

## Was Sie selbst bei Tinnitus tun können!

### Tinnitus ist kein Problem des Ohrs, sondern des Gehirns/ letztlich eine Frage der Bewertung

Sie können als Tinnitus-Betroffener ihre Ohrgeräusche früher oder später als wohlgemeinte Mahnung auffassen. Sehr wahrscheinlich haben Sie im körperlichen oder psychischen Bereich Grenzen überschritten, und vernehmen deswegen ein Warnsignal. Gehen Sie der Sache auf den Grund, prüfen Sie Ihre Lebenssituation und scheuen Sie sich nicht, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Selbst wenn Sie Ihren Tinnitus nicht mehr loswerden, sollten Sie nicht die Hoffnung aufgeben. In den allermeisten Fällen verliert ein anfänglich als belastend empfundener Tinnitus zunehmend an Intensität und Belastung. Hierzu können und sollten Sie aktiv beitragen, indem Sie beispielsweise folgende Verhaltensregeln berücksichtigen:

- Vermeiden Sie in der Akutphase jeden Stress. Eine Krankschreibung in den ersten ein bis zwei Wochen ist hier sehr hilfreich.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf; nehmen Sie sich Zeit für gesundes Essen und Muße; gönnen Sie sich wohltuende Körperpflege und gezieltes Körpertraining OHNE Leistungsanspruch.
- Nehmen Sie Berührung mit Entspannungsverfahren/ -übungen auf.
- Auch körperliche Bewegung wird Ihnen gut tun.
- Täglich kleine Pausen zwischendurch und jede Woche größere Pausen fest einplanen zum „Nichts-Tun“.
- Urlaub machen ohne Freizeitstress.
- Aufgaben delegieren – auch wenn andere „das nur halb so gut machen/ können“.
- Perfektionismus ade: Etwas „einfach nur so zu erledigen“ reicht öfter aus als man denkt!
- Der eigenen Person Wertschätzung entgegenbringen und sich unabhängiger machen von Lob und Anerkennung anderer.
- Vorsorglich sollten Sie mit Nikotin, Koffein, Alkohol, chininhaltigen Getränken sowie glutamin- / glutamathaltigen Speisen angemessen umgehen.
- Meiden Sie Lärm und laute Musik, oder schützen Sie sich dann durch Gehörschutz.
- Überprüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt und Apotheker, ob Ihre Medikamente ohrschädigend (ototoxisch) sind.
- Bemühen Sie sich, Ihr Denken positiv zu gestalten bzw. die positiven Anteile zu entdecken
- Informieren Sie sich gründlich über ihre Erkrankung, z.B. als Mitglied der Deutschen Tinnitus-Liga oder durch Buchlektüre.
- Fördern Sie Ihre familiären und sozialen Beziehungen und belasten Sie sie und sich nicht allzusehr durch Jammern und Klagen.
- Versehen Sie sich bei einem festgestellten stärkeren Hörverlust möglichst bald mit einem Hörgerät.
- Scheuen Sie sich nicht, Hilfe aufzusuchen und anzunehmen.
- Nutzen Sie Umweltgeräusche und nehmen Sie diese bewusst häufiger wahr
- Lassen Sie „Blind-Führungen“ mit sich machen zur Schärfung der weiteren Sinne (gut sind auch Sinnes-Parcours)
- sorgen Sie für häufige positive Hörwahrnehmung wie Musik, Klänge...
- Fokussieren Sie immer mal wieder mit geschlossenen Augen (bewusst wahrnehmen)
- Auch psychologische Unterstützung ist oftmals entlastend und ermöglicht persönliches Wachstum.
- Praktizieren Sie meditatives Hören
- Erforschen Sie, wie Sie sich selber helfen können

Akuter Tinnitus  
< 3 Monate

subakuter Tinnitus  
3 – 12 Monate

chronischer Tinnitus  
> 12 Monate