



Volksliden TINNITUS

Übungen gegen das Rauschen im Ohr

Forscher glauben, dem Rätsel Tinnitus ein Stück näher gekommen zu sein und möglicherweise den zugrundeliegenden Mechanismus entdeckt zu haben. In unserem Land leiden 800.000 Menschen an ständigen Ohrgeräuschen. Stress, Alterungsprozesse und Bluthochdruck können den quälenden Ton im Ohr auslösen. Sind drei Monate seit Auftreten des Tinnitus vergangen, sinken die Heilungschancen rapide. Gezielte Entspannungsübungen können aber helfen, das Ohrgeräusch in Schach zu halten.

Bitte blättern Sie um!

Aus dem Inhalt

Wie uns edle Steine helfen: Peridot	77
Ständig unter Strom – Hyperaktivität bei Erwachsenen	78
Stillen macht Kinder klüger	79
Wie Babyhaut gepflegt wird	80
Einnahme von unterschiedlichen Medikamenten	80
Sportliche Aktivitäten bei Kälte	80
Akupunktur als Schmerztherapie	81
Was tun bei „Tränensäcken“?	82
Verlust von Zahnschmelz	82
Grüner Tee – nicht für jeden geeignet	82
Sport treiben mit Asthma –	83
Die Alzheimer-Krankheit	83



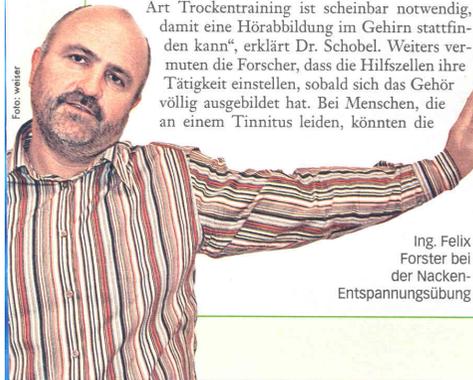
Nr. 47/07

Begonnen hat alles vor zwei Jahren. Einmal wachte ich in der Früh auf und hatte ein Rauschen in den Ohren. Es war ein tiefer Ton. Zuerst nur eine halbe Stunde lang. Bald kam es aber immer wieder und irgendwann ging das Rauschen nicht mehr weg“, erzählt Ing. Felix Forster aus Braunau (OÖ).

So wie der 46jährige leiden 800.000 Menschen in unserem Land an einem Dauerpfeifen im Ohr, einem sogenannten Tinnitus. Das heißt, selbst bei absoluter Stille rauscht und klingt es im Ohr. Ähnlich wie nach einer Nacht in der Disco oder einem Pop-Konzert. „Auslöser für Tinnitus kann Lärmbelastung, aber auch Stress sein. Ebenso können Probleme der Kiefergelenke und an der Halswirbelsäule sowie ein Innenohrschaden zum Rauschen in den Ohren führen“, so Dr. Hannes Schobel, Hals-, Nasen-, Ohrenarzt in St. Pölten (NÖ). Auch Überforderung im Beruf und fehlende Erholungsphasen können den Tinnitus auslösen, ebenso hochfrequente elektromagnetische Wellen, Stoffwechselstörungen, Infektionen, Trommelfellverletzungen und Nebenwirkungen von Medikamenten. Nun glauben Forscher von der Johns Hopkins Universität in Baltimore (USA), des Rätsels Lösung gefunden zu haben.

Das Gehör entwickelt sich beim wachsenden Menschen Schritt für Schritt. Bis es so weit ist, Geräusche aus der Umwelt aufzunehmen, übt es erst einmal. Ohne Ton von außen werden die Hörzellen und der Hörnerv darauf trainiert, Schallwellen zu verarbeiten, sodass wir sie später als unterschiedliche Töne wahrnehmen können.

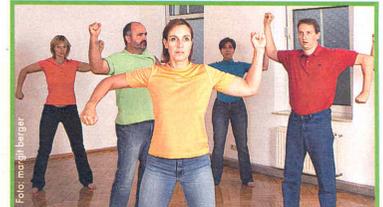
Die Wissenschaftler konnten an Rattenbabys beobachten, dass Hilfszellen in nächster Umgebung der eigentlichen Hörzellen (beide liegen in der Gehörsschnecke im Innenohr) chemische Botenstoffe aussenden. Diese Signale veranlassen die Hörzellen, elektrische Reize an den Hörnerv weiterzuleiten. Das tun sie normalerweise nur, wenn Laute ans Ohr dringen. „Diese Art Trockentraining ist scheinbar notwendig, damit eine Hörabbildung im Gehirn stattfinden kann“, erklärt Dr. Schobel. Weiters vermuten die Forscher, dass die Hilfszellen ihre Tätigkeit einstellen, sobald sich das Gehör völlig ausgebildet hat. Bei Menschen, die an einem Tinnitus leiden, könnten die



Ing. Felix Forster bei der Nacken-Entspannungsübung

Hilfszellen außerplanmäßig arbeiten und so „Phantomtöne“ auslösen. „Eine interessante Studie, aber noch äußerst theoretisch“, meint Dr. Schobel. Möglich wäre, die Arbeit der wieder aktiv gewordenen Hilfszellen zu blockieren.

