

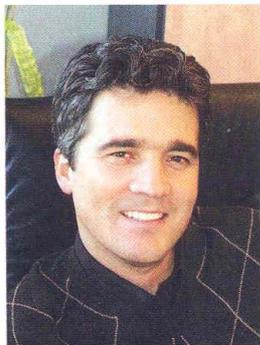
# Gefangen im eigenen Lärmkäfig

**TINNITUS.** Das Klingeln und Sausen in den Ohren ist meist auf Stress zurückzuführen. Deshalb kann rein medizinisch auch so schwer geholfen werden.

**G**eschätzte 800.000 Menschen in Österreich leiden an mehr oder weniger starken Ohrgeräuschen. Ein Klingeln oder Rauschen, das man einfach nicht abstellen kann und das nicht selten das Leben zur Hölle macht, weil der betroffene Mensch nicht mehr zur Ruhe kommt. Geschätzte 30.000 Personen kommen jedes Jahr neu dazu. Tinnitus heißt diese Krankheit, die sich immer mehr zu einem Volksleiden entwickelt. Abgesehen von jenen Fällen, wo es wegen plötzlicher, zu heftiger Lärmeinwirkung (z. B. bei einem Konzert) zu einem Hörsturz kommt, ist Tinnitus praktisch immer eine Stress-Sache. Zu viel Hetze, Überforderung und Sorgen, zu wenig Schlaf – das Ohr lässt sich das nicht mehr gefallen.

## Zeichen von Überforderung

Wenn erste „rauschende“ Hinweise nicht beachtet werden, zieht das meist einen Rattenschwanz anderer Probleme nach sich: Der ohnedies schon gestresste Mensch kommt gar nicht mehr zur Ruhe, denn sobald es außen ruhiger wird, fängt das Ohr erst recht zu klin-



Dr. Claus Despinneux,  
HNO-Arzt und Tinnitus-  
Experte, Gallneukirchen.

geln und zu rauschen an. Die Folge: Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, selbst Angst- und Panikattacken und Depressionen sind keine Seltenheit. Ein Gefühl, gefangen zu sein in einem Lärmkäfig, macht sich breit. Und selbst der konsultierte Arzt kann kaum helfen. „Die Ursachen sind ein Zuviel an muskulärer Anspannung, ein Zuviel an emotionalem Stress und ein Zuviel an Lärm im



Marion Weiser,  
Grinberg-Praktikerin,  
Linz.

Kopf – die Betroffenen neigen zu „inneren Dialogen“, zu unausgesprochenen Erwartungen, Beschuldigungen, „Bewertungen“, sagt Marion Weiser, Grinberg-Praktikerin aus Linz, die eine Spezialausbildung für Tinnitus gemacht hat. Während bei einem akuten Hörsturz die Medizin durch Infusionen oft sehr gut helfen kann, muss man bei chronischem Tinnitus meist andere Wege gehen. Es gibt Hilfe

„Zu viel muskuläre Anspannung, zu viel emotionaler Stress und zu viel Lärm im Kopf verursachen Tinnitus.“

in der Homöopathie und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Vor allem aber geht es um mehr Ruhe.

## Hilfe durch Selbsthilfe

Dr. Claus Despinneux, HNO-Arzt und Tinnitus-Experte aus Gallneukirchen, arbeitet als einziger Arzt in Österreich sehr erfolgreich mit Rauschgeräten die imstande sind, den Tinnitus aus dem Gehirn wieder wegzuschalten. Am wichtigsten sind aber Entspannungstechniken. Marion Weiser bietet auch spezielle Workshops für Tinnitus-Geplagte an. Wer erfolgreich seine Geräusche loswerden will, der muss auch bereit sein, an den Ursachen (und damit an sich) zu arbeiten, das Schnelzug-Tempo im Leben etwas zu drosseln oder notwendige Veränderungen herbeizuführen. Arzt und Trainerin können dabei nur Hilfestellung geben. Können gemeinsam mit dem Patienten herausfiltern, wo die Stressauslöser sitzen. Tun müssen die Patienten die Dinge selbst. Das nächste Tinnitus-Workshop findet am 21. 4. bei Marion Weiser statt. Auch Einzeltherapien sind möglich. Telefon: 0650 / 66 77 2 77. ■  
[www.grinbergmethod.com](http://www.grinbergmethod.com)