

TINNITUS:

Was Sie selbst tun können

Rund 800.000 Österreicher leiden an Ohrensauen, sprich Tinnitus. Pro Jahr kommen geschätzte 30.000 neue Patienten dazu. Eine „Wunderpille“ gegen die neue Zivilisationskrankheit ist weltweit nicht in Sicht. Gute Behandlungserfolge werden mit der vom Gallneukirchner Tinnitus-Spezialisten Dr. Claus Despineux eingesetzten Tinnitus-Retraining-Therapie erzielt. Hilfe zur Selbsthilfe erhalten Betroffene in einem von der Linzerin Marion Weiser entwickelten Tinnitus-Workshop.

Noch immer werden Tinnitus-Patienten mit den Worten „Da kann man nichts machen“ abgespeist, wenn die Akut-Behandlung mit durchblutungsfördernden Medikamenten keine Besserung gebracht hat. Die Ursachen für die extreme Zunahme von Tinnitus seien, laut Dr. Claus Despineux vom Zentrum für Tinnitus und Hyperakusis in Gallneukirchen, in der zunehmenden Lärm- und Stressbelastung zu suchen. Zusätzlich würden sich auch hochfrequente elektromagnetische Wellen in unserer Umwelt belastend auf das Gehirn und das Hörsystem auswirken. „Das Ohr ist unser Stress-Organ“, ist auch Marion Weiser, lizenzierte Trainerin und Diplompraktikerin der Grinberg-Methode, überzeugt.

Bei einem Großteil der Patienten verschwinden die Ohrgeräusche meist innerhalb von wenigen Wochen bis Monaten. Brummt, saust oder klingelt es im Ohr länger als ein Jahr, spricht man von chronischem Tinnitus. Fokussieren sich die Patienten aufgrund von Fehlschaltungen im

Gehirn immer stärker auf das Geräusch, ist der Leidensdruck enorm. Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken sowie Depressionen können die Folge sein.

TINNITUS ZUR NEBENSACHE MACHEN

Die Behandlung von chronischem Tinnitus erfolgt weltweit mit der sogenannten Tinnitus-Retraining-Therapie. In Oberösterreich wird diese langfristige Therapieform im Zentrum für Tinnitus und Hyperakusis in Gallneukirchen angeboten. Mit Hilfe speziell entwickelter Rauschgeräte (Sonus-Noise) wird dem Gehirn täglich für einige Stunden ein Gegenrauschen zum Tinnitus angeboten, sodass allmählich der Tinnitus im Gehirn wieder unterdrückt und weggefiltert wird. Um einen Effekt im Gehirn zu erzielen, müssen die Rauschgeräte, welche in die Ohrmuschel eingesetzt werden, in der Regel über einen längeren Zeitraum regelmäßig getragen werden. Die Rauschgeräte, die einen Großteil der Behandlungskosten ausmachen, werden von der OÖ. GKK bis auf einen Selbstbehalt von 10 Prozent übernommen. Bei anderen Krankenkassen liegt der Selbstbehalt zwischen 10 und 50 Prozent.

STRESS UND ANSPANNUNGEN LOSLASSEN

Da Stress nicht nur Auslöser, sondern auch ständiger Verstärker des Ohrensausens ist, sind auch Entspannungstechniken wichtiger Bestandteil des Behandlungskonzeptes. „Die weit verbreitete Gewissheit, dass man gegen Tinnitus nichts tun kann, hat mich schon vor zehn Jahren dazu motiviert, mit Tinnitus-Betroffenen zusammenzuarbeiten. Entspannung konnte dabei zwar gut trainiert werden, aber die Ohrgeräusche wurden dadurch nicht beeinflusst“, berichtet die Linzer Grinberg-Therapeutin Marion Weiser. Im Zuge ihrer Trainerausbildung entdeckte und entwickelte sie spezielle Übungen, die auch die Ohrgeräusche positiv beeinflussten. Um dem individuellen Stressverhalten vorzubeugen und einem möglichen Gehörsturz bzw. Tinnitus aktiv entgegenzutreten, sei es laut Marion Weiser notwendig, sein Körperbewusstsein zu erhöhen und spüren zu lernen, wann es einem zu viel wird. In von ihr entwickelten und von Avi Grinberg – dem Gründer der Grinberg-Methode – freigegebenen Tin-



nitus-Workshops gibt Marion Weiser seit Februar 2007 ihr Wissen an Betroffene weiter.

