

Definition

Konstant, intermittierend, anfallsweise oder progredient (fortschreitend) auftretende Ohrgeräusche.

Der **Tinnitus** wird auch mit „Ohrsausen“ übersetzt, wobei es beim Tinnitus zu allerlei Ohrgeräuschen in verschiedenster Intensität kommen kann, die ausserhalb des Kopfes nicht existieren, sprich für andere nicht wahrnehmbar sind. Manche Menschen leiden unter einem Pfeifen, Rauschen, Sausen, Brummen, Klingeln, Zischen, Piepsen usw.

Ursachen

Bei verschiedenen Erkrankungen wie z.B. Morbus Menière (Erkrankung des Innenohrs), Hörsturz, Mittel- oder Innenohrentzündungen, Innenohrtumoren, Gefässerkrankungen, Anämien, Blutdruckveränderungen, Kieferfehlstellungen, Lärmtraumata, psychische Belastungen usw. kann ein **Tinnitus** vorkommen.

Vorkommen

Ein **Tinnitus** kann in jedem Alter vorkommen, vermehrt leiden Menschen in der Lebensmitte oder ältere Menschen darunter. Durch die zunehmende Lärmbelastung (laute Musik durch iPods, Discoteken etc.) kommt es jedoch auch bei jüngeren Menschen immer häufiger zu einem **Tinnitus**.

Einteilungen

Akuter Tinnitus

Akut wird ein **Tinnitus** bezeichnet, wenn die Ohrgeräusche weniger als 3 Monate dauern.

Subakuter Tinnitus

Subakut wird ein **Tinnitus** bezeichnet, wenn die Ohrgeräusche zwischen 3 Monaten und einem Jahr dauern.

Chronischer Tinnitus

Als chronisch wird ein **Tinnitus** bezeichnet, wenn er länger als ein Jahr anhält. Als **Chronisch-kompensiert** gilt der **Tinnitus**, wenn der Patient das Ohrgeräusch registriert, keine zusätzlichen Symptome hat und der Leidensdruck gering ist. **Chronisch-dekompensiert** wird ein **Tinnitus** bezeichnet, wenn er Sekundärsymptome mit Angstzuständen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Depression und hohem Leidensdruck aufweist.

Symptome

Ein **Tinnitus** kann folgende Symptome mit sich bringen:

- Ohrgeräusche aller Art. Hier ist das Feld weit: es werden Pfeifen, Rauschen, Sausen, Brummen, Zwitschern, Säuseln, Knacken usw. beschrieben. Diese Ohrgeräusche können ein- oder beidseitig auftreten.
- Oftmals besteht gleichzeitig eine Hörminderung und manchmal auch Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, Ohrschmerzen oder Druckgefühl.
- Als Folge der Belastung durch einen **Tinnitus**, kann es zu Depressionen und Angstzuständen kommen.

Tipps

Wenn Sie unter **Tinnitus** leiden, könnten folgende Hinweise für Sie hilfreich sein:

- **Ursachen abklären lassen:** wenn Sie unter **Tinnitus** leiden und sich keiner Ursache bewusst sind, sollten Sie einen Besuch zur Ursachenabklärung beim HNO-Arzt in Erwägung ziehen. Leiden Sie z.B. unter pulssynchronen Ohrgeräuschen, könnte dies ein Hinweis auf eine Blutgefäßproblematik sein, die behandelt werden sollte.
- **Lärmmeidung:** versuchen Sie laute Discotekenbesuche oder lautes hören von Musik mit Kopfhörern zu meiden.



