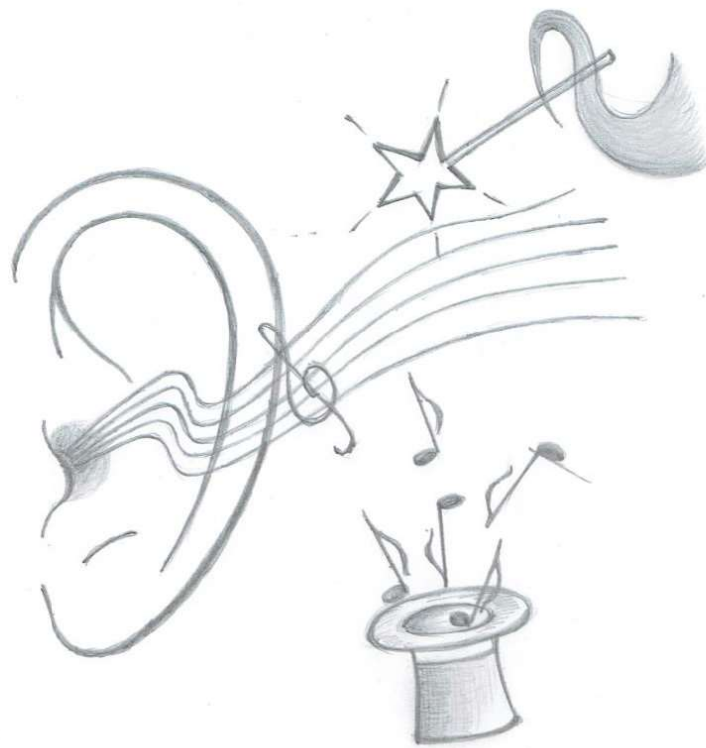


# Das Klingeln in den Ohren und dessen „Gesundheits“- Prävention



**DOC Brackmann**

ÄNGSTE  
SCHWİNDEL  
SCHMERZEN  
DEPRESSION  
MIKROZIRKULATION  
KRANKHEITEN  
HYPERAKUSIS  
STRESS

**Die drei Säulen bei Tinnitus / Ohrgeräuschen  
und die Gesundheitsprävention**

Gewidmet meiner Schwanenfrau.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	6
Symptome / Diagnosen .....	11
Ko-Symptome/Ko-Diagnosen .....	11
Hyperakusis .....	11
Schwindel .....	12
Bruxismus .....	12
Verspannungen .....	13
Druck .....	13
Stress .....	14
Ängste.....	15
Hörsturz.....	15
Mikrozirkulation .....	16
Burn-out .....	16
Schlaf .....	19
1. Der Tinnitus Notfall-Plan .....	22
2. Der Notfallplan bei einem Hörsturz.....	23
Behandlungsmethoden .....	24
Die Drei-Säulen-Therapie .....	24
Der Arzt/Ärztin .....	24
Verhaltenstherapie.....	25
Physiotherapie.....	25
Die Physiotherapie .....	26
Manuelle Therapie .....	26
Osteopathie.....	26
Rheologie/Infusionen/Medikamente .....	26
Akupunktur/TCM (traditionelle chinesische Medizin).....	27
Patientenbeispiele aus dem Alltag .....	27
Gesundheitsprävention .....	29
Prävention, Symptome, Diagnosen und erneute Prävention .....	30
Symptome I a: Äußere Faktoren.....	30
Symptome I b: Äußere Faktoren.....	30
Symptome II a: Innere Faktoren (werden oft nicht wahrgenommen).....	30
Symptome II b: (werden wahrgenommen) .....	31
Energieverlust.....	31
Diagnosen.....	31
Energiegewinnung.....	32
Das System – wo passiert was? .....	32
Das limbische System .....	33
Das limbische System und seine Krankheiten .....	34

Das limbische System als Energielieferant.....	34
Prävention I und II .....	34
Beschreibung des Gehöres .....	35
Die Anatomie u. Physiologie des Ohres wissenschaftlich.....	35
Das auditive System .....	39
Schlusswort .....	40
Anhang Kurzlexikon .....	42
Danksagung .....	42

## Vorwort

Das Wort Tinnitus / Tinnitus aurium (lat. Das Klingeln der Ohren) wird hier zum letzten Mal fallen. Per Definitionem ist im Lateinischen Tinnitus aurium, das Klingeln der Ohren'. Dies bedeutet, dass der Betroffene Geräusche wahrnimmt, die nicht durch äußere Einflüsse verursacht werden.

In diesem Buch will ich keine wissenschaftlichen Abhandlungen zitieren oder mit seitenlangen Weisheiten imponieren. Mein Anliegen ist es kurz und knapp für jeder „Mann/Frau“ verständlich, die wichtigsten Ursachen, Symptome und Ko-Symptome, Therapien und Präventionen zu beschreiben. Um all dies zu vereinen habe ich meine Praxis für Gesundheitsprävention durch chinesische Medizin gegründet.

