

Tumult im Ohr: Hilfe bei Tinnitus!

Ein neuer Flyer informiert zum Thema Ohrgeräusche

(Mainz, 15. November 2021) **Ein Pfeifen, Rauschen, Summen, Klingeln, Zischen oder Brummen im Ohr wird landläufig „Ohrensausen“ und im Fachjargon „Tinnitus“ genannt. Bundesweit sind laut der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. (DTL) rund drei Millionen Menschen davon betroffen. Der Alltag von Menschen mit Tinnitus ist, je nach Ausprägung, mittel bis stark beeinträchtigt.**

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 etwa eine Mittelohrentzündung, Lärm, Stress oder ein Hörsturz. Wenn Tinnitus auftritt, sollte dies zeitnah beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt abgeklärt werden. Neben einer medizinisch messbaren Ursache, wie zum Beispiel Durchblutungsstörungen, 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. Hier ist es wichtig, sich Hilfe zu holen.

Studien belegen, dass Menschen mit Tinnitus oft auch einen Hörverlust aufweisen. Hier können Hörsysteme helfen! Der vorhandene Hörverlust kann mit Hörsystemen, die der Hörakustiker speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Tinnitus einstellt, ausgeglichen werden. Beate Gromke, Präsidentin der Europäischen Union der Hörakustiker e. V.: „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 Gegengeräusch erzeugen oder verschiedene Klänge anbieten, die vom Tinnitus ablenken.

Eine gute Ergänzung ist das Senken der Stresshormone. Entspannungsübungen, Walking oder kreative Tätigkeiten, z. B. Malen, 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, auch Tanzen oder eine Mannschaftssportart.

Die Europäische Union der Hörakustiker e. V. hat einen neuen Flyer mit dem Titel „Tumult im Ohr – Hilfe bei Tinnitus“ herausgegeben. Er informiert Betroffene und Angehörige in übersichtlicher Form und macht Mut, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Kostenfreier Download unter www.euha.org/downloads/

Kontakt

Europäische Union der Hörakustiker e. V.
Sabine Stübe-Kirchhof
Saarstraße 52
55122 Mainz

Tel.: +49 (0) 61 31 / 28 30-14

Fax: +49 (0) 61 31 / 28 30-30

E-Mail: presse@euha.org

Internet: www.euha.org

www.facebook.com/EUHAeV/

www.instagram.com/euhaev/

www.linkedin.com/company/euha-ev

www.xing.com/xbp/pages/europaeische-union-der-hoerakustiker-e-v