

Hyperakusis

Hyperakusis und Recruitment (Geräuschüberempfindlichkeit) ist eine pathologisch gesteigerte Empfindlichkeit gegenüber (normalen) Lärmquellen, einerseits durch eine Störung der zentralen Hörverarbeitung und andererseits durch eine Innenohrschädigung bedingt. Diese Lärmüberempfindlichkeit kann zur **Phonophobie** (Angst vor Geräuschen) führen.

Der Versuch bei Hyperakusis Lärm zu meiden und völlige Stille zu suchen ist eher kontraproduktiv! Dadurch entsteht ein Vermeidungsverhalten, das die Symptomatik der Hyperakusis noch verstärken kann.

Besser: die Filter des Hörsystems durch Klangtherapien oder Rauschgeräte aktivieren.

Tinnitus-Therapien

Schulmedizin:

- Therapieangebote spezialisierter Tinnituskliniken und Tinnitus-Zentren in Österreich
Siehe: www.tinnitus.at – Nützliche Adressen!
- Tinnitus-Retraining-Therapie (Habituationstraining)
- Standardinfusionstherapien
- Hyperbare Sauerstofftherapie (HBO) – in der Druckkammer. Siehe: www.tinnitus.at
- Bei Hörverlusten Anpassung eines geeigneten Hörgerätes

Ergänzende, alternativmedizinische Therapien:

- Akupunktur, Feldenkrais-Methode, Kinesiologie, Klangschalen-Therapie, Magnetfeldtherapie, Qi Gong, Shiatsu, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Yoga, u.a.

Psychologische, psychotherapeutische Therapien:

- Entspannungsverfahren
- Tinnitus- und Stressbewältigung
- Verbesserung der Lebensqualität

Wie schützt man sich vor Tinnitus?

- Durch vernünftige gesunde Lebensweise (Meiden von übertriebenem Alkohol- und Nikotingenuss)
- Ärztliche Kontrolle und Therapie der Gefäßrisikofaktoren
- Stressausgleich (Stress an sich ist positiv, es muss aber ausreichend Zeit für Regeneration gegeben sein)
- Meiden bestimmter Medikamente (den Arzt fragen)
- **Lärmschutz und Lärmabstinenz** (privat und beruflich!)

Appell an Jugendliche!

Zu laute MP3 Player sind oft Auslöser eines Tinnitus und führen zu frühzeitiger Schwerhörigkeit und Tinnitus. Schützt Euer Gehör bei Discobesuchen, Pop-Konzerten und zu Sylvester!

Euer Gehör ist eines der kostbarsten Güter der Natur!

Bewahrt es in Eurem Interesse!

Gefördert durch:



bmask

BUNDESMINISTERIUM FÜR
ARBEIT, SOZIALES UND
KONSUMENTENSCHUTZ

Impressum:

Für den medizinisch-wissenschaftlichen Inhalt verantwortlich:

HNO-FA Dr. med. Claus Despineux, Gallneukirchen, OÖ

HNO-FA Dr. med. Wolfgang Luxenberger, Frohnleiten, Stmk.

Dr.phil. Karoline V.Greimel, Klinische Psychologin, Psychotherapeutin,

Univ.-Klinikum Salzburg, Leiterin der Tinnitus-Ambulanz

Herausgeber: Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)

Verantwortlich: Mag. Dr. Manfred Koller, Präsident der ÖTL

HILFE durch die



Österreichische Tinnitus-Liga

Österreichweiter, gemeinnütziger Selbsthilfeverein für Tinnitusbetroffene, Menschen mit Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière

A 8052 Graz, Postfach 9

Tel. ++43(0)316/28 91 30, ++43(0)676/544 70 80

++43(0)676/38 12 228 (Wien)

koller@oetl.at

www.tinnitus.at oder www.oetl.at

Was bietet Ihnen die ÖTL?

- Uneigennützige und objektive Information
- Verständnis für Ihr Problem
- Menschlichen Kontakt mit Gleichbetroffenen in den ÖTL-Tinnitus-SHGen
- Kostenlose Teilnahme an Informationsveranstaltungen
- Juristische Beratung (für Mitglieder auch kostenlos!)
- Mitglieder-Zeitschrift „ÖTL-Tinnigramm“ (4x jährlich) und Info-Broschüre

Werden Sie Mitglied der ÖTL!

Beitritt online: www.tinnitus.at

Mitgliedsbeitrag € 25.- im Jahr

(Ermäßigung möglich!)

Sie ermöglichen damit unsere Hilfe auch für andere Betroffene – Danke!

T
I
N
N
I
T
U
S



Hörsturz
Hyperakusis
Morbus Menière

Was tun?

TINNITUS

(vom lat. *tinnire* = *klingseln*) nennt man **Ohr- und Kopfgärusche** wie: Brummen, Surren, Sausen, Zischen, Pfeiffen, Knarren, Scharren, Dröhnen, Pumpen, Rauschen, Zirpen, Zwitschern

Die häufigste Form:

Der subjektive Tinnitus

Diesen kann nur der Betroffene (Subjekt) allein hören. Nichtbetroffene können daher kaum verstehen, wie Tinnitus wirkt und welche gravierenden Auswirkungen er auf das Leben Betroffener haben kann.

Auswirkungen:

Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, Gereiztheit, Arbeits- und Gesellschaftsunlust, Isolationsbedürfnis, gestörtes Sexualleben, Depressionen, Angstzustände

Oft mit großem, negativem psychischen Stress verbunden, der sich ständig aufs Neue aufbaut und auch panikartige Angstzustände hervorrufen kann.

