

Tinnitus: Wider dem Lärm im Ohr

OÖ. Hohes Pfeifen, Klingeln, Sausen oder Brausen im Ohr. Und das Tag und Nacht. Das Krankheitsbild Tinnitus kann Betroffenen das Leben schwer machen. Dabei lassen sich die Ohrgeräusche vielfach wegtrainieren.

Steigende Lärmbelastung, Stress und elektromagnetische Strahlung - diese drei Hauptursachen erkennt der HNO-Facharzt und Tinnitus-Experte Dr. Claus Despineux für die explodierenden Hörschäden. Allein in Oberösterreich leiden rund 100 000 Menschen an Tinnitus. „Pro Jahr kommen schätzungsweise 5 000 bis 8 000 hinzu. In meiner Ordination kommen beispielsweise jeden Tag bis zu acht neue Patienten“, berichtet Dr. Despineux. Einst wurde Tinnitus als typisches „Altersleiden“ klassifiziert, heute liegt das Durchschnittsalter der Betroffenen bei

mittlerweile unter 40 Jahren. So ist auch die jüngste Tinnitus-Patientin von Despineux erst fünf Jahre alt, ihre Erkrankung trat nach der Scheidung der Eltern auf. Kein Einzelfall: Häufig sind es nämlich einschneidende Erlebnisse, die den Tinnitus auslösen können.

Gleiches mit Gleichem behandeln

Abhilfe schafft die sogenannte Tinnitus-Retaining-Therapie. Dabei werden speziell entwickelte Rauschgeräte eingesetzt, die im Gehirn täglich für einige Stunden ein Gegenrauschen erzeugen und damit helfen, den Tinnitus im Gehirn zu unterdrücken und „wegzufiltern“. Die Kosten für diese Rausch-Geräte werden zu 90 Prozent von der OÖ Gebietskrankenkasse übernommen.

Stress-Reduktions-Workshop

Im Kampf gegen Tinnitus kann aber auch Entspannung hilfreich



Quälende Ohrgeräusche begleiten rund 100 000 Oberösterreicher durch den Alltag - die Tendenz ist steigend.

Foto: Wodicka

sein: Eine der effektivsten Praktiken sei, so Despineux, die Grindberg-Methode. Die Trainerin Marion Weiser arbeitet bereits seit zehn Jahren mit Tinnitus-Betroffenen zusammen und hat einen eigenen Grindberg-Tinnitus-Workshop ausgearbeitet. Muskuläre Entspannung, emotionale Befrei-

ung und Freiwerden im Kopf und in der Gedankenwelt sind die Bausteine dieser Alternativ-Therapie.

Tinnitus-Selbsthilfegruppe
Die kostenlosen Treffen finden jeden dritten Freitag im Monat in der OÖ GKK (Gruberstraße 77) um 18 Uhr statt.