Wissenswertes über **Tinnitus**

Leitfaden zum besseren Verständnis und Umgang mit Ihrem Tinnitus

oticon
life-changing **technology**

Inhalt

Ihre Gesundheit und Ihre Ziele	4
Was ist das Geräusch in Ihren Ohren?	5
Was verursacht Tinnitus?	6
Tinnitus und das Gehirn	7
Was hat Tinnitus mit Hörverlust zu tun?	8
Wie wirkt sich Tinnitus auf Ihr Leben aus?	9
Ziel der Behandlung	10
Kontrolle bekommen, Linderung finden	12
Den ersten Schritt machen	14
Hilfreiche Links	15
Tinnitus-Wörterbuch	16
Ihre Notizen	18

Diese Broschüre ist interaktiv zwischen dem Inhaltsverzeichnis und den Themenseiten. Möchten Sie direkt zu einem Thema gelangen, klicken Sie im Inhaltsverzeichnis auf die gewünschte Seitenzahl oder Zeile. Durch Anklicken der Headline auf der jeweiligen Themenseite gelangen Sie zum Inhaltsverzeichnis zurück.

Ihre Gesundheit und **Ihre Ziele**

Dies ist eine einleitende Broschüre zum Thema Tinnitus. Sie hilft Ihnen dabei Verständnis zu gewinnen, sowie Ursachen und mögliche Behandlungsmethoden kennenzulernen. Durch das Lesen dieser Broschüre haben Sie bereits den ersten Schritt zur Linderung getan. Wir möchten, dass Sie wieder die Aktivitäten genießen können, die Ihnen am meisten bedeuten.

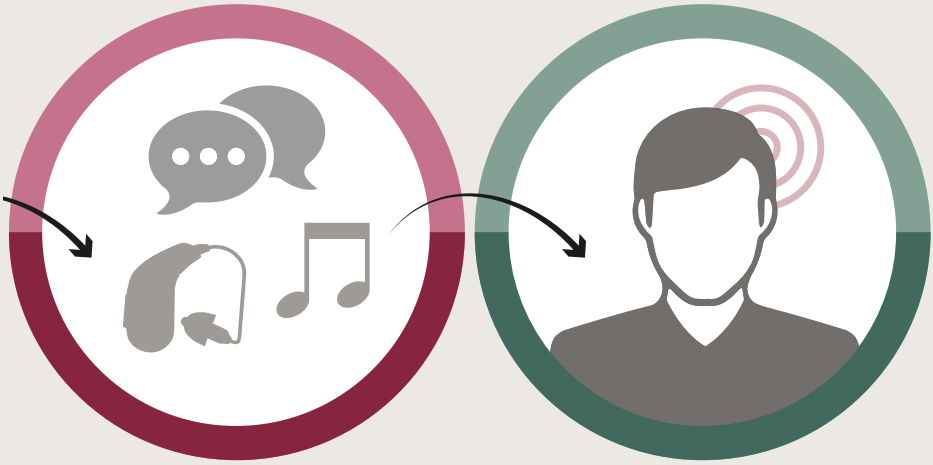
Obwohl es sich bei Tinnitus um eine häufige Erkrankung handelt, variieren die Ursachen und Symptome. Es ist wichtig, zu verstehen, dass jeder Fall von Tinnitus einzigartig ist und eine individuelle Behandlung erfordert. Wir glauben fest daran, dass es der richtige Weg ist, mit einem Termin beim Hörakustiker zu starten und weitere Schritte zu planen.

Ihr Ausgangspunkt

WUSSTEN SIE SCHON?

Tinnitus ist ein Gesellschaftsthema. Ca. 30 % der Bevölkerung erleben irgendwann einmal einen Tinnitus, dabei hat ca. 1 von 7 Personen einen dauerhaften Tinnitus. Während die meisten Menschen ihren täglichen Aktivitäten weiter nachgehen können, kann Tinnitus für einige Menschen eine starke Auswirkung auf ihr Leben bedeuten.