Das könnte in einigen Jahren eine Hilfe bei dem in der Gehörsschnecke entstandenen Tinnitus sein. „Bei



Ausgewählte Entspannungsübungen

● **Spiel:** Zwei Partner stehen sich gegenüber. Bei freier Atmung legt das Paar die Handflächen aneinander, jeder drückt mit Kraft, aber ohne sich auf den anderen zu lehnen (Bild oben links). Beide bewegen sich gleichzeitig miteinander. Es sollten dabei unterschiedliche Positionen eingenommen werden. Die Übung erdet, entspannt und macht konzentriert. Fünf bis zehn Minuten.

● **Nacken-Entspannungsübung:** Ein Arm ist in Schulterhöhe ausgestreckt, die Finger zeigen nach oben, es wird langsam ein- und ausgeatmet. Jedemal beim Ausatmen geht der Kopf zur Seite, dabei dehnt sich die Seitenstrangmuskulatur. Eine Minute pro Arm, zwischendurch Pause. (Bild unten links)

● **Schulter-Entspannungsübung:** Arme sind in Schulterhöhe abgewinkelt. Beim Einatmen ist der eine Arm oben, beim Ausatmen der andere. Abwechselnd rauf und runter, eine Minute. (Bild oben)

● **„Schnell-Kiefer-Entspannungsübung“** („Blöd schauen“). Breitbeinig hinstellen, tief einatmen und beim Ausatmen Kiefer und Schultern fallen lassen. Entspannt den Nacken wirksam und schnell. Ein bis zwei Mal – ein paar Mal am Tag durchführen.

● **Tiefe Brustkorb-Atmung:** Breitbeinig hinstellen, die Hände sind auf den oberen Brustkorb gelegt. Beim tiefen Einatmen wird leichter Druck erzeugt. Beim Ausatmen wieder „blöd schauen“ und loslassen. Zwei bis fünf Minuten lang.

einem dauerhaften Ohrgeräusch kann dies keine Heilung bringen, weil nach einiger Zeit die Geräusche im Gehirn abgespeichert werden. Ähnlich dem Schmerzgedächtnis kommt es auch beim Tinnitus zu einer Wahrnehmung, die nicht mehr lösbar ist. Selbst nach der Durchtrennung des Hörnerves bildet sich der Tinnitus nicht zurück“, erklärt der Experte. Daher ist es wichtig, so bald wie möglich den Arzt aufzusuchen.

„Nur in den ersten drei Monaten nach Auftreten des Tinnitus können durchblutungsfördernde Mittel gute Erfolge erzielen, danach sinkt die Heilungschance drastisch.“

Wie viele andere auch, wartete Ing. Forster aber erst einmal ab. Als das Geräusch dann noch immer nicht weggehen wollte, suchte der selbstständige Bautechniker den Ohrenarzt auf. Dieser verabreichte ihm eine einwöchige, durchblutungsfördernde Spritzenkur, die das Geräusch zum Verschwinden brachte. „Zunächst war ich froh, doch nach zwei Wochen kam das Rauschen zurück“, so Ing. Forster. Im örtlichen Spital wurde er gründlich untersucht. Die Diagnose lautete Tinnitus, bedingt durch hohe Cholesterinwerte und Nackenmuskulaturverspannungen. Erneut bekam er durchblutungsfördernde Medikamente. „Diese halfen so lange, wie ich sie einnahm. Dann kam das Rauschen wieder.“

Dann versuchte es Ing. Forster mit der Grinberg-Methode. „Sie gehört in den Bereich der Alternativmedizin und eignet sich für all jene, die sich mit Disziplin selbst helfen wollen“, erklärt Grinberg-Trainerin Marion Weiser, die sich schon seit zehn Jahren mit dem Thema Tinnitus befasst.

„Im Laufe meiner Trainer-Ausbildung entdeckte ich spezielle Übungen, die auch die Ohrgeräusche positiv beeinflussen“, erklärt die Oberösterreicherin. „Tinnitus-Patienten erhalten durch die Übungen Möglichkeiten, selbstständig mehrmals am Tag Muskelanspannungen gezielt zu bekämpfen. Einige bekommen dadurch das Geräusch ganz weg, bei anderen tritt es stark in den Hintergrund, wodurch sich die Lebensqualität verbessert.“ Denn Tinnitus-Geplagte leiden häufig unter Schlafmangel und psychischen Folgeerscheinungen.

„Bei Frau Weiser habe ich gelernt, mittels Atem-, Entspannungs- und Bewegungstechniken dem Tinnitus zu begegnen“, erzählt Ing. Forster. Bei ihm war es vor allem der berufliche Stress, der die Ohrgeräusche verursachte. Regelmäßig trainiert er nun, mit der Anspannung umzugehen – seinen Tinnitus ist er dadurch nahezu losgeworden.

„Manchmal kommt das Rauschen kurz zurück, vor allem, wenn ich unter Druck stehe. Doch ich habe gelernt, aufmerksam zu sein und sofort mit den Übungen entgegenzusteuern. So habe ich das Leiden im Griff“, lächelt er.

Marion Weiser hat mittlerweile einen eigenen dreitägigen Tinnitus-Lehrgang entwickelt, der in Linz und Wien angeboten wird. Informationen dazu unter Tel.: 0650/6677277.

DR. HANNES SCHOBEL

