

CRANIOSACRAL THERAPIE



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE FEBRUAR 2014

Tinnitus

Was ist Tinnitus	2
ORL-Erkrankungen mit Tinnitus	3
Tinnitus Therapie	5
Leben mit dem Tinnitus	7

Tinnitus

Die Craniosacral Therapie gibt Tinnitus-Patienten wieder Hoffnung.



Tinnitus - ist kein unüberwindbares Schicksal

Ständige Ohrengeräusche treiben Tinnitus-Geplagte in den Wahnsinn. Betroffene klagen über Klopfen, Hämmern, Rauschen, Klingeln, Summtöne in jeder Tonlage, oder andere störende Geräusche, die sie ständig „im Ohr haben“ und die sich nur schwer oder gar nicht vertreiben lassen.

Woher kommt das lästige Pfeifen? Und was können Patienten dagegen tun?

Was ist Tinnitus?

Das lateinische Wort Tinnitus bedeutet auf Deutsch Klingeln.

Der Tinnituspatient hört ein-, beidseitig oder „einfach im Kopf“ ein Klingeln, Zirpen, Brummen, Zischen, Rauschen etc. Die Lautstärke kann sich vom leisen TV-Geräusch bis zu jenem einer notbremsenden Lokomotive bewegen und ist individuell sehr unterschiedlich.

Tinnitus ist häufig: Um 40% der Bevölkerung haben Tinnituserfahrung, 15% hörten einen Tinnitus über längere Zeit, 8% fühlen sich durch Tinnitus belästigt und 0,5% sind in ihrer Lebensfähigkeit durch Tinnitus stark eingeschränkt!

Meist handelt es sich um einen subjektiven Tinnitus. Dieser kann im Gegensatz zum seltenen objektiven Tinnitus vom Untersucher nicht wahrgenommen oder objektiviert werden. Der objektive Tinnitus wird meist vom Körper selbst produziert: Strömungsgeräusche im Blutkreislauf, Kiefergelenksbewegungen, Mittelohrmuskelkontraktionen etc. Der subjektive Tinnitus ist auf eine fehlerhafte Codierung im Hörsystem zurückzuführen. Dabei kann ein Schaden auf allen Stufen der Hörbahn, vom Innenohr bis zur Hirnrinde, entstehen, so dass hemmende und verstärkende Systeme gestört werden und die Balance der Hörverarbeitung ausser Kontrolle gerät und schliesslich ein Tinnitus wahrgenommen wird.

Man unterscheidet den akuten vom chronischen Tinnitus:

Der akute Tinnitus wird meist durch eine Ohrerkrankung, -verletzung oder eine akute



Stresssituation oder psychische Belastung ausgelöst.

Beispiele

- Äusseres Ohr: Ohrpfropf, Fremdkörper, Gehörgangsentzündung
- Mittelohr: Paukenerguss, Mittelohrentzündung, Trommelfellperforation, Otsklerose, Cholesteatom, Verletzung nach Schädelbruch
- Innenohr/Hörnerv: Lärm-, Schall-, Knalltrauma, Hörsturz, Menièrekrankheit, Medikamente, Innenohrschwerhörigkeit, Infektion, Schädel / Hirnverletzung, Tumor
- Herz-, Kreislauf-, Gefässerkrankungen, Bluthochdruck, Anämie
- Schädigung von Halswirbelsäule, Kiefergelenk, Nacken- und Kaumusklatur

Ein akut aufgetretener Tinnitus bedarf einer möglichst schnellen Beurteilung durch einen Hals-Nasen-Ohrenarzt.

Ein Tinnitus wird als chronisch bezeichnet, wenn er nach 2-3 Monaten immer noch dauernd wahrgenommen wird. Die falsche Information des akuten Tinnitus hat sich nun im Hörsystem „eingebraunt“ und wird – obwohl die ursprüngliche Ursache oft bereits behoben wurde – als Dauertinnitus wahrgenommen, vergleichbar mit einem Phantom-

Die Craniosacral Therapie gibt Tinnitus-Patienten wieder Hoffnung.

schmerz. Er ist emotional negativ besetzt und kann zu Unsicherheit, Angst, Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder gar Depression führen. Derweil viele Patienten mit ihrem Tinnitus problemlos umgehen können, haben einige grosse Probleme, aus dem Teufelskreis zwischen Stress und Tinnitus herauszufinden.

