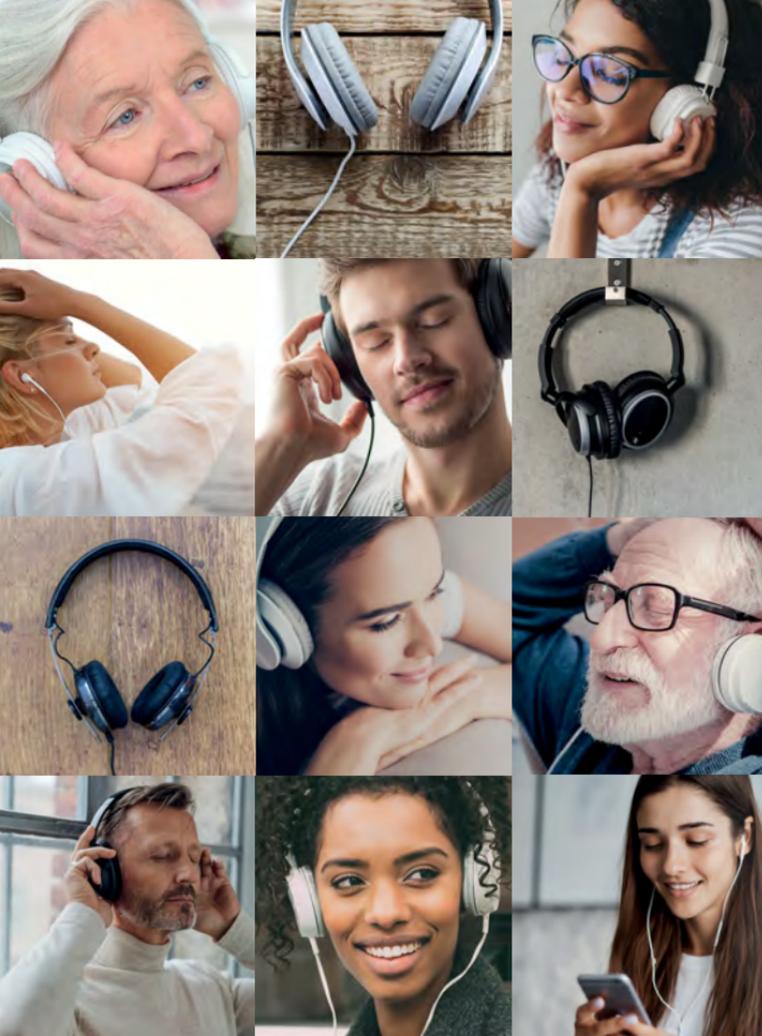


Musik aufs Ohr

Trotz Tinnitus zur Ruhe kommen

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



MIT MUSIK GEGEN TINNITUS

Pfeifen, Klingeln, Rauschen – Ohrgeräusche sind störend und unangenehm. In den meisten Fällen verschwinden sie glücklicherweise nach kurzer Zeit wieder. Was aber, wenn nicht? Bleiben Ohrgeräusche dauerhaft, spricht man von einem Tinnitus. Unter diesen ständig wahrgenommenen Klängen leiden die Betroffenen selbst, aber auch die Menschen in ihrer näheren Umgebung spüren dessen Auswirkungen: Aufgrund der Ohrgeräusche können sich Schlafstörungen und Konzentrationsschwächen entwickeln, die den Alltag der Betroffenen stark beeinträchtigen können.

Tinnitus-Patienten wird daher empfohlen, sich nicht auf die lästigen Töne zu konzentrieren. Das ist aber oftmals leichter gesagt als getan.

Die Musik auf dieser CD ist speziell für Menschen komponiert worden, die von einem Tinnitus betroffen sind. In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Musik dabei unterstützen kann, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, um die störenden Ohrgeräusche zu „überhören“ und ihnen die Präsenz zu nehmen.

Ihr ratiopharm-Team wünscht Ihnen ruhige musikalische Stunden!

WAS IST TINNITUS?

