



**Ohrgeräusche?**  
Was Sie bei Tinnitus  
tun können.

---

**ratiopharm**

---

Gute Preise. Gute Besserung.

## Was ist Tinnitus?

### Das Pfeifen im Ohr

Wer unter Ohrgeräuschen (Tinnitus) leidet, wird permanent oder immer wiederkehrend von einem Pfeifen, Klingeln, Fiepen, Rauschen oder Summen im Ohr geplagt.

Aus Tinnitus entstehen oft Folgestörungen:

- Nervosität
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Ängste und Depressionen

Sie hören ständig Ohrgeräusche und machen sich deswegen Sorgen? Zu Ihrer Beruhigung: Jeder Mensch hat im Prinzip Ohrgeräusche. Während der Großteil der Menschen sie aber einfach ausblenden kann, gelingt dies an Tinnitus leidenden Menschen nicht. Ihr Gehirn nimmt Ohrgeräusche als grundsätzlich wichtig war und filtert sie nicht mehr – der Schutz vor Reizüberflutung ist ausgeschaltet. Man unterscheidet zwischen chronischem und akutem Tinnitus.

35–45 % aller Erwachsenen hatten schon mal Ohrgeräusche (Tinnitus)\*

15 % aller Erwachsenen leiden an chronischem Tinnitus\*

80 % der Fälle von akutem Tinnitus können wieder geheilt werden\*\*

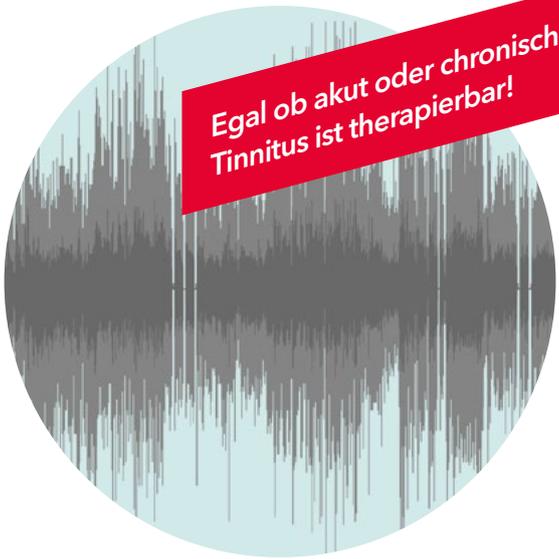
\*Quelle: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2014/daz-26-2014/das-leiden-am-tinnitus>.

\*\*Quelle: [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de).

## Akuter oder chronischer Tinnitus?

**Chronischer Tinnitus** hat unterschiedliche Ursachen. Ganz entscheidende Faktoren sind Dauerstress und Überlastung. Dabei wird der Körper in einen andauernden Alarmzustand versetzt, von dem er sich nicht mehr erholen kann. Bei Stress verengen sich die Gefäße und der Blutdruck geht hoch. Die Folge: Im Ohr rauscht es. Im Alter begünstigen vor allem Durchblutungsstörungen (Arterienverkalkung) den Tinnitus. Auch bei nachlassender Hörleistung nehmen viele Betroffene verstärkt Ohrgeräusche wahr.

Es gibt auch Fälle von **akutem Tinnitus**. Diese treten oft nach einem Hörsturz, einem Knalltrauma oder einer starken Lärmbelastung (z. B. laute Konzerte) auf. Auch Entzündungen bzw. Infektionen im Ohr können kurzfristig zu lästigen Ohrgeräuschen führen. Manche Betroffene reagieren mit akutem Tinnitus, wenn ein psychischer Schock den Körper in einen Stresszustand versetzt hat.



Egal ob akut oder chronisch:  
Tinnitus ist therapierbar!

## Was tun bei Tinnitus?

### Suchen Sie sich fachliche Hilfe

Wenn Sie zum ersten Mal Ohrgeräusche hören, gönnen Sie Ihren Ohren bewusst erst einmal einen Tag Stille. Treten Ohrgeräusche in Stressphasen auf, schalten Sie einen Gang runter und legen Sie kleine Auszeiten zum Entspannen ein.