Tinnitus kann behandelt werden

Vorgängig ist eine gezielte Untersuchung durch einen spezialisierten Hals-Nasen-Ohrenarzt unabdingbar. Der Tinnitus muss gemessen und kategorisiert werden, so dass die bestmögliche Therapie vorgeschlagen werden kann.

ORL-Erkrankungen mit Tinnitus

Otosklerose

Die Otosklerose ist eine Erkrankung des Mittelohrs und gelegentlich auch des Innenohrs, wobei es zur Fixierung des kleinsten Gehörknöchelchens (Steigbügel) und damit zu einer Bewegungseinschränkung kommt. Die Otosklerose führt zu einer fortschreitenden Schalleitungsschwerhörigkeit und ist oft mit Tinnitus vergesellschaftet. Es besteht die Möglichkeit einer operativen Therapie (Stapedotomie und Interposition).

Hörsturz

Beim Hörsturz handelt es sich um eine plötzlich eintretende, meist einseitige Schallempfindungsschwerhörigkeit oder Taubheit. Als Ursachen kommen Durchblutungsstörungen, eine Virusinfektion, ein Tumor im inneren Gehörgang/Kleinhirnbrückenwinkel oder Autoimmunerkrankungen in Frage. Oft ist der Hörsturz mit Tinnitus, seltener mit Schwindel vergesellschaftet. Eine Therapie mit Steroiden sollte innert 24-48 Stunden erfolgen. Eine Spontanheilung kommt

oft vor. Besonders bei rezidivierenden Hörstürzen sollte eine retrocochleäre Ursache durch einen Ohrenarzt ausgeschlossen werden.

Morbus Menière

Die Menière'sche Krankheit tritt typischerweise anfallsweise mit der Trias Drehschwindel, einseitige Hörverminderung und Tinnitus auf und dauert in der Größenordnung wenige Stunden. Als Ursache wird ein Überdruck im Innenohr (endolymphatischer Hydrops) angegeben, wobei es zum Einreissen feiner Membranen und zur Durchmischung von Endo- und Perilymphe kommt. Medikamentös wird mit Betahistin behandelt. Gelegentlich helfen Paukenröhrchen und in ultima ratio muss die chirurgische Ausschaltung des Innenohrs vorgeschlagen werden. Längerfristig endet die Krankheit in der Regel in einem „ausgebrannten Menière“: Bleibender Tinnitus mit bleibender Innenohrschwerhörigkeit aber fehlendem Schwindel.

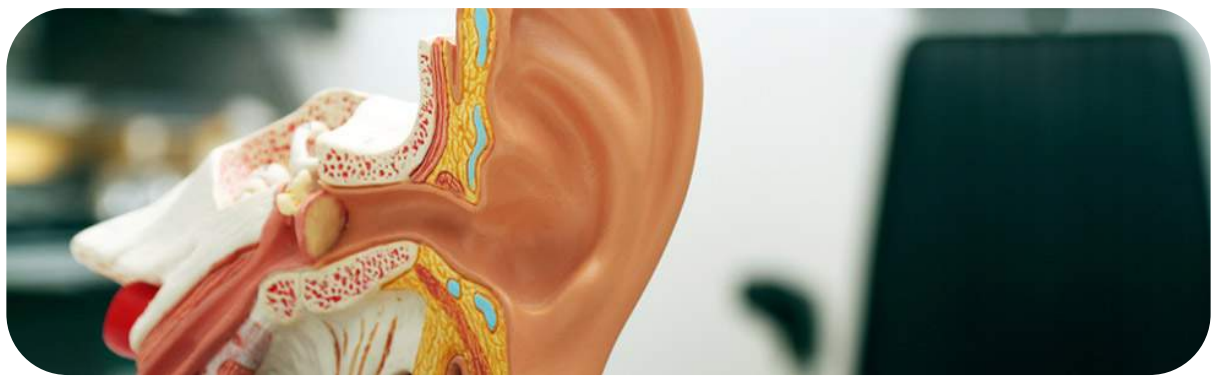
Die Craniosacral Therapie gibt Tinnitus-Patienten wieder Hoffnung.

