversicht ihr Gehirn so »umprogrammiert« haben, dass der Tinnitus keine Rolle mehr spielt, keine Macht mehr über die seelische Verfassung hat – oder sogar verschwindet. In jedem Fall erreichen Sie wieder eine Lebensqualität, die Sie schon verloren glaubten. Erfolgreiche Tinnitus-Therapie bezieht den ganzen Menschen ein: Körper, Psyche und Seele. Sie werden sehen, es lohnt sich, diesen Weg zu gehen.

Der vorliegende kompakte Ratgeber stellt den Tinnitus kurz und knapp und dabei so umfassend und aktuell wie möglich vor. Informationen über die Funktionen des Ohrs und des Gehörs, über das Wesen, die vielseitigen Ursachen, die Diagnose und die Behandlungsoptionen von Ohrgeräuschen sind der erste und wichtigste Schritt zur Bewältigung des Tinnitus-Problems.

Gehen Sie davon aus, dass Sie zu einem neuen, positiven Lebensgefühl zurückfinden und die Lust am Leben wiederentdecken, wenn Sie erleben, dass Sie die Macht besitzen, etwas zu verändern. Es spricht nichts dagegen! Sie können nur gewinnen.



Was ist das, Tinnitus?

Tinnitus ist das Symptom einer veränderten oder gestörten Hörempfindung. Die lästigen Ohrgeräusche werden nur von den Betroffenen wahrgenommen: Brummen, Pfeifen, Zischen, Rauschen, Knacken, Klopfen ... Einen Bezug zu einer äußeren Schallquelle gibt es nicht. Setzen sich die Geräusche dauerhaft im Kopf fest, steigt der Leidensdruck.

Weltmusik

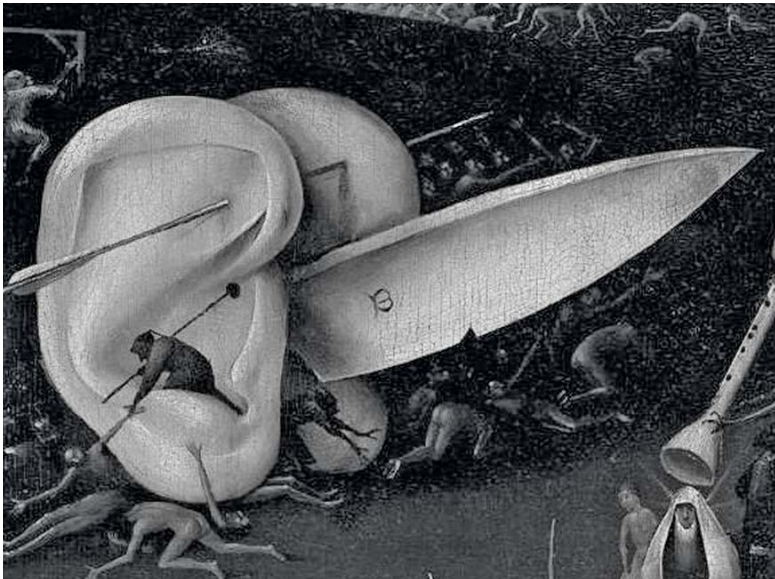
Das Auge führt den Menschen in die Welt – das Ohr bringt die Welt in den Menschen. In Zeiten der modernen digitalen Bilderflut gerät die Geräuschkulisse unserer Lebenswelt allzu leicht ins Abseits. Bilder dominieren. Geräusche und Klänge werden nur noch unterschwellig wahrgenommen. Das bedeutet aber keineswegs, dass Schallempfindungen wirkungslos bleiben. Im Gegenteil! Alles, was wir hören, wird in einem komplizierten Klangverarbeitungsprozess im Gehirn aufbereitet, bewertet und mit passenden Gefühlen versehen. Geräusch und Klang sind Sinnlichkeit pur – eigentlich. Wären da nicht Lärmemissionen, die einen permanenten körperlichen Alarmzustand verursachen.

Wir schließen die Augen, und die äußere Bilderwelt verschwindet. In der Nacht erholt sich das Auge von der optischen Reizüberflutung tagsüber. Aber das Ohr schläft nie! Es ist immer in Betrieb, 24 Stunden, rund um die Uhr, Tag und Nacht, lebenslang. Das Ohr ist das erste und wichtigste Sinnesorgan des Menschen: Es funktioniert bereits vor der Geburt, und es schließt die Pforten der Wahrnehmung ganz zuletzt, wenn das Leben erlischt. Ja sicher, Lärm ist Leben. Lärm ist aber auch Stör- und Stressfaktor Nummer eins. Darauf weist die Tatsache hin, dass immer mehr Menschen von den hartnäckigen SOS-Morsezeichen eines Tinnitus oder dem Absturz des Gehörs betroffen sind. Wenn sich lästige Geräusche

im Kopf festsetzen, wird man sie kaum wieder los. Sind unsere Ohren diesem anflutenden Schall-Tsunami gewachsen? Eher nicht. Wenn die äußere Klangwelt chaotisch, laut und lärmend ist, entsteht dann nicht eine ebensolche irritierende innere Klangwelt – ein Leben latenter Beunruhigung? Das klingt wahrscheinlich, oder? Vielleicht sollten wir uns mehr Zeit nehmen, genauer hinzuhören.

Tinnitus ist keine Erfindung der modernen Zivilisation. Es hat ihn schon immer gegeben. Das belegen zahlreiche Beschreibungen von Ohrgeräuschen in literarischen, künstlerischen, medizinischen und wissenschaftlichen Werken der vergangenen Jahrhunderte.

Das gepeinigete Ohr in der Hölle, Hieronymus Bosch (1480–1505).



Hier können Sie "Tinnitus. Kompakt-Ratgeber" sofort kaufen und weiterlesen:

[Amazon](#)

[Apple iBookstore](#)

[buchhandel.de](#)

[ebook.de](#)

[Thalia](#)

[Weltbild](#)

Viel Spaß!