



Tinnitus - Ganzheitlicher Ansatz gegen Ohrgeräusche

Keine störenden Ohrgeräusche mehr nach drei Wochen: Ganzheitlicher Ansatz stellt den Tinnitus mit Bewältigungstraining ins Abseits

Kosten der Kompaktkur werden von den Krankenkassen übernommen

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 Salzuflen, die von kompetenten Fachexperten durchgeführt wird, werden von den Krankenkassen übernommen.

„Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das bearbeitet werden kann. In den meisten Fällen ist er stressbedingt und kann von einem Hörsturz oder Knalltrauma kommen und mit einem Burn-Out einhergehen“, erklärt die Diplom-Psychologin und Coach (DGfC) Elke Loebnau, die das Institut im Vitalzentrum des Staatsbades im Kurort Bad Salzuflen leitet. Im Extremfall können die Ohrgeräusche zu Schlaflosigkeit, Ängsten und Depressionen führen, mit denen die Lebensqualität deutlich abnimmt. Deshalb kommen die Patienten häufig mit einer sehr problemorientierten Einstellung zur Kur.

Kompakt-Kur baut auf lösungsorientiertem Therapieansatz auf

„Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das bearbeitet werden kann. In den meisten Fällen ist er stressbedingt und kann von einem Hörsturz oder Knalltrauma kommen und mit einem Burn-Out einhergehen“, erklärt die Diplom-Psychologin und Coach (DGfC) Elke Loebnau, die das Institut im Vitalzentrum des Staatsbades im Kurort Bad Salzuflen leitet. Im Extremfall können die Ohrgeräusche zu Schlaflosigkeit, Ängsten und Depressionen führen, mit denen die Lebensqualität deutlich abnimmt. Deshalb kommen die Patienten häufig mit einer sehr problemorientierten Einstellung zur Kur.

Im Zentrum der Kur steht das Tinnitus-Bewältigungs-Training, das in zwölf strukturierten Gruppensitzungen stattfindet, die verschiedene Themen wie etwa Stress zum Schwerpunkt haben. „Für uns ist jeder Betroffene einzigartig. Es ist wichtig, dass der Patient sich seinen Stärken wieder bewusst wird, über sich selbst reflektiert und somit die Kontrolle über den Tinnitus zurückgewinnt. Oft reichen schon kleine Änderungen im Verhalten des Patienten, damit er erkennt, dass er es letzten Endes selbst in der Hand hat, inwieweit der Tinnitus ihn beeinflusst“, führt Loebnau aus. Das bestätigt auch Herr J. Bei dem Projektmanager aus Baden-Württemberg hatte sich der Tinnitus durch beruflichen Stress im Juli 2013 im Ohr eingenistet und war über zwei Jahre nicht mehr gewichen. Vorherige Behandlungen mit Infusionen, durchblutungsfördernden Medikamenten oder Akupunktur waren bis dahin erfolglos geblieben. „Das Tinnitus-Bewältigungs-Training war für mich die Grundlage, um den Tinnitus überhaupt anzunehmen und zu lernen, mit ihm umzugehen. Sehr gut gefallen hat mir der pragmatische, lösungsorientierte Ansatz, bei dem ich gelernt habe, den Umgang mit mir selbst zu überdenken und mein Verhalten in gewissen Punkten zu ändern, sodass es mir selbst besser geht“, erklärt der 49-Jährige. Wie bei allen Patienten standen auch bei ihm die störenden Ohrgeräusche zu Beginn der Therapie zunächst im Mittelpunkt. Ziel der Therapie ist es, diese innerhalb von drei Wochen an den Rand oder darüber hinaus zu lenken, sodass sie kaum noch eine Rolle im Leben der Betroffenen spielen und ignoriert werden können oder kaum noch wahr genommen werden.

