

**Tag der kostenlosen Beratung am 24. 6. 2016
von 10 bis 17 Uhr**

Kompetente Hilfe in der Praxis für Tinnitus

Nach einer Erhebung der Deutschen Tinnitus Liga bekommt in Deutschland alle anderthalb Minuten ein Mensch Tinnitus. Nicht jeder leidet darunter. Unter entsprechenden Bedingungen hört jeder einen Tinnitus. In schweren Fällen kann das allerdings bis zur Arbeitsunfähigkeit oder gar zur Invalidität führen. Nach den Ursachen forschen Mediziner unterschiedlichster Fachrichtungen. Annette Nowak leitet eine auf Tinnitus spezialisierte Beratungspraxis in Bergkirchen-Eisolzried und in München-Schwabing. In Fallstudien konnte sie erkennen, dass es oft einen Mix an Auslösern gibt. Stressbelastung, überhöhte Leistungsanforderungen an sich, emotionale Ereignisse und schwelende Konflikte im familiären, sozialen oder beruflichen Umfeld rangieren als Ursachen ganz weit oben. Wenn die Work-Life-Balance nicht mehr stimmt, reagiert der Körper. Tinnitus kommt dabei in jedem Alter vor – auch bei Kindern. Die Häufigkeit nimmt aber mit dem Alter zu.

Wer unter Ohrgeräuschen leidet, hat in den allermeisten Fällen einen „subjektiven“ Tinnitus. Hier liegt keine Grundkrankheit vor, die eine Schallquelle im Körper bildet. In der Regel bekommt man dann vom Arzt erst einmal Ruhe verordnet. Vielen fällt das gar nicht leicht. Es passt nicht ins Selbstbild. Und die Belastung ist groß. Die Menschen können sich in der Arbeit einfach nicht mehr konzentrieren, schlafen nachts schlecht und sind voller Ängste, schwer krank zu sein. Je öfter dem Tinnitus gelauscht wird, desto mehr verstärkt das Gehirn die Ohrgeräusche. Die Wahrnehmungszentrale nimmt die Geräusche unter eine „akustische Lupe.“ So werden sie um ein Vielfaches lauter wahrgenommen. Wenn man

eine kleine Spinne unter der Lupe betrachtet, wird diese ja auch riesig. Die ursprüngliche Lautstärke der Ohrgeräusche liegt häufig nur gering über der persönlichen Wahrnehmungsgrenze, der so genannten Hörschwelle.

Die tatsächliche Lautstärke lässt aber keine sicheren Aussagen über das Ausmaß der Beeinträchtigungen zu. Annette Nowak misst in ihrer Praxis den Beeinträchtigungsgrad mit einem speziell entwickelten Tinnitusfragebogen. Dadurch gewinnt sie eine objektive Einschätzung und ihre Patienten sehen Veränderungen und Erfolge schwarz auf weiß.

Bei einem „dekompensierten“ Tinnitus besteht oft eine völlige Fixierung auf die Ohrgeräusche. Hier setzt Annette Nowak in Ihrer Praxis mit psychologischer Tinnitusberatung und speziellen Tinnitus-Retrainings an. Das können individuelle Tinnitus-Retrainings mit Rebalancing-Masssagen sein oder auch ambulante Gruppen-Tinnitus-Retrainings in der Natur. **Für den nächsten Intensivkurs am 9. 7. 2016 kann jetzt angemeldet werden. Er ist zeitlich besonders für Berufstätige geeignet und aufgrund der kleinen Gruppen auf für Menschen mit einer Hörminderung.** Ziel der Tinnitus-Retrainings ist den Tinnitus aktiv zu beeinflussen und das Filtersystem des Gehirns wiederherzustellen, sodass die Ohrgeräusche vom Gehirn als belangloser Sinnesindruck aussortiert werden. Das Retraining wird auch von Dr. Eberhard Biesinger, Arzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und ein anerkannter Fachmann für die Behandlung von Tinnitus empfohlen.

Annette Nowak, die studierte Sozialpädagogin, Tinnitus-Retrainerin, Gesprächs- und Hörtherapeutin sowie die Rebalan-

cing-Körpertherapeutin Birgitta Diener erleben es immer häufiger, dass bei Ihren Patienten der Tinnitus auch nach über sechs Monaten – wenn er eigentlich als chronisch gilt – wieder völlig verschwindet. Das führen sie darauf zurück, dass mittlerweile immer mehr Ärzte rechtzeitig an ihre Spezialpraxis überweisen. Denn den Ärzten fehlt in diesen Fällen meist die Zeit für eine psychologische Beratung. Bei akutem Tinnitus reichen jedoch oft bereits 2-5 Beratungsgespräche aus, um gesundheitliche Folgeprobleme zu verhindern und das verzweifelte Ärztehopping der Tinnitusbetroffenen zu stoppen.

Kontakt und weitere

Informationen:

Annette Nowak, Kreisstr 22,
85232 Bergkirchen-Eisolzried,
Tel. 0 81 31/33 45 88
info@tinnitusberatung.de,
www.tinnitusberatung.de