## Denken sie sich Ihren Teil!



## Allgemeines zum Thema

Es gibt den sogenannten subjektiven und den objektiven Tinnitus. Der subjektive, ist der nicht hörbare, der objektive, der hörbare, dieser ist sehr selten. Etwa 10 Prozent oder auch mehr der Bevölkerung leiden an einem dauerhaften Ohrgeräusch. Viele kommen damit zu Recht, andere nicht. Es gilt dem Betroffenen die Angst zu nehmen, mögliche Ursachen herauszufiltern und zu helfen. Viele Menschen / Patienten versuchen krampfhaft die Ursache / Ursachen heraus zu finden. Dazu muss gesagt sein, dass es tatsächliche Ursachen dafür gibt, wie Hörsturz, Mikrozirkulationsstörungen, Lärmtrauma, Tauchunfälle, virale oder bakterielle Infekte, Medikamente, Bruxismus\*, Entzündungen des Ohres - Otitis media oder otitis externa, Otosklerose\*, Erkrankungen der Hörbahn (Akustikusneurinom) oder Morbus Meniere\* und noch einiges Mehr. Bei vielen Patienten findet sich keine genaue Ursache, so wird als Ursache schnell das Wort Stress ohne jegliche Definition genannt. Dazu später mehr.

Dieses Klingeln werde ich als Geräusch bezeichnen, da ich im Allgemeinen die Meinung vertrete, dass man sich so wenig wie möglich mit diesem Thema und dem Begriff beschäftigen sollte, wenn man unter solchen Geräuschen leidet.

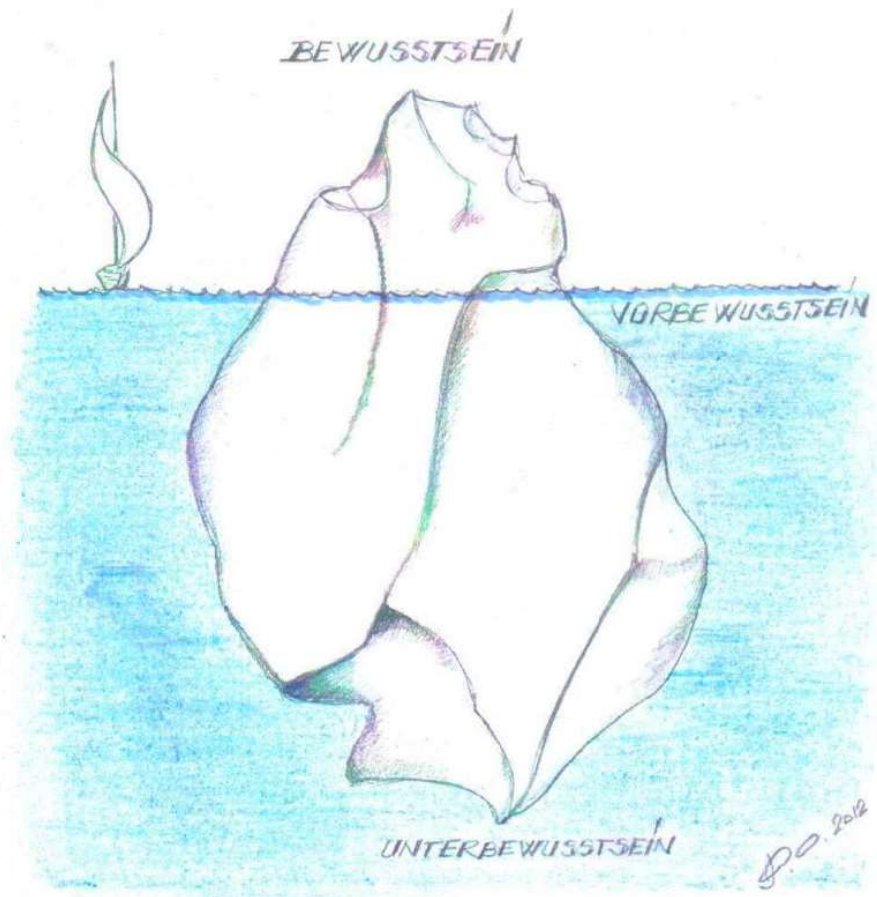
Die meisten Patienten beschreiben Ihr Geräusche als: Rauschen, Pfeifen, Sinuston einer alten Bildröhre, Grillenzirpen oder auch als Gemisch all dieser Geräusche. Patienten, die mit Ihrem Geräusch gut zurechtkommen, benutzen meist die Worte: Ich kann meinen Tinnitus gut ignorieren. Patienten deren Geräusch neu auftritt oder ein vorhandenes lauter wird, fällt es zunächst schwer ihn zu ignorieren. Diese Patienten benutzen die Worte: Ich leide an Tinnitus. Fällt es uns schwer etwas zu ignorieren, so wird es thematisiert. Thematisieren bedeutet Informationen sammeln z.B. es wird Gegoogelt oder Freunde und Bekannte werden gefragt und so wird immer mehr in sich hineingehört. Man erhält dadurch die unterschiedlichsten Informationen und wird zunehmend unsicherer, zudem steigt noch die Sensibilität im Hinblick auf das Geräusch. Bei Google sind es derzeit 19.300.000 Einträge zum Thema Tinnitus und es werden immer mehr, viel Spaß beim Lesen. Daher der Begriff Desensibilisierung als Therapieform. Für viele Betroffene stellt sich zusätzlich noch das Problem des Unverständnisses in der Bevölkerung unter denen, die so etwas nicht kennen oder haben. Dies entsteht dadurch, dass man dem Gegenüber sein Geräusch oder Geräusche nicht ansieht. Einen Beinbruch sehe ich oder kann ihn im Röntgen sichtbar machen, ein Geräusch nicht. Es gibt keine Messmethode, welche ein Ohr oder Kopfgeräusch sichtbar machen kann. Nicht ganz richtig, man kann wohl im PET(Positronen – Emissions -Tomographen) in der Hörregion eine erhöhte Aktivität bei Ohrgeräuschpatienten sehen. Alles in Allem ist es wichtig, dem Patienten die Ängste zunehmen, für Ablenkung zu sorgen, Strategien zu besprechen. Seitdem