(Tinnitus UK, 2024)



Ihre individuelle Behandlung **Leben mit Tinnitus**

Was ist das Geräusch in Ihren Ohren?

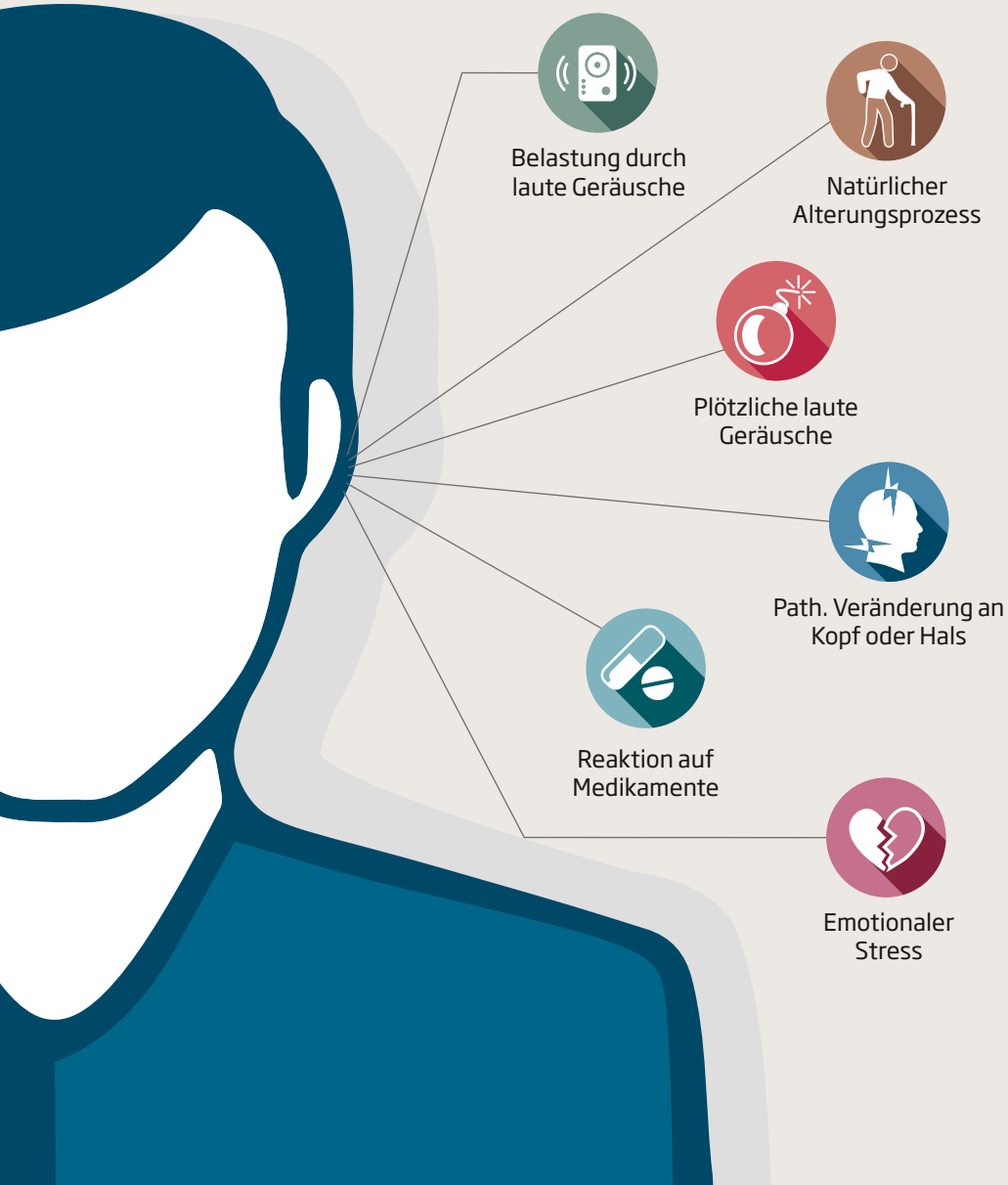
Viele Menschen erleben Tinnitus als ein Klingeln im Kopf und Ohr, aber tatsächlich kann er eine Vielfalt von Formen annehmen. Sie erleben ihn möglicherweise als ein sausendes, summendes oder pfeifendes Geräusch. Einige Menschen beschreiben ihn sogar wie das Gefühl eines rauschenden Ozeans.

