

## TINNITUS-APPS

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Tinnitus-Apps, die zum Download angeboten und zum Teil von den Krankenkassen erstattet werden. Nach Auffassung der Europäischen Union der Hörakustiker e. V. sollte die Anwendung der Apps professionell begleitet werden, und es sollte vorab eine ärztliche Diagnose gestellt werden.

## FAZIT

Es gibt Hilfe für Menschen mit Tinnitus. Sie sind nicht allein. Ein starkes Netzwerk aus Hals-Nasen-Ohren-Ärzten, Hörakustikern, Selbsthilfegruppen und Therapeuten unterstützt bei der Tinnitusbewältigung.

Folgende Maßnahmen haben sich bewährt und werden von Experten empfohlen: Unterstützung durch Selbsthilfegruppen, Beratungsgespräche, ausreichend Schlaf, tinnituspezifische Psychotherapie (einzeln oder mit verschiedenen Ansätzen) als „Tinnitus-Bewältigungs-Therapie (TBT)“. Außerdem der Ausgleich des Hörverlustes mit Hörsystemen sowie die Mitbehandlung von psychischen Begleiterkrankungen, ggf. auch medikamentös.\*

Bei der Tinnitus-Bewältigungs-Therapie wird darauf abgezielt, den Tinnitus mehr oder weniger nicht mehr bewusst wahrzunehmen, was bei 60 % der Betroffenen gelingt.

\* Diese evidenzbasierten Interventionen werden nach der aktuellen S3-Leitlinie „Tinnitus“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF) empfohlen.

Weitere Informationen gibt es unter [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de) und über Selbsthilfegruppen.

Wir danken Prof. Dr. Dr. med. Gerhard Goebel für seine fachliche Beratung.

In diesem Flyer wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit ausschließlich die männliche Form verwendet. Sie bezieht sich auf Personen jeder geschlechtlichen Identität.

Bildnachweis: fotolia.com\_krakenimages (Cover, S. 1), fotolia.com\_antishok (S. 2), fotolia.com\_mpetrovskaya (S. 3)

### Kontakt

Europäische Union der Hörakustiker e. V.  
Aegidiistraße 42  
48143 Münster

Telefon + 49 (0)251 93 39 20 - 0  
E-Mail: [info@euha.org](mailto:info@euha.org)  
Internet: [www.euha.org](http://www.euha.org)  
[www.facebook.com/EUHAEV/](https://www.facebook.com/EUHAEV/)  
[www.linkedin.com/company/euha-ev](https://www.linkedin.com/company/euha-ev)  
[www.instagram.com/euhaev/](https://www.instagram.com/euhaev/)

Version 2021-10-08



**EUHA**  
Europäische Union der  
Hörakustiker e.V.

**EUHA**  
Europäische Union der  
Hörakustiker e.V.

# EUHA Information

Tumult im Ohr  
Hilfe bei Tinnitus



**E**in Pfeifen, Rauschen, Summen, Klingeln, Zischen oder Brummen im Ohr wird landläufig „Ohrensausen“ und im Fachjargon „Tinnitus“ genannt. Bundesweit sind rund drei Millionen Menschen davon betroffen.

Der Alltag von Menschen mit Tinnitus kann – je nach Ausprägung – mittel bis stark beeinträchtigt sein. Hier ist es wichtig, Hilfe in Anspruch zu nehmen und gezielt Bewältigungsstrategien anzuwenden. Heutzutage muss niemand allein mit einem Tinnitus fertigwerden.

## WIE ENTSTEHT TINNITUS?

Die Ohrgeräusche können auf beiden Ohren oder einseitig auftreten. Sie können dauernd oder wiederkehrend, zusammen oder einzeln vorkommen, sind mal stärker, mal schwächer ausgeprägt. Die Ursachen dafür können bislang nicht immer eindeutig zugeordnet werden. Es gibt verschiedene Auslöser, wie zum Beispiel eine Mittelohrentzündung, Lärm und Lärmtraumen, Stress, Medikamente oder ein Hörsturz. Wenn Tinnitus auftritt, sollte dies zeitnah beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt abgeklärt werden. Neben einer medizinisch messbaren Ursache, wie zum Beispiel einem Hörsturz, wird auch gleichzeitig das Hörvermögen geprüft. Tinnitus kann in jedem Alter beginnen, bei den meisten Menschen geschieht dies zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr. Häufig verschwindet er in den ersten drei Monaten von selbst. Manchmal wird er chronisch. Das kann Auswirkungen auf den Beruf, die Freizeit und das soziale Leben haben. Es kann zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Stress kommen, Hier ist es wichtig, sich Hilfe zu holen.



## THERAPIENETZWERK

Wenn der Tinnitus tatsächlich dauerhaft bleibt, können die Betroffenen lernen, ihn auszublenden. Die Ohrgeräusche werden dadurch weniger belastend und das Leben wird wieder normaler. Dazu steht ein Netzwerk an Maßnahmen zur Verfügung:

- Behandlung durch den Hals-Nasen-Ohren-Arzt
- Aufklärung und Beratung
- kognitive Verhaltenstherapie
- Hörakustik
- Hörtherapie
- Musiktherapie
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Entspannungsmethoden
- Stressbewältigung
- Lärmschutz
- Hilfe durch die Deutsche Tinnitus-Liga (DTL) und deren regionale Selbsthilfegruppen
- Bei starkem Leidensdruck: Stationäre Krankenhausbehandlung in speziellen Psychosomatischen Krankenhäusern oder stationären Rehabilitationseinrichtungen (Näheres siehe Klinikwegweiser der DTL)

## HÖRSYSTEME KÖNNEN HELFEN

Studien belegen, dass Menschen mit Tinnitus gleichzeitig auch einen Hörverlust aufweisen können. Hier können Hörsysteme helfen! Der vorhandene Hörverlust kann mit Hörsystemen, die der Hörakustiker speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Tinnitus einstellt, ausgeglichen werden. Die Hörsysteme können so justiert werden, dass wieder eine größere Bandbreite an Geräuschen und Frequenzen wahrnehmbar ist, dadurch tritt der Tinnitus in den Hintergrund. Es gibt verschiedene Varianten von Hörsystemen, die z. B. über spezielle Tinnitus-Programme verfügen, die ein Maskierungsgeräusch erzeugen oder verschiedene Klänge anbieten, die vom Tinnitus ablenken. Hörakustiker sind Experten in Sachen Hören und kennen sich ganz genau aus, wenn es um die Hörsystemauswahl und -einstellung geht.

## STICHWORT: ABLENKUNG

Eine gute Ergänzung ist das Senken der Stresshormone. Entspannungsübungen, Walking oder kreative Tätigkeiten, z.B. Malen oder Tanzen, mindern den Stress. Experten raten dazu, Stille zu meiden und dem Gehirn mehr Geräusche anzubieten, sodass der Tinnitus davon überdeckt wird. Jegliche Form von Ablenkung ist hilfreich oder auch eine Mannschaftssportart.