wir auf der Welt sind trainieren wir Geräusche oder Kleidung auch anderes zu ignorieren. Daher gehört es zu meiner Strategie von Anfang an Ignoranz zu trainieren und Geräusche mittels der tinnapp in das Unterbewusstsein zu drängen. Ein gutes Beispiel für das ignorieren können, habe ich bei Kindern beobachtet. Ich denke es gibt mehr Kinder als wir denken, welche an Ohrgeräuschen – nicht leiden- diese aber haben. Manche Kinder erzählen es ihren Eltern, andere nicht. Ich kann mir vorstellen, dass Kinder mit Ohrgeräuschen sich sagen, das ist halt so, stört mich nicht. Im Praxisalltag begegnen mir immer wieder Kinder, die durch genaue Befragung von meist nur abendlich auftretenden Ohrgeräuschen berichten, diese aber für sie kein Problem darzustellen scheinen. Auf jeden Fall soll man sein Kind ernst nehmen, wenn es davon berichtet. Auch bei Kindern können Ursachen wie Verspannungen oder Mittelohrentzündungen dazu führen.

Es wird immer noch sehr darüber diskutiert, wo die Geräusche entstehen oder sie manifest werden. Wann ist es chronisch und wie lange lohnt sich eine Therapie. Das die Geräusche nach einem Zeitraum X mit dem Ohr nicht viel zu tun haben, zeigte sich an Menschen denen der Hörnerv durchtrennt worden war. Die Geräusche waren trotz Taubheit aber weiterhin vorhanden. Dies stellt die starke Verbindung zum Gehirn dar und somit können die Geräusche von allen Hirnarealen auch dem Unterbewusstsein (mehr als man denkt...) mit beeinflusst werden. Genau das macht die Therapie so schwierig, aber nicht unmöglich.