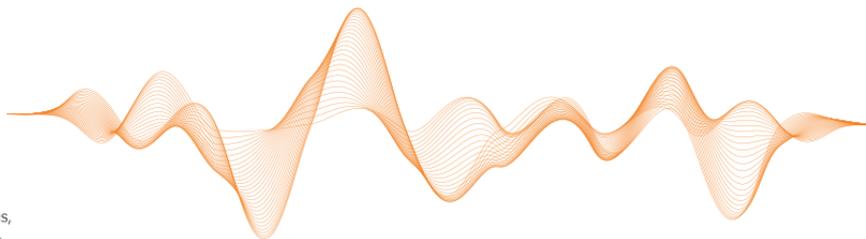


Ohrgeräusche, die nach dem Hören von zu lauter Musik auftreten können, kennt fast jeder. Glücklicherweise halten sie meist nicht lange an. Unter einem Tinnitus hingegen versteht man Ohrgeräusche, die dauerhaft zu hören sind oder über einen längeren Zeitraum immer wiederkehren. Die wahrgenommenen Klänge sind dabei unterschiedlich und werden von Betroffenen beispielsweise als Piepen, Pfeifen, Rauschen, Summen, Klingeln, Zischen oder Brummen beschrieben. Diese Ohrgeräusche können ein- oder beidseitig auftreten und sich mit der Dauer des Tinnitus verändern. Unterschieden wird zwischen einem akuten und einem chronischen Tinnitus. Bei einem akuten Tinnitus dauern die Ohrgeräusche nicht länger als drei Monate an. Bleiben die Ohrgeräusche länger als drei Monate präsent, sprechen Experten von einem chronischen Tinnitus.

Wird ein akuter Tinnitus frühzeitig behandelt, liegen die Heilungschancen bei circa 80 Prozent. Die Belastung durch einen Tinnitus ist für jeden Betroffenen sehr individuell, kann aber mitunter die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Die störenden Ohrgeräusche können zu Schlafstörungen und innerer Unruhe führen.

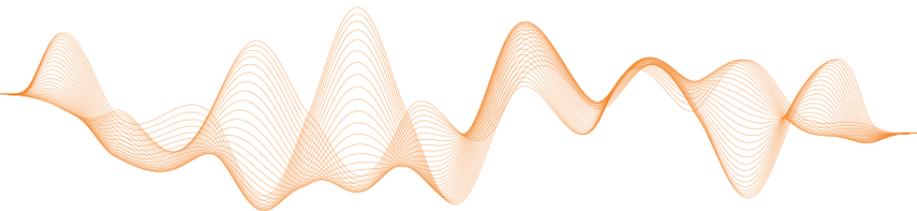
**Je früher Tinnitus behandelt wird, desto höher sind die Heilungschancen:
In den ersten drei Monaten werden Ohrgeräusche als akuter Tinnitus bezeichnet.
Halten die Ohrgeräusche länger als drei Monate an, wird von einem chronischen Tinnitus gesprochen.**

AUSLÖSER VON OHRGERÄUSCHEN



Neben der Unterscheidung zwischen einem akuten und einem chronischen Tinnitus, bestehen weitere Unterscheidungsmerkmale: „Es gibt zwei verschiedene Tinnitus-Arten: zum einen den subjektiven, zum anderen den objektiven Tinnitus. Die meisten Patienten leiden unter einem sogenannten subjektiven Tinnitus, bei dem die Ohrgeräusche durch eine Störung des Hörsystems entstehen. Nur der Betroffene selbst kann dann die störenden Geräusche wahrnehmen. In sehr wenigen Fällen handelt es sich allerdings um einen objektiven Tinnitus. Dabei nimmt der Patient Geräusche, die im Inneren seines Körpers entstehen, sehr stark wahr. Diese sind, im Gegensatz zu den Ohrgeräuschen eines subjektiven Tinnitus, auch von einem Arzt mit speziellen Geräten messbar“, erklärt Dr. Heike Argstatter vom Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung.

Prinzipiell könnte Tinnitus jeden treffen, denn die Auslöser sind vielfältig. In jüngeren Jahren zählen vor allem stressige Phasen im Berufsleben und das Hören von sehr lauter Musik dazu. Bei älteren Betroffenen geht der Tinnitus oft mit altersbedingter Schwerhörigkeit oder Durchblutungsstörungen im Innenohr einher. Die zugrundeliegenden Ursachen von Tinnitus sind allerdings bisher noch nicht vollständig geklärt.



