

# Tinnitus-Behandlung

Bei andauernden Ohrgeräuschen ist das oberste Therapieziel, dem Tinnitus keine Aufmerksamkeit zu schenken. Sie können lernen, ihn einfach zu überhören. Viele Betroffene schaffen dies innerhalb des ersten Jahres. Gönnen Sie sich dafür Zeit und Geduld.

## Aufmerksamkeit wichtigen Dingen widmen

Der Mensch reagiert auf ein unbekanntes Geräusch zunächst immer mit Aufmerksamkeit. Tinnitus ist zu Beginn immer auch ein Warnsignal. Dass wir uns körperlich oder seelisch übernommen haben. Deswegen sollten Sie die Ursachen aufspüren und möglichst beheben. Dann wissen Sie, dass der Tinnitus bedeutungslos und harmlos ist. Spätestens ab diesem Zeitpunkt können Sie Ihre Aufmerksamkeit den bedeutenden Dingen im Leben zuwenden. Und nicht dem unwichtigen Tinnitus.

## Persönlich abgestimmte Therapie

Allgemein gilt: Eine gesunde Lebensführung, eine positive Lebenseinstellung und Entspannungsübungen sind hilfreich. Ebenso der Erfahrungsaustausch mit Betroffenen in Selbsthilfegruppen. Alle weiteren Therapieschritte müssen individuell auf Sie abgestimmt werden. Denn wenn Tinnitus zum Leiden wird, spielen seelische Faktoren eine übergeordnete Rolle.

## Tipps und Infos

- Suchen Sie sich einen Arzt des Vertrauens. Aber: Geben Sie Ihre Verantwortung nicht beim Arzt ab.
- Scheuen Sie nicht, auch psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen!
- Machen Sie Ihren Tinnitus nicht zum Lebensmittelpunkt. Und ziehen Sie sich nicht zurück.
- Ein Therapiefahrplan, um die Geräusche zu überhören, liefert die Retrainingtherapie. Hier arbeiten Ärzte, Psychologen und Hörgeräteakustiker Hand in Hand, um auf Ihre individuelle Situation einzugehen.
- Aufklärung, Selbsthilfe und Lebensfreude lassen Ihren Tinnitus in den Hintergrund treten.

Quelle: Tinnitus-Liga

**Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber](http://www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber).**

Kassenärztliche Vereinigung Berlin, Masurenallee 6A, 14057 Berlin