- **Stressabbau:** Verfahren zum Stressabbau wie z.B. Energetische Psychotherapie, Atemtherapie, Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobson usw., können helfen den **Tinnitus** zu lindern. Fördern Sie Ihre innere Ruhe und Entspannung.
- **Schlaf:** da es durch den **Tinnitus** zu Schlafstörungen kommen kann, empfiehlt es sich hier für „gesunde Schlafverhältnisse“ zu sorgen. Regelmässiges Lüften, ruhige Atmosphäre, meiden von zu vielen elektronischen Geräten in der Nähe des Schlafplatzes, Regelmässigkeit im Schlaf-Wach-Rhythmus etc. können helfen den entspannten Schlaf zu unterstützen.
- **Prognose:** Lassen Sie nicht zuviel Zeit vergehen bis Sie sich für eine Therapie Ihres **Tinnitus** entscheiden. Je weniger Zeit zwischen Entstehung des **Tinnitus** und dessen Behandlung vergehen, desto besser ist die Prognose.
- **Bewusstsein:** Merken Sie sich (oder schreiben Sie es auf), wann der **Tinnitus** zum ersten Mal aufgetreten ist, was es allgemein für Veränderungen oder Geschehnisse (Gewalteinwirkung, private Veränderungen etc.) zu diesem Zeitpunkt gab, um welche Art von Geräusch (Pfeifen, Rauschen, Piepsen etc.) es sich handelt, wo der **Tinnitus** auftritt, was das Leiden lindert oder verstärkt, etc. Diese Informationen sind besonders in Bezug auf eine homöopathische Therapie sehr wichtig.
- **Naturheilkundliche Massnahmen:** besonders wenn der **Tinnitus** keiner deutlichen Ursache entspringt, empfehle ich, sich über verschiedene naturheilkundliche Massnahmen zu informieren. Sprechen Sie mit Ihrem Heilpraktiker über die verschiedenen Möglichkeiten. Ohrkerzen haben direkte Wirkung auf das Ohr, Ausleitungsverfahren wie Blutegel und Schröpfen können zur Verbesserung der Blutflüsseigenschaften führen, Osteopathische Eingriffe können bei Tinnitus durch HWS-Probleme hilfreich sein, Energetische Psychotherapie und Autogenes Training können beim Stressabbau helfen, homöopathische Unterstützung berücksichtigt nicht nur den **Tinnitus**, sondern den Menschen als Ganzes usw.
- **Offen bleiben:** Der **Tinnitus** kann grossen Leidensdruck hervorrufen. Dennoch darf man sich dessen bewusst bleiben, dass auch jeder **Tinnitus** von alleine wieder verschwinden kann.

Therapie

An erster Stelle steht die Abklärung der Ursachen, sprich ob der Tinnitus aufgrund einer Vorerkrankung entstanden ist. Bleibt die Ursachenforschung ohne Befund, wird der **Tinnitus schulmedizinisch** oftmals mit durchblutungsfördernden Medikamenten behandelt, welche die Sauerstoffversorgung des Innenohrs verbessern sollen. Zur Unterdrückung des **Tinnitus** werden manchmal kleine Hörgeräte (Tinnitus-Noiser, eine Art Ton) welche ein kontinuierliches Rauschgeräusch produzieren, verschrieben. Diese Massnahmen haben bei **Tinnitus** ohne erkennbare Ursache oftmals nur mässigen Erfolg.

In der homöopathischen Praxis lassen sich Tinnitus-Patienten oftmals erst blicken, wenn sie auf die schulmedizinische Behandlung nicht angesprochen haben, was schade ist, denn je schneller man mit einem Tinnitus eine homöopathische Therapie beginnt, umso höher sind die Erfolgschancen.

In meiner Praxis wende ich die **konstitutionelle homöopathische Therapie** oftmals in Kombination mit der Anwendung von **Ohrkerzen** an. Mitentscheidend für eine erfolgreiche Heilung ist oftmals die Länge der Zeit zwischen Entstehung und Behandlung des **Tinnitus**. Nichts desto trotz lohnt es sich auch einen „älteren“ **Tinnitus** behandeln zu lassen. Bei Patienten, die deutlich eine Veränderung des **Tinnitus** wahrnehmen bei Stress, wende ich die **Energetische Psychotherapie** als Stressabbauverfahren an. Hierbei wird mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests und der Stimulation verschiedener Akupunkturpunkte das Stresslevel reduziert.

