



Sven Frank

Tinnitus mental besiegen

**Die Macht des Geistes über das
Geräusch**



© 2024 Sven Frank

Umschlag, Illustration: Tredition GmbH

Lektorat: Sven Frank

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, D-22926
Ahrensburg

ISBN

Paperback 978-3-384-19518-0

Hardcover 978-3-384-19519-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Einführung in das Thema Tinnitus.....	6
Die psychologischen Aspekte von Tinnitus.....	17
Bewältigungsstrategien für den Alltag mit Tinnitus.....	19
Meditation und Entspannungstechniken zur Linderung von Tinnitus-Symptomen.....	25
Ernährung und Lifestyle-Faktoren bei Tinnitus.....	26
Fallstudien und Erfolgsgeschichten.....	28
Ein ganzheitlicher Ansatz zur langfristigen Be- wältigung von Tinnitus.....	31
Der Weg zum mentalen Sieg über den Tinnitus.....	34

Kapitel 1. Einführung in das Thema Tinnitus

- Definition und Ursachen von Tinnitus

Tinnitus ist ein Zustand, der durch das Wahrnehmen von Geräuschen in den Ohren oder im Kopf gekennzeichnet ist, die nicht durch externe Schallquellen verursacht werden. Diese Geräusche können als Summen, Zischen, Klingeln, Pfeifen oder Rauschen wahrgenommen werden. Die genauen Ursachen von Tinnitus sind oft vielfältig und können variieren. Einige häufige Ursachen und Risikofaktoren für Tinnitus sind:

Lärmschädigung: Langfristige Exposition gegenüber lauten Geräuschen kann zu Tinnitus führen.

Altersbedingter Hörverlust: Mit zunehmendem Alter kann ein natürlicher Verschleiß des Gehörs zu Tinnitus beitragen.

Stress und Angst: Emotionale Belastung kann sowohl das Auftreten als auch die Intensität von Tinnitus-Symptomen beeinflussen.

Verletzungen oder Erkrankungen des Innenohrs: Probleme wie Infektionen, Mittelohrschäden oder Hörsturz können Tinnitus verursachen.

Nebenwirkungen von Medikamenten: Einige Medikamente können Tinnitus als Nebenwirkung auslösen.

Es ist wichtig zu beachten, dass manche Ärzte Tinnitus in vielen Fällen als nicht heilbar ansehen, jedoch gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten und Bewältigungsstrategien, um mit den Symptomen umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern. Die in diesem Buch dargestellten Techniken dienen der mentalen Kontrolle des Tinnitus, auch wenn es körperlich scheinbar keine Heilung zu geben scheint.

- Häufigkeit und Arten von Tinnitus

Tinnitus ist eine Erkrankung, bei der Betroffene ein Klingeln, Zischen, Summen oder ähnliche Geräusche im Ohr wahrnehmen, ohne dass eine tatsächliche Schallquelle existiert. Die Häufigkeit von Tinnitus variiert je nach

Altersgruppe und anderen Faktoren. Es wird angenommen, dass rund 10-15% der Bevölkerung zumindest gelegentlich Tinnitus erfahren.

Es gibt verschiedene Arten von Tinnitus, die in Bezug auf ihre Ursachen und Eigenschaften klassifiziert werden können. Zu den häufigsten Arten gehören:

Subjektiver Tinnitus: Dies ist die häufigste Form von Tinnitus, bei der nur die betroffene Person die Geräusche hören kann.

Objektiver Tinnitus: Diese Form ist seltener und beinhaltet Geräusche, die auch von anderen Personen oder einem Arzt gehört werden können, wenn sie das Ohr des Betroffenen untersuchen.

Pulsierender Tinnitus: Bei dieser Art von Tinnitus wird der wahrgenommene Ton vom Puls des Betroffenen synchronisiert.

Die Ursachen von Tinnitus können vielfältig sein, von Lärmbelastung und Hörverlust bis hin zu bestimmten Erkrankungen wie Menière-Krankheit oder Hörsturz. Es ist wichtig, bei anhaltendem Tinnitus einen HNO-Arzt

aufzusuchen, um eine genaue Diagnose und Behandlung zu erhalten. Erst danach und begleitend oder im Anschluss einer ärztlichen Therapie sollte mit dem hier beschriebenen Mentaltraining begonnen werden.

- Physische und psychische Auswirkungen von Tinnitus

Tinnitus kann sowohl physische als auch psychische Auswirkungen auf Betroffene haben. Hier sind einige der häufigsten Auswirkungen:

Physische Auswirkungen:

Schlafstörungen: Tinnitus kann den Schlaf stören, da die wahrgenommenen Geräusche besonders in der Stille der Nacht deutlicher hervortreten.

Konzentrationsprobleme: Das ständige Geräusch im Ohr kann die Konzentration

beeinträchtigen und die Aufmerksamkeit von alltäglichen Aufgaben ablenken.

Stress: Der anhaltende Tinnitus kann Stress verursachen oder verstärken, was wiederum negative Auswirkungen auf den Körper haben kann.

Psychische Auswirkungen:

Angst und Depression: Viele Menschen mit Tinnitus erleben Angstzustände und Depressionen aufgrund der ständigen Geräusche und der Belastung, die sie mit sich bringen.

Soziale Isolation: Einige Betroffene ziehen sich aufgrund ihres Tinnitus von sozialen Aktivitäten zurück, was zu sozialer Isolation führen kann.

Beeinträchtigung der Lebensqualität: Tinnitus kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und das allgemeine Wohlbefinden negativ beeinflussen.