

Alarmglocke - Tinnitus

Fast jeder hatte schon einmal unangenehme, pfeifende Geräusche im Ohr. Sie kommen plötzlich, unvermittelt und verschwinden nach einigen Sekunden wieder. Meistens zumindest. In Europa ist jeder zehnte dauerhaft von diesen Geräuschen geplagt, in Deutschland leiden über drei Millionen Menschen an einem Tinnitus.

Die Geräusche können von pfeifend, klingelnd, rauschend, pochend bis summend sein. Es gibt außerdem Varianten der Tonhöhe und auch die Stärke variiert von konstant bis phasenweise. Verschwindet das Syndrom nicht nach mehreren

Stunden oder sogar über Nacht, sollte ein Hals-Nasen-Ohrenarzt aufgesucht werden. Von einem akuten Tinnitus wird gesprochen, wenn die Geräusche nach spätestens drei Monaten wieder verschwunden sind. Dauern die Beschwerden länger, spricht man von einem chronischen Tinnitus.

Bei zwei bis drei Prozent der Menschen, die länger an Tinnitus leiden, tauchen zusätzlich häufig Schlafstörungen, Ängste, depressive Verstimmungen oder Kopfschmerzen auf. Der HNO-Arzt stellt fest, um welche Art des Tinnitus es sich handelt. Man unterscheidet zwischen objektiven und subjektiven Tinnitus. Objektiv bedeutet, man hört ein körpereigenes Geräusch, wie zum Beispiel Blutstromgeräusche. Bei 99 Prozent der Betroffenen liegt jedoch ein subjektiver Tinnitus vor.

Die Hörzellen im Ohr sind wie die Tasten eines Klaviers angeordnet. Die hohen Töne vorne, die tiefen Töne hinten. In unserem Gehirn gibt es einen Bereich, der das Gehörte verarbeitet. Wenn Schallwellen auf die Zellen im Ohr treffen, leiten Nerven die Reize an den Bereich im Gehirn weiter, der für das Hören zuständig ist. Wenn hier Störungen auftreten, kann das unterschiedliche Ursachen haben: Hörsturz, Entzündungen des Ohrs, Schall bzw. Knalltrauma, Fremdkörper im Gehörgang, Stoffwechsel- und Nierenerkrankungen, Medikamente (Nebenwirkungen), Herz-Kreislaufkrankungen, Störungen der Halswirbel-

6 HILFREICHE ÜBUNGEN zur Entspannung der Kopf, Kiefer- und Gesichtsmuskulatur

1. Sitzen Sie entspannt, atmen Sie tief in den Bauch ein. Dann greifen sie mit den Händen an Ihre Ohrmuschel. Der Daumen befindet sich in der Ohrmuschel, die Finger sind hinter dem Ohr am Übergang zum Kopf. Beginnen sie vorsichtig die Ohrmuschel sternförmig von innen nach außen zu ziehen und leicht zu massieren.
2. Legen Sie den Zeigefinger an den Rand des Gehörgangs und streichen sie diesen rund herum kreisförmig 3-4mal aus.
3. Entspannung Sie Ihr Kiefergelenk, indem Sie den Zeigefinger in den Gehörgang legen, der Fingernagel zeigt dabei nach hinten (Vorsicht bei langen Nägeln). Beginnen Sie die Finger leicht nach oben und unten zu schütteln.
4. Legen sie die Fingerspritzen auf die Unterkieferknochen. Beginnen Sie, leicht auf die Muskulatur zu klopfen. Ein paar Mal auf der Stelle klopfen, anschließend weiter über die Backen bis unter die Wangenknochen klopfen. Das Klopfen können Sie auch durch kreisende Bewegungen ersetzen.
5. Greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger die Backen. Nun die Backen vom Gesicht wegziehen und ausschütteln.
6. Sitzen Sie entspannt, atmen sie tief in den Bauch ein. Bei der Ausatmung summen Sie in einer Tonhöhe, die möglichst in den Ohren vibriert. Den Summton möglichst lange halten und mehrmals wiederholen.

säule, Kiefergelenksprobleme wie Zähneknirschen oder Zähnepressen, verspannte Kopf- und Nackenmuskulatur, Alltagslärm und berufsbedingter Lärm.