\*siehe Anhang Kurzlexikon



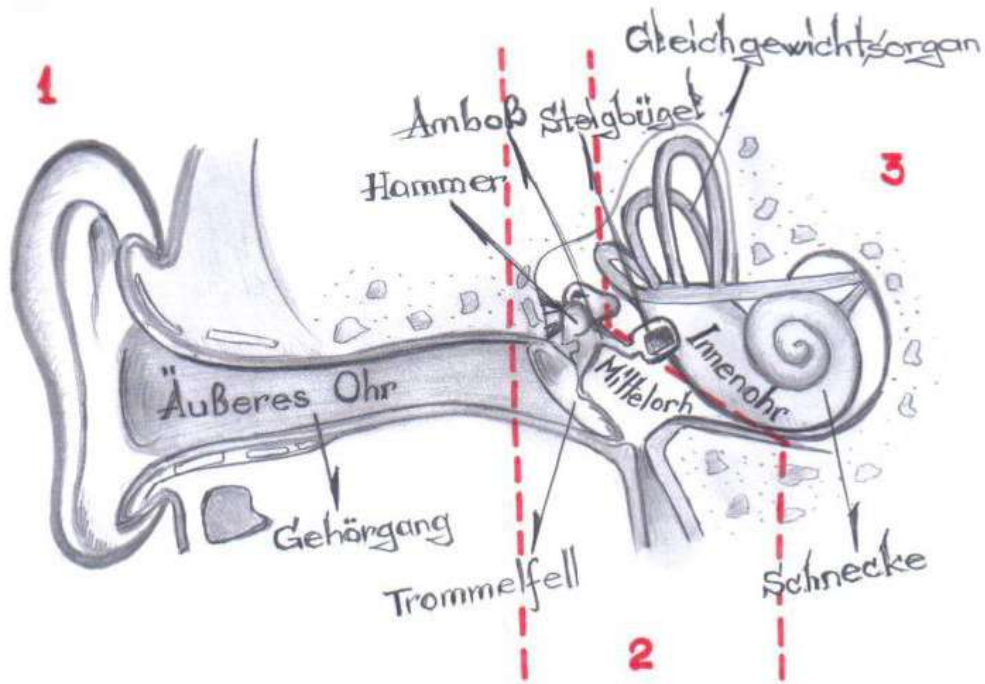


Im Folgenden werde ich kurz und knapp und am Ende des Buches im Detail als Auszug meiner Doktorarbeit das Gehör und seine Funktion beschreiben, da ich meine, dass dieses Verständnis für jeden wichtig ist. Man sollte die Funktion eines Organs kennen, um die Symptome zu verstehen.

# Beschreibung des Gehöres easy

Das Ohr gliedert sich wie folgt:

- 1) Das äußere Ohr
- 2) Das Mittelohr
- 3) Das Innenohr



Dem folgt der Hör- und Gleichgewichtsnerv und die sich im Gehirn befindliche Hörregion in der das Gehörte verarbeitet wird. Ab dem Mittelohr bis vor allem dem Hirnanteil des Hörens können Ohrgeräusche entstehen und durch viele Faktoren beeinflusst werden.

Zu 1) zählt die Ohrmuschel und der Gehörgang

Zu 2) auch Paukenhöhle genannt ist aufgeteilt in das Trommelfell, die Gehörknöchelchenkette (Hammer, Amboss, Steigbügel), dem Musculus stapedius und der tuba auditiva (für die Belüftung und den Druckausgleich)

Zu 3) besteht aus den 2 Sinnesorganen: dem Hörorgan (der cochlea) und dem Gleichgewichtsorgan (dem vestibulärapparat).

Für die, die jetzt schon mehr wissen wollen lesen den Abschnitt: Die Beschreibung des Ohres, am Ende des Buches.

## **Symptome / Diagnosen**

Zunächst einmal einige Beschreibungen zu Symptomen und Ko-Symptomen, die von den einzelnen Patienten berichtet werden.

Die Palette der Geräusche ist weit und geht vom Sinuston über Rauschen auch als Pulssynchrones Rauschen, Zirpen, Pfeifen wie eine Bildröhre, ein Gemisch aus Rauschen und Sinuston, Pochen und Trommeln und eigentlich vielem mehr, da jeder Mensch seine Geräusche anders beschreibt.

Zu diesen Geräuschen gesellen sich noch Symptome wie Zähneknirschen, wackelig sein auf den Beinen, nicht ausgeruht und erschöpft fühlen, Verspannungen tatsächlich wahrnehmen und vieles mehr.

## **Ko-Symptome/Ko-Diagnosen**

Zu diesen Geräuschen gesellen sich sehr oft noch so genannte Ko - Symptome wie:

### **Hyperakusis**

Hyperakusis (griechisch hyper=über, akou=ich höre)(wikipedia), dies wird als Geräuschempfindlichkeit oder auch krankhafte Empfindlichkeit gegenüber Schall beschrieben, definiert. Es gibt Menschen, die auch ohne, dass sie an Ohrgeräuschen leiden eine Hyperakusis haben. Viele beschreiben Alltagsgeräusche wie Geschirrklopfen, Straßenlärm, der Besuch in einem Restaurant oder Kindergeschrei als zu laut und kaum aushaltbar. Diese Hyperakusis und der Umgang damit werden oft falsch erklärt. Vielen Patienten mit Ohrgeräuschen und Hyperakusis wird geraten sich lauten Schallquellen/Geräuschkulissen zu entziehen. Wenn wir von Lärm reden, bin ich auch der Meinung, dass man diesen meiden sollte. Lärm wird definiert als Geräusche, die als belastend oder die Gesundheit/das Gehör schädigen können z.B. Dauerhaft >85 dB. Es gibt viele Situationen im Alltag welche von Patienten mit Hyperakusis als zu laut beschrieben werden, dennoch sollte versucht werden sich immer wieder, wenn auch nur für kurze Zeit sich solchen Situationen auszusetzen. Andernfalls werden immer mehr Alltagssituationen als zu laut wahrgenommen und der soziale Rückzug ist dann perfekt. Dieser soziale Rückzug führt wiederum zu einer vermehrten Aufmerksamkeit auf die Ohrgeräusche, was sehr kontraproduktiv ist.