Er kann dauerhaft oder periodisch auftreten und Sie erleben ihn entweder in nur einem oder beiden Ohren gleichzeitig. Tinnitus kann Sie sogar aus dem Schlaf aufwecken.

Für die große Mehrheit der Menschen ist Tinnitus ein subjektives Geräusch, was bedeutet, dass nur die Person, die ihn hat, ihn hören kann. Er kann sanft oder laut sein. Tinnitus entsteht im Kopf und kann allmählich oder plötzlich auftreten.

Was **verursacht** Tinnitus?

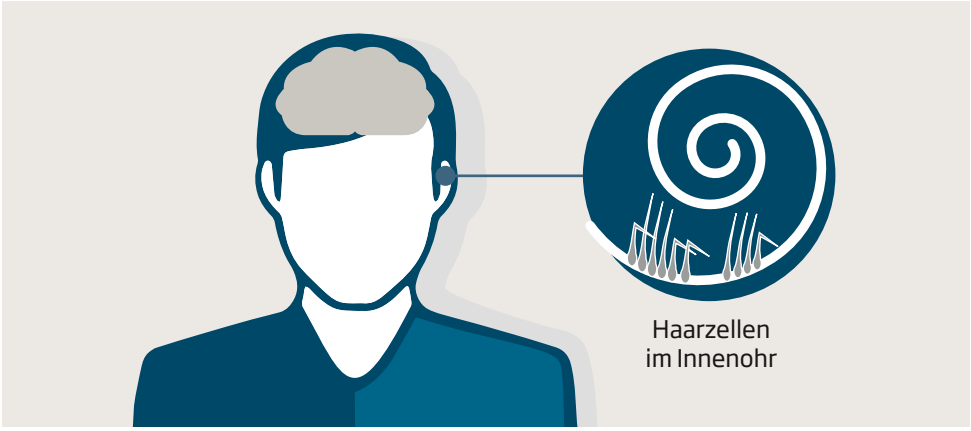
Tinnitus ist ein Symptom, keine Krankheit. Auch, wenn es viele mögliche Ursachen gibt, können einige Menschen ohne ersichtlichen Grund einen Tinnitus entwickeln.



Tinnitus und **das Gehirn**

Was also verursacht das Gefühl, ein Geräusch zu hören, wenn es keines gibt?

Schallwellen wandern durch den Gehörgang ins Mittel- und Innenohr. Haarsinneszellen im Innenohr helfen beim Umwandeln der Schallwellen in elektrische Signale, die dann an das Gehirn gesendet werden. Das Gehirn übersetzt die Signale in sinnvolle Informationen, damit Sie die Klänge, die Sie hören, interpretieren können. Wenn Haarsinneszellen beschädigt sind, empfängt das Gehirn nicht mehr die präzise Information, die es benötigt. Wie Sie auf der vorherigen Seite gesehen haben, kann es unterschiedliche Gründe geben, warum Ihre Haarsinneszellen beschädigt sein könnten und in der Folge zu Tinnitus führen. Manchmal steht die Ursache auch gar nicht mit den Haarsinneszellen in Verbindung.



Experten vermuten, dass Tinnitus in vielen Fällen im Zusammenhang damit steht, dass das Gehirn versucht, sich an den Verlust von Haarsinneszellen anzupassen. Das Gehirn versucht diese reduzierten Signale des Innenohres auszugleichen, was zur Wahrnehmung eines Geräuschs führt - Tinnitus.

Wie Sie über Ihren Tinnitus denken, kann Ihre emotionale Reaktion beeinflussen. Das Gehirn kann das Geräusch des Tinnitus als etwas für Ihr Wohlergehen Schädliches interpretieren. Wenn Sie auf den Tinnitus als Bedrohung reagieren, werden Sie gestresst und ängstlich.