MÖGLICHE URSACHEN

- Stress, z. B. durch eine hohe Belastung am Arbeitsplatz
- Durchblutungsstörungen im Innenohr
- Schädigung des Innenohrs nach Lärm oder Knalltraumata, z. B. durch Konzert- und Diskothekenbesuche, Hören von lauter Musik über Kopfhörer oder lärmende Maschinen-geräusche
- Schwerhörigkeit
- Bluthochdruck
- Hörsturz
- Erkrankung des Mittelohrs, z. B. Trommelfellverletzungen, gestörte Funktion der Ohtrompete, Mittelohrentzündung
- Veränderungen im Gehörgang
- Verspannungen der Hals- oder Kiefermuskulatur
- Fehlstellung der Wirbelsäule oder des Kiefers
- Medikamente (z. B. einige Antibiotika)

WIE MUSIK TINNITUS-PATIENTEN HELFFEN KANN

Tinnitus-Patienten können mithilfe verschiedener Techniken lernen, ihre Konzentration zu lenken und so dem Tinnitus seine Präsenz zu nehmen. Auch Musik kann hier einen wesentlichen Beitrag leisten. Dass das funktioniert, ist vor allem eine Frage unseres Gehirns. Denn sowohl Musik als auch die störenden Ohrgeräusche stellen Hörereignisse dar, die im Gehirn verarbeitet werden. Dort sind verschiedene Zentren für bestimmte Aufgaben zuständig. Beim Musikhören werden die akustischen Signale über die Hörbahnen vom Ohr ans Gehirn geleitet. Während des Musikhörens wird die Aufmerksamkeit des Hörers gesteigert. Gleichzeitig weckt Musik viele Emotionen und das Gehirn setzt sich aktiv mit den Klängen auseinander, indem es sie subjektiv als wohltuend oder störend einstuft. Kommen dem Hörer die Klänge zudem bekannt vor, wird zusätzlich das Gedächtnis angesprochen. Dr. Heike Argstatter erläutert: „Radiologische Beobachtungen am Gehirn haben gezeigt, dass die Areale, die am Tinnitus beteiligt sind, nahezu deckungsgleich mit denen sind, die bei der Verarbeitung von Musik involviert werden.“

Die neuronalen Verschaltungen des Gehirns beim Hören von Musik können Tinnitus-Betroffene also für sich nutzen, um die Gedanken von den störenden Ohrgeräuschen zu lösen und hin zu den akustischen Klängen zu leiten.

Oftmals schildern Tinnitus-Betroffene, dass die störenden Ohrgeräusche in besonders ruhigen Räumen, beispielsweise abends kurz vor dem Einschlafen, als besonders laut wahrgenommen werden. Auch sehr hektische Zeiten mit vielen verschiedenen Einflüssen und Impulsen empfinden Betroffene als Tinnitus-Hochphasen. Entspannung und guter Schlaf sind dann besonders wichtig. Die Musik auf der beiliegenden CD kann Tinnitus-Betroffenen helfen, die notwendige Ruhe zu finden, indem der Aufmerksamkeitsfokus auf die Musik gelenkt wird.



TIPP:
Die optimale Hörzeit der Musik vor dem Einschlafen beträgt 30 bis 45 Minuten.

Pflanzliche Hilfe aus der Apotheke

Ginkobil® ratiopharm kann zur begleitenden Therapie von akuten Ohrgeräuschen angewendet werden. Der pflanzliche Spezialextrakt aus den Blättern des Ginkgo-biloba-Baumes verbessert die Durchblutung im Innenohr, fördert die Regeneration der dort befindlichen kleinsten Blutgefäße und kann so die Behandlung eines akuten Tinnitus unterstützen. Betroffene sollten Ginkobil® ratiopharm über mindestens zwölf Wochen anwenden. Durch die Anwendung von Ginkobil® ratiopharm kann es zu einer schnelleren Besserung der Beschwerden kommen.



Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren*

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von himmorgisch bedingten Leistungsstör. im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE („Schlaufenstrkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. Warnhinweis: Filmtabletten enthalten Lactose! Apothekenpflichtig. Stand: 2/17. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Auf dieser CD:

- 1 The Arrival
- 2 Images
- 3 The Float
- 4 Evolving Scapes
- 5 Sirius
- 6 Statera
- 7 The Path

Interpret: Mindland

DOWNLOAD:

Auf www.ratiopharm.de (Startseite > Service > Mediathek) finden Sie die Musik ebenfalls kostenlos als Download für Ihr mobiles Endgerät.





Dr. sc. hum. Heike Argstatter

Die promovierte Psychologin und Musikwissenschaftlerin ist seit 2003 als Musiktherapeutin in Heidelberg tätig. Sie ist erste Vorsitzende und wissenschaftliche Geschäftsführerin des Deutschen Zentrums für Musiktherapieforschung und zusätzlich seit 2017 die Leiterin der musiktherapeutischen Tinnitus-Ambulanz in Heidelberg. Ihre aktuellen Forschungsschwerpunkte sind Musiktherapie bei Hörstörungen, emotionale Wirkung von Musik sowie Stressmanagement und Entspannungsförderung durch Musiktherapie.