Innenohrschwerhörigkeit

Eine Innenohrschwerhörigkeit kann angeboren oder erworben (Knall, Lärm, Medikamente etc.) sein und mit Tinnitus einhergehen. Sind die höherfrequenten Töne betroffen spricht man im Alter von Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis). Ursache ist ein Schaden der entsprechenden Haarzellen im Innenohr. Typischerweise „hört“ der Innenohrschwerhörige, „versteht“ aber schlecht, dies besonders bei Umgebungsgeräuschen. Bei entsprechendem Leidensdruck können Hörgeräte angepasst werden. Dadurch wird in der Regel auch die Tinnituswahrnehmung herabgesetzt.

Hyperakusis

Es handelt sich um eine quantitative Überempfindlichkeit auf akustische Reize: Selbst normal laute Töne, Geräusche oder Gespräche werden als zu laut oder gar schmerzhaft empfunden. Es kann zu vegetativen Reaktionen mit Angst, Herzjagen und Schweissausbruch kommen. Die Hyperakusis ist oft mit Tinnitus verbunden, der sich bei Schalleinwirkung verstärkt („prolongierender Effekt bei Lärm“). Die Hyperakusis ist die „kleine Schwester“ des Tinnitus: Wiederum handelt es sich um eine Störung der Hörverarbeitung im Gehirn, bei der analog dem Tinnitus die Störschallunterdrückung nicht nur bei Phantomgeräuschen, sondern generell fehlt oder zu schwach ist. Die Therapie muss im Rahmen der Tinnitus-Retraining-Therapie erfolgen.



Die Craniosacral Therapie gibt Tinnitus-Patienten wieder Hoffnung.

Tinnitus Therapie

Es wird heute eine grosse Anzahl Tinnitus-therapien angeboten. Aufgrund des bisherigen Wissensstands über Tinnitus hat sich als Basis nach wie vor die Tinnitus-Retraining-Therapie in Anlehnung an Jastreboff bewährt.

Tinnitus-Retraining-Therapie

Die klassische Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT) beruht auf dem Prinzip der Habituation. Diese Gewöhnung wird durch passive Auslöschung der Tinnituswahrnehmung und durch Abschwächung der Körperreaktion auf das Reizsignal Tinnitus erreicht.

Die TRT beruht auf dem Dreisäulenprinzip:

Erste Säule: Counselling

- Bewusstmachen der funktionellen Zusammenhänge bei Tinnitus durch Information und dadurch Angstabbau durch Wissen und Verstehen.
- Der Tinnitus wird dadurch demystifiziert. Er ist messbar und kein Hirnspinne.
- Dem Counselling muss deshalb eine eingehende Tinnitusabklärung vorausgehen (vgl. Medizinische Massnahmen)

Zweite Säule: Schalltherapie (vgl. „Therapie mit Hörsystemen“)

- Bei angenehmer Schalleinwirkung verliert der Tinnitus an Kontrast und wird deshalb weniger wahrgenommen (vgl. Glühbirne im dunklen Keller und im Sonnenlicht)

- Die Richtung der Aufmerksamkeit wendet sich vom lästigen Tinnitus weg in Richtung der angenehmen Schalleinwirkung (Lernprozess).
- Eine Hörhilfe oder ein Kombigerät kann beim hörbeeinträchtigten Tinnituspatienten die Tinnituswahrnehmung herabsetzen, da dieser dadurch seine Aufmerksamkeit weniger auf das Hören und Verstehen richten muss.
- Als Schallquellen kommen in Frage: Natürliche Hintergrundgeräusche, Zimmerbrunnen, Radio, TV, Musik, Hörgerät, Noiser, etc.
- Wichtig: Stille meiden!