Der Stress und die Ängste, die Sie fühlen, können das Geräusch des Tinnitus noch verstärken. Dies ist eine menschliche Reaktion.

Was hat Tinnitus mit Hörverlust zu tun?

Tinnitus und Hörverlust treten oft gemeinsam auf. Ca. 90 % der Menschen, die an Tinnitus leiden, erleben auch einen gewissen Grad einer Hörminderung. Einige Menschen mit Tinnitus denken möglicherweise, dass ihre Hörprobleme von dem Tinnitus verursacht werden. Tatsächlich kann aber der Tinnitus aufgrund des Hörverlustes auftreten.
Der Hörverlust wird oft durch eine Schädigung der Haarsinneszellen im Innenohr verursacht.

Hörsysteme helfen vielen Menschen mit Tinnitus. Je mehr Sie hören, desto weniger bemerken Sie vielleicht Ihren Tinnitus. Mit Hörsystemen kann Ihr Gehirn sich auf das Hören anderer Geräusche konzentrieren, sodass Ihr Tinnitus weniger auffällt und mehr in den Hintergrund rückt.

Wenn Sie Tinnitus-Symptome haben, wird eine Einschätzung Ihres Hörvermögens empfohlen. Möglicherweise möchten Sie eine(n) Ehepartner(in) oder ein anderes enges Familienmitglied mitbringen, da diese eine wichtige Unterstützung darstellen können.

WUSSTEN SIE SCHON?

Lauten Geräuschen ausgesetzt zu sein, kann Tinnitus verschlimmern und zur Hörminderung beitragen.

Wie wirkt sich Tinnitus auf Ihr Leben aus?

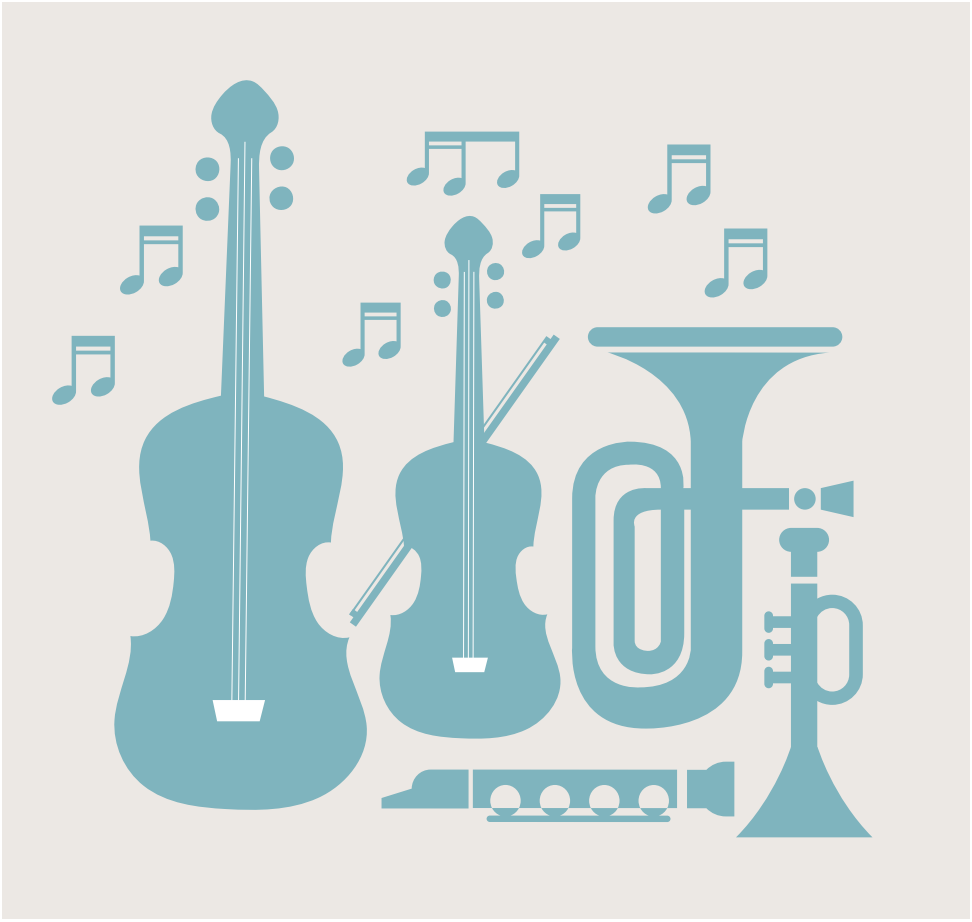
Unabhängig von der Ursache, kann Tinnitus oft eine signifikante Auswirkung auf Ihr alltägliches Leben haben.