Die Ohrengeräusche sind für manche Menschen mit Tinnitus wie ein innerer Seismograph oder eine Art Alarmglocke, sie deuten an, das eine Überlastung vorliegt. Körperlicher und seelischer Stress lösen zwar nicht unmittelbar einen Tinnitus aus, aber offenbar begünstigen psychische Faktoren die Entwicklung dieser Erkrankung.

TINNITUS – UND WAS NUN?

Es gibt eine Vielzahl von Behandlungsmethoden: Die Möglichkeiten reichen von klassischen Methoden wie Infusionstherapien, Sauerstofftherapie, Neuro-Musiktherapie bis hin zu vielen alternativmedizinischen Maßnahmen. Dazu zählen beispielsweise Yoga, Ruhe und Entspannung, vitalstoffreiche Ernährung, Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur,

Schröpfen oder Blutegeltherapie. Manche Patienten nehmen zudem Hilfe in Form von Selbsthilfegruppen oder Verhaltenstherapien in Anspruch. Liegt der Ursprung des Tinnitus in Problemen des Nackens oder des Kiefers, kann eine Therapie der Halswirbelsäule oder des Kiefergelenks, Physiotherapie, Osteopathie oder Cranio-Sacral-Therapie Erleichterung bringen. ■

Kontakt Stefanie Kriesl, Physiotherapie, Osteopathie
St. Emmeram 52, 81925 München, Tel. 92 33 43 36
www.stefanie-kriesl.de



Salzgrotte Ismaning
Das Meeresklima bei uns genießen!

Entspannung, Wohlfühlen, Aufatmen
der Kurzurlaub für Seele und Atemwege

Salzgrotte Ismaning
Geöffnet 7 Tage die Woche, Bahnhofstraße 22
Mo. bis So. 11.00 bis 20.00 Uhr 85737 Ismaning
Letzter Einlass 19.00 Uhr Tel.: 089 / 92 37 90 00
oder nach Vereinbarung Fax 089 / 92 37 90 01
E-Mail: info@salzgrotte-ismaning.de
Web: www.salzgrotte-ismaning.de

Schöne Haut verlangt nach höchster Präzision.

- Entwicklung individueller Anti-Aging-Konzepte
- Nachhaltige dermatologische Behandlung
- Sichtbare Verlangsamung des Alterungsprozesses der Haut

DR. MED. HEIKE REICH
PROJEKT VIER

Dr. med. Heike Reich
Richard-Strauss-Straße 56
81677 München-Bogenhausen
Tel. 089 - 92 00 88 88
Info@projekt-vier.com
www.projekt-vier.com



24h Betreuung und Pflege zu Hause

Hilfe - oder Pflegebedürftigkeit darf nicht automatisch den Umzug in ein Alten oder Pflegeheim bedeuten! Viele ältere Menschen genießen eine tiefe Bindung zu ihrem Zuhause und ihrem Lebensumfeld. Die häusliche 24h Seniorenbetreuung von Promedica Plus ermöglicht es Ihnen und Ihren Angehörigen, ergänzend zu dem ambulanten Hilfsdiensten, durch professionelle und legale Betreuung dieses wichtige Lebensqualität aufrecht zu erhalten und so lange wie möglich selbstbestimmt zu leben. Informieren Sie sich.

Ihr Ansprechpartner vor Ort: Carsten Raab




PROMEDICA PLUS
24h Betreuung und Pflege zu Hause

PROMEDICA PLUS München-Dorf
Zugspitzstraße 68, 85691 Valerstedten
Tel. 089 06 - 321 75 02
InfoMuenchen-ost.promedicaplus.de
www.muenchen-ost.promedicaplus.de

stefaniekriesl.
osteopathie • physiotherapie

IHRE SPEZIALISTEN FÜR OSTEOPATHIE & PHYSIOTHERAPIE in Bogenhausen / Oberföhring

- erstklassig ausgebildete Therapeuten
- individuell erstellte Behandlungspläne
- perfekte Kombination aus Physiotherapie und Osteopathie
- Osteopathische Behandlungen auch für Kassenpatienten

Privatpraxis, Stefanie Kriesl, Physiotherapie, Osteopathie
Tel. 92 33 43 36, St. Emmeram 52, 81925 München
www.stefanie-kriesl.de