TINNITUS-WORKSHOP: SELBST AKTIV WERDEN

Der dreistufige Workshop, der auch bei Gehörsturz geeignet ist, zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit der Patienten in den betroffenen Bereich zu bringen und zu bemerken, was man selbst tut, um den Kopf-/Nacken-/Schulterbereich zu verspannen und zu schwächen. Die jeweils eintägigen Workshops finden im Abstand von rund einem Monat statt, sodass genügend Zeit zum Trainieren bleibt, und die Teilnehmer für die nächste Stufe vorbereitet sind. Im ersten Level stehen ein intensives Training auf muskulärer Ebene sowie Entspannungs- und Atemtechniken auf dem Programm. Level 2 enttarnt die emotionale Disbalance. „Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie offene Rechnungen bzw. Verletzungen und Geheimnisse im Körper festhalten und als weiteren Schritt, wie sie diese auch aktiv loslassen können“, so die Expertin. Im dritten und letzten Teil des Workshops werden spezielle Konzentrations-, Atem- und Stilleübungen trainiert, die Entspannung im Kopf und in der Gedankenwelt bewirken. „Bei jenen Teilnehmern, die regelmäßig, also mindestens zehn Minuten täglich, trainieren, tut sich viel“, erklärt Marion Weiser. „Durch den Workshop bekommen die Betroffenen mehr Leichtigkeit; sie werden beweglicher und gelassener.“ Auch wenn die Erfolge für sich sprechen, wird von vielen Patienten die Möglichkeit, selbst etwas gegen den Tinnitus zu tun, nicht wahrgenommen. „Die Leute wollen das Geräusch zwar weghaben, aber die wenigsten wollen selbst etwas dafür tun“, berichtet die Grinberg-Therapeutin aus langjähriger Erfahrung. Solange die „Tinnitus-Pille“ nicht erfunden wurde, ist eine Kombination aus Tinnitus-Retraining-Therapie und Entspannungstechniken wie der Grinberg-Methode am erfolgversprechendsten. Bei 70 Prozent aller Patienten, so die Experten, verändert sich das Geräusch, wird wieder zur Nebensache oder verschwindet ganz.

N. Grabner

I leben

- 1 Grinberg-Trainerin Marion Weiser
- 2 Tinnitus-Spezialist Dr. Claus Despineux

TINNITUS-WORKSHOP IN LINZ

Tinnitus-Workshop Level 1:

18. Mai 2008, 9-18.30 Uhr

Level 2: 1. Juni 2008, 9-18.30 Uhr

Level 3: 21. Juni 2008, 9-18.30 Uhr

Kosten pro Level: € 100,-

Info und Anmeldung bei Marion Weiser,

Tel. 0650/66 77 2 77

E-Mail: marion.weiser@gmx.net

Selbsthilfegruppe Tinnitus OÖ - Linz

Obmann Herbert PETER

Tel: 0664/33 88 926

E-Mail: tinnitus1@gmx.at

Kostenlose Treffen:

jeden 3. Freitag im Monat, 18 Uhr,

OÖ. GKK, Gruberstraße 77, 4020 Linz

Internationales

Tinnitus-Symposium in Graz

10 Jahre Österr. Tinnitus-Liga (ÖTL)

1.-3. Mai 2008, Bildungszentrum Raiffeisenhof, Krottendorferstraße 81, Graz

Infos rund um Tinnitus und das Tinnitus-Symposium finden Sie auf der Homepage der Österreichischen Tinnitus Liga: www.oetl.at.