Manche Menschen haben sich selbst beigebracht, ihn zu ignorieren. Für andere können sich Tinnitus-Symptome verschlimmern, bis es fast unmöglich ist, eine Nacht durchzuschlafen. Schlechter Schlaf beeinträchtigt Sie wiederum am nächsten Tag und es wird ein Teufelskreis. Sich Hilfe bei Ihrem Tinnitus zu holen, wenn die Symptome auftreten, ist für Ihre allgemeine Gesundheit wichtig.

Auch, wenn Ihr Tinnitus möglicherweise nicht ganz verschwindet, können kleine Veränderungen im Lebensstil das Leben mit Tinnitus bewältigbarer machen. Auf den nächsten Seiten präsentieren wir Ihnen einige Möglichkeiten zur Behandlung von Tinnitus.

Ziel der Behandlung

Stellen Sie sich eine einzelne Geige vor, die in einem leeren Raum gespielt wird. Sie ist das einzige Geräusch, das Sie hören. Tinnitus kann wie diese Geige sein und Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf sich ziehen.



Mit der Zeit wird der Tinnitus durch Klangtherapie weniger wahrgenommen. So ähnlich, wie wenn ein klassisches Orchester in das Spiel der Geige einsteigt. Sie können noch immer den Klang der Geige identifizieren, aber er sticht nicht hervor.

Wenn Sie zum Hörakustiker gehen, hilft er oder sie Ihnen, einen für Ihre Bedürfnisse geeigneten Behandlungsplan zu erstellen. Das Ziel der Behandlung ist es, Ihren Tinnitus unter Kontrolle zu bekommen.

Kontrolle bekommen, **Linderung finden**

Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, ein Verständnis für und Kontrolle über Ihren Tinnitus zu erlangen, statt es ihm zu ermöglichen, Sie zu kontrollieren. Es gibt keine Heilung für Tinnitus. Doch Tinnitus zu verstehen und zu managen sind die ersten Schritte, um die Kontrolle zurückzuerlangen.

Es gibt keinen speziellen Ansatz, der für jeden Menschen funktioniert. Möglicherweise müssen Sie verschiedene Kombinationen aus Techniken ausprobieren, bevor Sie herausfinden, was für Sie am besten funktioniert.

Die Vorteile des Klangs

Möglicherweise kann das Hören verschiedener Klänge Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Tinnitus ablenken und Linderung bieten. Das nennt Ihr Hörakustiker Klangtherapie.

Dazu können gehören:

Hörsysteme: sorgen für eine indiv. Verstärkung von alltäglichen Klängen. Mehr Klänge sorgen dafür, dass Ihr Tinnitus weniger präsent ist.

Naturgeräusche und Musik: können die Wahrnehmung von Tinnitus in einer ruhigen Umgebung reduzieren.

Kombigeräte: Hörsysteme mit eingebauten Klanggeneratoren, die spezielle Klänge zur Linderung von Tinnitus abgeben.

Hörbücher: können einigen die genau richtige Mischung aus Klängen, Stimulation des Gehirns und Komfort bieten.

Weitere Lösungen

Es gibt Hinweise darauf, dass die folgenden Lösungen auch einen positiven Einfluss auf Ihren Tinnitus haben können.