Betroffenheitsrate

- **12% der Welt-Bevölkerung**
- **In Österreich zwischen 800.000 und 1 Million Menschen!**
- **Etwa 200.000 Menschen leiden unter ihrem ständigen Tinnitus**

Kann ich mit dem Tinnitus umgehen?

(Kompensation)

- **Kompensierter Tinnitus** (subjektiv bewältigt)
Man kann mit ihm umgehen und ziemlich problemlos leben
- **Dekompensierter Tinnitus** (subjektiv nicht bewältigter Tinnitus)
Er nervt stark, steht im Zentrum des Lebens; man kommt nicht zurecht und leidet darunter, mitunter auch sehr stark

Ursachen:

- **Schädigung der inneren und äußeren Haarzellen in der Hörschnecke (Cochlea) des Innenohrs**

Die Umwandlung von akustischen Schallwellen in elektrische Nervenimpulse funktioniert nicht mehr richtig. Fehlerhafte Impuls-Reaktionen. Es entsteht das **Phantom im Ohr**, ähnlich wie Menschen mit amputierten Gliedmaßen sogenannte Phantomschmerzen spüren.

Schädigung der Haarzellen durch:

LÄRM!!

Häufigste Ursache ist eine kurzzeitige, starke Überstrapazierung des Gehörs, beispielsweise durch **Mp3-Player, Rock(Pop)-Konzerte, Technoparty**, aber auch durch **Schießen** ohne Gehörschutz, **Schreckschusspistolen**, Kinderspielzeug, **Silvesterfeuerwerk** etc...

Gefährdet sind neben **Discjockeys, Rock- und Popmusikern** auch klassische MusikerInnen, besonders **häufige Disco-BesucherInnen** – aber auch **Straßenarbeiter** oder generell **ArbeiterInnen an lauten Arbeitsplätzen** – *Lärmschutz!*

Immer mehr Jugendliche bekommen Tinnitus!

Weitere mögliche Ursachen sind:

- Erkrankungen im Bereich der Cochlea, z.B. Durchblutungsstörungen (oft verstärkt durch Stress, ungesunde Lebensweise, Ernährung) oder Morbus Menière (Schwindelattacken)
- Störungen im Bereich der oberen HWS
- andere Erkrankungen des Hörorgans (z.B. Ohrenschmalzpfropf, Mittelohrerkrankungen)
- Geschwulst am Hörnerven (Akustikus Neurinom)
- virale oder bakterielle Infektionen
- akute oder chronische Lärmschädigung
- Medikamentennebenwirkung (z.B. Aspirinüberdosierung)
- Erkrankungen des Kiefergelenks und Kauapparates
- allgemein internistische Erkrankungen (z.B. hoher Blutdruck, hormonelle Störungen)
- psychische Erkrankungen

Gibt es Hilfe? JA

- quantitativ (Milderung bis zur Beseitigung)
- qualitativ (Verschiebung des Tinnitus in weniger belastende Frequenzbereiche)
- Verbesserung und Erreichung der Kompensation (Erträglichkeit)
- Gewöhnung (Habituation)

Was tun bei akutem Tinnitus?

- Sobald wie möglich nach Auftreten des Symptoms eine(n) Vertrauens(HNO)-Ärztin/Arzt aufsuchen. Einen Termin vereinbaren, an dem für ein gutes Gespräch genügend Zeit ist und eine richtige Diagnostik erstellt wird.
- **Ruhe bewahren – Keine Panik!**
- Schlafprobleme, Ängste, Depressionen ärztlich abklären! – Es gibt Medikamente (Antidepressiva), die nicht abhängig machen!

- Unbedingt Lärmbelastungen vermeiden!
- Kein ständiger Arztwechsel!
- Hilfe von PsychologInnen oder PsychotherapeutInnen in Anspruch nehmen.
- Entspannungsmethoden und Stressbewältigungsstrategien lernen (z.B. nach Jacobson, Autogenes Training, Qi Gong, Yoga,...)
- Seriöse Information einholen z.B. bei der ÖTL
- **Eine der ÖTL Tinnitus-SHGen (Selbsthilfegruppen) aufsuchen**

Hörsturz

Plötzlicher, meist einseitiger Hörverlust, der durch akute Durchblutungsstörung (stressbedingter Gefäßkrampf oder verkalkungsbedingter Gefäßverschluss) oder durch virusbedingte Innenohrschädigung, sowie (selten) durch Zerreißen der runden Fenstermembran entsteht. Auch immunologische Ursachen sind möglich.

- Auffallender Hörverlust (verschlagenes Ohr!)
- Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Häufig auch Schwindelattacken

Eilfall! – So rasch wie möglich einen HNO-Arzt oder eine Fachklinik aufsuchen! Nicht bagatellisieren!

Leider besteht keine einheitliche Meinung der Schulmedizin über die Behandlung des Hörsturzes, was Betroffene oft verunsichert.

Morbus Menière

Eine anfallsartige Erkrankung nach dem französischen Arzt Menière benannt. Mit folgenden Symptomen:

- Drehschwindel unterschiedlicher Dauer mit Übelkeit und Erbrechen
- ein-oder beidseitige Schwerhörigkeit
- ein-oder beidseitiger Tinnitus
- ein-oder beidseitiger Ohrdruck

Morbus Menière kann mit einem klaren Therapiekonzept behandelt werden.