

Ohrensausen kennt ein Viertel der Bevölkerung aus eigener Erfahrung. Fast zehn Prozent hören diese Ohrgeräusche täglich für mindestens fünf Minuten. Was tun, wenn es im Ohr klingelt, pfeift und rauscht?

Jürg Lendenmann

# Ohrgeräusche

## Was hilft bei Tinnitus?

Die störenden Töne im Ohr kommen meist unerwartet: Es pfeift, brummt, klingelt, rauscht. Diagnose: Tinnitus. Der lästige Lärm kann Betroffene stressen und um den Schlaf bringen. Drei Auslöser stehen im Vordergrund; sie bieten gleichzeitig Ansatzpunkte für eine gezielte Behandlung.

### Softlaser-Therapie

Oft sind bei Tinnitus die Hörzellen geschädigt. Ursache kann ein Hörsturz sein, ein Trauma oder eine Mittelohrentzündung. Das Licht des Softlasers regt die Durchblutung der Hörzellen an, fördert ihren Stoffwechsel und die Regeneration. Die Softlaser-Therapie wird oft erfolgreich durch die Klang-Therapie ergänzt.

### Klang-Therapie

Auch Stress oder eine durch ihn bedingte Stoffwechselstörung wie Bluthochdruck können einen Tinnitus auslösen. Die Klangtherapie setzt Klang und Resonanz ein. Ein wirksamer Gegenentwurf wird individuell ermittelt, in eine Klangkomposition eingefügt und den Betroffenen auf einer persönlichen Klang-CD abgegeben, die beim Abhören entspannend und neutralisierend wirkt.

### Maskierungs-Therapie

Wenn das Geräusch erst einmal da ist, entsteht oft ein Teufelskreis: Der Ton erzeugt Stress, und dieser verstärkt den Tinnitus noch weiter. Zudem zieht der Ton immer mehr Aufmerksamkeit auf sich. Kommen Schlafstörungen dazu, kann sich Körper zudem schlechter re-

generieren. Die Maskierungs-Therapie macht sich folgendes Prinzip zu Nutze: Hören wir Geräusche wie Regen, Vogelzwitschern oder Meereswellen, empfinden wir diese als angenehm und richten unsere Wahrnehmung auf sie. Dabei wird unsere Aufmerksamkeit vom störenden Tinnitus abgezogen.

Eine konsequente Therapie ist ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Behandlung des Tinnitus. Für alle drei Therapien sind Geräte im Handel, die es erlauben, den Tinnitus zu Hause zu behandeln.

### Weitere Infos:

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

Tel. 043 366 06 66