

Das Gesundheitsmagazin der Echo Medien



Bildquelle: fotolla.de/elmariz

Sport und Ernährung

In diesen Apotheken liegt Ihr Magazin aus

Seiten 18, 26, 30, 40, 41

Seite 43



■ Seite 15
Neuigkeiten von der BARMER GEK
in Darmstadt

„Für Ihren Schlaf sind wir hellwach“

KOHLPAINTNER'S
**Betten-
und
Matratzenwelt**

Waldstraße 55 Groß-Zimmern Tel. 06071/42825
Mo-Fr. 9.30 - 19.00 Uhr Sa. 9.30 - 16.00 Uhr
Homepage: www.matratzenwelt.net

■ Seite 27
Beratung durch medizinisch
geschulte Mitarbeiter



■ Seite 30
Unsichtbare Zahnspangen
für ein schönes Lächeln

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



Tinnitus mit Bewältigungstraining besiegen

Keine störenden Ohrgeräusche mehr nach drei Wochen

Häufig fängt es mit Stress bei der Arbeit an, mündet in einen Hörsturz – und dann ist plötzlich dieses Pfeifen oder Rauschen da: Tinnitus hat sich im Ohr eingenistet und bleibt oft für lange Zeit belastend. Versuche, das „Klingeln der Ohren“ mit durchblutungsfördernden Medikamenten, Vitamin-Präparaten oder Infusionen zu bekämpfen, sind umstritten und scheitern häufig. Die „IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie GmbH“ verfolgt einen anderen Ansatz: Um den Betroffenen das Leben mit den störenden Geräuschen zu erleichtern, wird in einer 21-tägigen Kompakt-Kur mittels Tinnitus-Bewältigungstraining, Klang-, Entspannungs- und Bewegungstherapie sowie physikalischer Therapie daran gearbeitet, das Symptom vom Mittelpunkt an den Rand der Aufmerksamkeit oder darüber hinaus zu lenken. Die Kosten für die Behandlung im Therapiezentrum Bad Salzflufen, die von kompetenten Fachexperten durchgeführt werden, werden von den Krankenkassen übernommen. Die Betroffenen haben meist das Gefühl, der Tinnitus „mache mit ihnen, was er will“. Die Kompaktkur verfolgt deshalb einen ganzheitlichen Ansatz: Ziel ist es, die innere Haltung der Patienten zu ändern und den Fokus auf Lösungen zu setzen, um die Ohrgeräusche aus dem Zentrum der Wahrnehmung zu lenken. Im Zentrum der Kur steht das Tinnitus-Bewälti-



Bei den Sitzungen lernen die Tinnitus-Patienten, sich wieder auf die eigenen Stärken zu konzentrieren und durch Coaching-Methoden wie Reframing den Tinnitus aus dem Mittelpunkt an den Rand des Bewusstseins zu lenken. Foto: IN-TI GmbH

gungs-Training, das in zwölf strukturierten Gruppensitzungen stattfindet, die verschiedene Themen wie etwa Stress zum Schwerpunkt haben.

Daneben setzt das IN-TI Methoden aus allen therapeutischen Bereichen ein. Im Rahmen der Klangtherapie etwa lernen die Teilnehmer, negative Geräusche auszublenden, positive Klänge und Musik wieder zu genießen sowie durch auditive Übungen und dem gemeinsamen Trommeln zu einer positiven Ausrichtung des Hörsystems zu gelangen. Das trägt auch zur Entspannung bei

und unterstützt den Stressabbau. Ebenso steht ein Hyperakusis-Training auf dem Programm, damit die Teilnehmer ihre Geräusch-Überempfindlichkeit überwinden können.

Außerdem gehören Entspannungs- und Bewegungs- sowie physikalische Therapien zum festen Bestandteil der Kompaktkur. Dafür kooperiert das IN-TI mit Physiotherapeuten im Vitalzentrum des Staatsbades Bad Salzflufen, die mit den Patienten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen Qi-Gong und Nordic Walking, Progressive Muskelrela-

xation nach Jacobson (PMR) und Aqua-Gymnastik im Sole-Wasser durchführen. Des Weiteren zählen Krankengymnastik, Massagen und Fango zu den Anwendungen. Zum Abschluss der dreiwöchigen Kur werden Einzelgespräche mit den Patienten geführt, um ihnen weitere Empfehlungen zu geben. Oftmals nehmen die Kurteilnehmer auch danach noch Angebote wie regelmäßige Coaching-Sitzungen wahr, um beruflichen wie privaten Stress nachhaltig abzubauen zu können.

Die Kompaktkuren werden von privaten sowie gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Diese übernehmen auf Anfrage 100 Prozent der Gruppentherapie- und Arztkosten und 90 Prozent der Kosten

für die physikalische Therapie. Zusätzlich gewähren einige Krankenkassen einen Zuschuss für Unterkunft und Verpflegung.

Da die Kompaktkur ambulant durchgeführt wird, werden die Patienten nicht stationär untergebracht, sondern können selbst entscheiden, ob sie für die drei Wochen in Bad Salzflufen wohnen wollen oder lieber täglich nach den Sitzungen nach Hause fahren.

IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie GmbH

**Salinenstr. 1
32105 Bad Salzflufen
Tel. 05222-3682500
Mail: info@in-ti.de
www.in-ti.de**

Die IN-TI Institut GmbH

Die IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie GmbH wird von Diplom-Psychologin und Coach (DGfC) Elke Loebnau geführt. Bei der 21-tägigen Kompaktkur für Tinnitus-Patienten wird Wert auf einen ganzheitlichen Behandlungsansatz gelegt.

Sowohl Ärzte als auch Experten aus verschiedenen Fachgebieten kümmern sich in Einzel- und Gruppensitzungen um die Kurteilnehmer und betreuen diese psychologisch. Des Wei-

teren werden Klang-, Entspannungs- und Bewegungstherapien angeboten, um den Stressabbau zu erleichtern. Ebenso gehören Bäder und Massagen zum Kurprogramm. Neben Tinnitus werden auch Morbus Menière, Hyperakusis und Hörstürze behandelt. Die IN-TI GmbH ist Mitglied in der Deutschen Tinnitus-Liga, der rund 13 000 Mitglieder angehören. Im Januar war das IN-TI fünf Jahre erfolgreich in Bad Salzflufen.