Entspannung und Achtsamkeit Yoga und Meditation haben sich als besonders effektive Linderungsmechanismen bewiesen.

Eine gesunde Ernährung und Bewegung können sich positiv auf Ihr Leben auswirken.

Tragen Sie einen Gehörschutz, wenn Sie sich in lauten Umgebungen befinden.

Ein **Klanggenerator** ist ein alleinstehendes Gerät, das Sie neben Ihr Bett stellen können und das verschiedene Klänge abspielt, um den Tinnitus zu reduzieren.

Denken Sie positiv. Negative Gefühle oder Ärger können einen Tinnitus verschlimmern. Konzentrieren Sie sich auf die Dinge und Klänge, die Sie glücklich machen.

Sorgen Sie für guten Schlaf. Versuchen Sie, eine regelmäßige Abendroutine einzuhalten und große Mahlzeiten, Alkohol, Koffein und Sport vor dem Schlafen zu vermeiden.

Den **ersten Schritt** machen

Zu lernen, mit Ihrem Tinnitus umzugehen, ist der erste Schritt zur Wahrung Ihrer Gesundheit und zum Wiedererlangen von Hoffnung. Hier sind einige Fragen, die Ihnen helfen können, herauszufinden, wie sehr Ihr Tinnitus Sie stört:

	Ja	Manchmal	Nein
Fällt es Ihnen aufgrund Ihres Tinnitus schwer, sich zu konzentrieren?	☐	☐	☐
Haben Sie aufgrund Ihres Tinnitus Schwierigkeiten, abends einzuschlafen?	☐	☐	☐
Fühlen Sie sich aufgrund Ihres Tinnitus frustriert?	☐	☐	☐
Erschwert Ihr Tinnitus es Ihnen, das Leben zu genießen?	☐	☐	☐
Fühlen Sie sich, als könnten Sie Ihrem Tinnitus nicht entkommen?	☐	☐	☐

Newman, C. W., Jacobson, G. P. & Spitzer, J. B. (1996). Development of the Tinnitus Handicap Inventory. Archives of otolaryngology - head & neck surgery, 122(2), 143-148,

Wenn Ihre Antwort „Ja" lautet, wenn auch nur auf eine der oben genannten Fragen, ist es eine gute Idee, mit einem Arzt oder Akustiker zu sprechen.

Wenn Ihre Antwort „Manchmal" lautet, und zwar bei mehr als einer Frage, kann ein Gespräch mit einem Profi auch wertvoll sein.

Ihr Hörakustiker ist darin geschult, mit Ihnen den besten Behandlungsplan für Ihre persönlichen Bedürfnisse auszuarbeiten.

Hilfreiche Links

Hier sind unsere Empfehlungen für Ressourcen mit nützlichen und seriösen Tinnitus-Informationen. Wir haben außerdem ein Wörterbuch mit hilfreichen Begriffen zusammengestellt. Sie finden es auf der nächsten Seite. Sprechen Sie mit Ihrem Akustiker, bevor Sie allein Tinnitus-Ressourcen heraussuchen, da nicht alle Informationen für Ihren Behandlungsplan relevant sind.

Tinnitus-**Wörterbuch**

Außenohr: Das Außenohr fängt die Schallwellen auf und sendet sie durch den Gehörgang in Richtung des Mittelohrs.

Gehör: Das Empfindungssystem Ihres Hörsinns. Es besteht aus Außen-, Mittel- und Innenohr.

Haarsinnes-zellen: (Siehe Seite 7) Haarsinneszellen befinden sich im Innenohr/der Hörschnecke und übertragen Klänge an das Gehirn, wo diese in Bedeutung umgewandelt werden. Wenn die Haarsinneszellen geschädigt werden, tritt eine Hörminderung auf und es wird schwer, die Klänge, die Sie hören, zu verstehen.

Hörminderung: Eine geringere Wahrnehmung von Tonhöhen, die durch verschiedene Faktoren wie Genetik, Alter und Lärm beeinflusst werden kann.