Dritte Säule: Habituation durch Steigerung des psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens. (vgl. „Klangtherapie“, „Mental- und Hypnosetherapie“, „Selbsthilfegruppen“)

- Kognitive Verhaltenstherapie: Ist ein Muster (Tinnitus) einmal gelernt worden, wird immer danach gesucht, besonders wenn es als bedrohlich wird. Therapieziel: Tinnitus aus dem Mittelpunkt verdrängen und anders bewerten, andere Sinnesorgane aktivieren.
- Stressabbau
- Entspannungsmethoden (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training, Visualisierung).
- Grundsätzlich ist alles erlaubt, was das „innere Gleichgewicht“ ins Lot stellt.

Die Craniosacral Therapie gibt Tinnitus-Patienten wieder Hoffnung.

Warum die Craniosacral-Therapie bei Tinnitus Anwendung findet:

Da die Techniken der Craniosacral-Therapie u.a. direkt an den einzelnen Schädelknochen ansetzen, kann unmittelbar Einfluss auf das Schläfenbein genommen werden, in welchem sich das Hörorgan befindet.

Hier gilt es, den Knochen, das Ohr und den entsprechenden Hirnnerv wieder optimal zu versorgen und ggf. Fehlstellungen einzelner Schädelknochen sanft zu richten. Liegen andere Erkrankungen zugrunde, müssen diese mitbehandelt werden.

Die Grundlage dieser Behandlungsweise ist, die Harmonie zwischen Struktur und Nervensystem wieder herzustellen, d.h. die Wirbelsäule, Schädelknochen, Kreuzbein und alle umliegenden Strukturen wieder frei beweglich zu machen und Blockierungen und Verspannungen zu lösen. Das geschieht durch sanfte Einwirkung, auch auf Schädelnähte, wenn diese verschoben sind.



Die Craniosacral Therapie gibt Tinnitus-Patienten wieder Hoffnung.

Leben mit dem Tinnitus



Vermeiden Sie die absolute Stille

Öffnen Sie das Fenster

Tragen Sie einen Noiser oder ein Hörgerät

Lassen Sie im Hintergrund eine CD mit Umweltgeräuschen laufen (zum Beispiel Regenwaldklänge oder Meeresrauschen)

Kaufen Sie sich vielleicht einen Zimmerspringbrunnen oder

Fahren Sie im Urlaub ans Meer

Hören Sie täglich zehn Minuten aktiv Musik. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle. Welche Instrumente können Sie unterscheiden? Bitte schliessen Sie dazu die Augen.

Tun Sie etwas für sich selbst

Entspannen Sie bewusst mit Entspannungsübungen.

Und machen Sie, was Ihnen Spass bereitet.

Gehen Sie einkaufen oder zum Sport, ins Kino, Theater, Konzert;

Reisen und Wandern Sie, nehmen Sie ein schönes Bad ...

Gönnen Sie sich ein gutes Essen, denn eine "Tinnitus-Diät" gibt es nicht. Und zum Essen einen guten Wein.

Wenn Sie Literatur lieben, versuchen Sie es doch einmal mit einem Hörbuch.

Tinnitus verursacht Stress, Stress verursacht Tinnitus

Auch Körperübungen und Sport lenken Ihre Wahrnehmung weg vom Tinnitus zu anderen Teilen des Körpers.

Zu empfehlen sind weiterhin Feldenkrais-Übungen und Tai-Chi (langsame meditative Bewegungen).

Regelmässiges Training wirkt zwar nicht Wunder, doch - das werden Sie rasch merken - es tut Ihnen gut.

Entspannend wirkt, was Spass macht - ob Schwimmen, Velofahren, Fitness oder Gartenarbeit, Einkaufen, Faulenzen.

Wandern und Skilaufen, Lesen und Fernsehen, all das kann man auch mit Ohrgeräusch.

Sie fühlen sich besser, sobald Sie etwas nur für sich getan haben.

Die Craniosacral Therapie gibt Tinnitus-Patienten wieder Hoffnung.

Nächste Ausgabe:
März 2014

Thema: Schlafen Sie gut?



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Roseline Bestler

Dorfstrasse 30a
5430 Wettingen

Dorfstrasse 36
8835 Feusisberg

www.bestler-practice.ch

Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch

Tel. 056 511 05 75

Die erste Behandlung ist kostenlos