Unterschiedliche Therapien tragen zum Erfolg bei

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 Salzuflen, die mit den Patienten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen Qi-Gong und Nordic Walking, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) und Aqua-Gymnastik im Sole-Wasser durchführen. Des Weiteren zählen Krankengymnastik, Massagen und Fango zu den Anwendungen. Diese haben dem Projektmanager neben der Klangtherapie besonders gut geholfen. „Egal ob Nordic Walking, Gymnastik in der Halle oder im Wasser, PMR oder Qi-Gong – die Bewegungs- und Entspannungselemente der Kur haben mir allesamt sehr gut getan und mich um einige Erfahrungen bereichert“, zeigt sich Herr J. zufrieden mit der Kur. Der Baden-Württemberger nutzt nun auch im Alltag vor allem Qi-Gong und Nordic Walking regelmäßig, um Stress abzubauen. „Der Tinnitus selbst steht bei mir aktuell nicht mehr im Mittelpunkt. Falls er doch wieder präsenter wird, habe ich durch die Kompaktkur nun die richtigen Mittel parat, um die Geräusche wieder an den Rand zu lenken“, ist er sich sicher.

Zum Abschluss der dreiwöchigen Kur werden noch einmal 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 abbauen zu können. „Außerdem stehen bei Bedarf unsere Diplom-Psychologen für die weitere telefonische Betreuung zur Verfügung. Daneben werden den Patienten während der Therapie Unterlagen ausgehändigt, die ihnen auch danach helfen, sich noch einmal die Inhalte der Sitzungen in Erinnerung zu rufen und Bewältigungsmethoden in den Alltag einzubauen“, erklärt Loebnau. Diese haben sich für die Patienten als besonders hilfreich erwiesen, denn die Kurteilnehmer erarbeiten während der drei Wochen für sich selbst ein individuelles Bewältigungskonzept. „Ich schaue immer wieder in den Ordner und rufe mir die einzelnen Punkte ins Gedächtnis zurück“, bestätigt Herr. J. „Ich bin zuversichtlich, dass mir das auch auf längere Sicht helfen wird.“

Kur ist Kassenleistung auch für gesetzlich Versicherte

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 Salzuflen wohnen wollen oder lieber täglich nach den Sitzungen nach Hause fahren. Das IN-TI berät dabei auf Wunsch bereits vor Kurantritt bei organisatorischen Fragen und unterstützt die Patienten bei der Antragstellung. Während bei einer Reha zudem mit Wartezeiten von bis zu mehreren Monaten gerechnet werden muss, dauert es bei der Einrichtung in Bad Salzuflen höchstens 14 Tage, bis der Betroffene die Kur beginnen kann. Die Therapie ist alle drei Jahre wiederholbar. Für Selbstzahler hat das IN-TI daneben das Angebot erweitert und bietet auch einwöchige Kurse wie die Programme „Innere Ruhe trotz Tinnitus“ und „Energie atmen – Stärke gewinnen“ zur Tinnitus-Behandlung sowie zur Burnout-Prävention an.

Seit April 2014 kooperiert das IN-TI darüber hinaus mit der HNO-Praxis Priv. Doz. Dr. med. Dominik Brors in Paderborn, wo jeden Mittwoch eine Tinnitus-Sprechstunde stattfindet und sich Betroffene beraten und Therapieempfehlungen geben lassen können. Zur wissenschaftlichen Überprüfung der Arbeit kooperiert das IN-TI mit der Tinnitus Research Initiative Regensburg. Das Institut ist Mitglied der renommierten Tinnitus-Liga, nimmt an allen Veranstaltungen teil und hält dort selbst Vorträge.

Die IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie GmbH im nordrhein-westfälischen Bad Salzuflen 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 Weiteren werden Klang-, Entspannungs- und Bewegungstherapien angeboten, um den Stressabbau zu erleichtern. Ebenso gehören Bäder und Massagen zum Kurprogramm dazu. Neben Tinnitus werden auch Morbus Menière, Hyperakusis und Hörstürze mitbehandelt. Die IN-TI GmbH ist Mitglied in der Deutschen Tinnitus-Liga, der rund 13.000 Mitglieder angehören. Im Januar ist das IN-TI fünf Jahre erfolgreich in Bad Salzuflen.

Mehr Info für Leser/Zuschauer/Interessenten:

IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie GmbH
Salinenstraße 1, 32105 Bad Salzuflen
Tel.: 05222 36825-00, Fax: 05222 36825-09
E-Mail: info@IN-TI.de
Internet: www.IN-TI.de

<http://www.planetsenior.de/tinnitus-ansatz-gegen-ohrgeraeusche/>