Hörsysteme: Sorgen für eine indiv. Verstärkung von alltäglichen Klängen, um den Hörverlust für bestimmte Tonhöhen und Hörumgebungen auszugleichen.

Innenohr: Das Innenohr enthält einen schneckenförmigen Teil namens Hörschnecke, die eine wichtige Rolle beim Hören spielt. Haarsinneszellen in der Hörschnecke tragen zur Umwandlung der Schallwellen in elektrische Signale bei, die dann zum Gehirn weitergeleitet werden.

Klangtherapie: Klangtherapie ist die systematische Verwendung von Klängen mit dem Ziel, Linderung für Tinnitus in verschiedenen Situationen zu bieten. Für die besten Ergebnisse sollten Klangtherapie und Beratung einander ergänzen.

Kombigerät: Hörsysteme mit speziellen Programmen für Tinnitus.

Limbisches System: Das limbische System ist ein Teil des Gehirns, der dabei hilft, unsere Gefühle zu steuern. Es sorgt dafür, dass wir auf Dinge emotional reagieren. Wenn Sie zum Beispiel Tinnitus hören (also ein Pfeifen oder Rauschen im Ohr), kann das limbische System dafür sorgen, dass Sie sich genervt, wütend oder gestresst fühlen.

Maskierer/ Klanggenerator:	Ein Gerät, das gleichmäßige, beruhigende Hintergrundgeräusche (wie weißes Rauschen oder Naturklänge) generiert, um die Wahrnehmung des Tinnitus zu reduzieren.
Mittelohr:	Der Teil des Ohrs, der für die Umwandlung von Schallwellen in eine mechanische Schwingung, sowie zum Senden dieser an die Hörschnecke oder das Innenohr verantwortlich ist. Es besteht aus dem Trommelfell und drei kleinen Knochen (Gehörknöchelchen), die helfen, Klänge auf ihrem Weg ins Innenohr zu übertragen.
Morbus Menière:	Eine Störung des Innenohrs, die häufig das Gehör und den Gleichgewichtssinn betrifft und Tinnitus verursachen kann.
Objektiver Tinnitus:	Eine seltene Form des Tinnitus, die mit einem Stethoskop oder sogar dem Hören in der Nähe des Ohrs hörbar ist.
Subjektiver Tinnitus:	Die subjektive Wahrnehmung eines Klangs, wenn extern keiner vorhanden ist. Es handelt sich um einen subjektiven Klang, der von Person zu Person unterschiedlich sein kann. Er kann sich anhören wie ein Klingeln in den Ohren, kann aber auch als Summen, Sausen, Pfeifen oder andere Klänge wahrgenommen werden.
Verstärkung:	Der Prozess zur Erhöhung der Intensität oder Lautstärke von Klängen, beispielsweise beim Verwenden von Hörsystemen.
Von Lärm verursachte Hörminderung:	Entsteht, wenn man sehr lauten Geräuschen ausgesetzt ist – entweder einmalig (zum Beispiel bei einer Explosion oder einem lauten Rockkonzert) oder über längere Zeit (zum Beispiel durch Lärm am Arbeitsplatz, lauten Straßenverkehr oder laute Musik über Kopfhörer).
Weißes Rauschen:	Ein statischer oder gleichmäßiger Klang, ähnlich einem Radio, das auf keinen bestimmten Sender eingestellt ist, oder einem Fernseher ohne Signal. Es wird oft verwendet, um unerwünschte Klänge zu maskieren oder von ihnen abzulenken.

Notizen:

Wenden Sie sich an Ihre Hörakustikerin oder Ihren Hörakustiker vor Ort:

GAERTNER AUDITIV

Hörgeräte - Gehörschutz

Heiliggeiststraße 1a
6020 Innsbruck
+43 512 93 53 95
auditiv@gaertner-innsbruck.at
www.gaertner-innsbruck.at

90006646 / D-Hamburg-6.2025 · D52022000 · Änderungen und Irrtümer vorbehalten.