Hören Sie aber nach ein bis drei Tagen immer noch ein starkes Rauschen, sollten Sie sich medizinischen Rat einholen. Liegt ein Hörsturz vor, so bildet sich dieser meist innerhalb von 24 - 48 h zurück. In dieser Zeit sollten Sie unbedingt medizinisches Fachpersonal aufsuchen, damit bei Ihnen - falls erforderlich - schnellstmöglich eine Kortison-Behandlung beginnen kann. Bei anhaltenden Ohrgeräuschen, die nicht auf einen Hörsturz zurückzuführen sind, ist es ratsam, die Regeneration der Nervenzellen im Innenohr mit durchblutungsfördernden Mitteln zu unterstützen.

#### Tinnitus ist therapierbar

Bei Tinnitus gibt es immer eine Grundkrankheit, die Ursache für das Ohrgeräusch ist. Somit werden bei einer Bekämpfung der Krankheit auch die Tinnitus-Symptome bekämpft. Ist nachlassende Hörleistung Ursache für die Ohrgeräusche, ist ein Hörgerät die sinnvollste Lösung. Bei den meisten Formen von Tinnitus sind Entspannungsverfahren und sogenannte Retraining- bzw. Hörtherapien angebracht. Das Gehirn muss sich entspannen und „lernen“, dass die gehörten Geräusche



harmlos und unwichtig sind. Erst dann ist es wieder in der Lage, sie auszublenden. Dabei helfen auch „Tinnitusmasker“: Diese kleinen Rauschgeräte übertönen Ohrgeräusche mit anderen entspannenden Tönen. Zusätzlich können durchblutungsfördernde Arzneimittel die Versorgung der Blutgefäße im Innenohr unterstützen.

## Weitere Maßnahmen gegen Tinnitus

Bei Tinnitus ist ein Arztbesuch Pflicht. Aber Betroffene können auch selbst einiges tun.

#### Autogenes Training:

Konzentration auf Atmung oder Herzschlag lenkt von anderen Empfindungen ab.

#### Viel trinken:

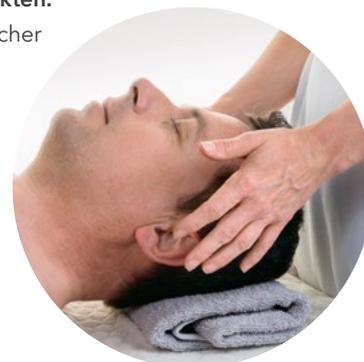
So simpel wie wirksam - Flüssigkeit fördert die Durchblutung. Trinken Sie daher mindestens 3 Liter pro Tag.

#### Klangtherapie:

Jedes Geräusch lässt sich durch ein anderes neutralisieren. Die Klangtherapie bietet viele Möglichkeiten, das Ohrgeräusch auszublenden. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

#### Akupressur von Ohrpunkten:

Unter physiotherapeutischer Anleitung wird durch Massagetechniken die Durchblutung in der Ohrregion gefördert.



## Was können Sie noch gegen Tinnitus tun? Drehen Sie Ohrgeräusche runter: mit **Ginkobil® ratiopharm**

Mit Ginkobil® ratiopharm vertrauen Sie auf einen seit Jahrtausenden bewährten Wirkstoff aus der Natur: einen hochwertigen Spezialextrakt aus den Blättern des Ginkgo bilobas. Der Wirkstoff in Ginkobil® ratiopharm besteht aus den wertvollen Inhaltsstoffen des Ginkgo-blattes in hochkonzentrierter Form. Die Wirkstoffe verbessern die Durchblutung im Innenohr und versorgen die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. So unterstützt Ginkobil® ratiopharm die Regeneration der kleinsten Gefäße im Innenohr. Außerdem schützt Ginkobil® ratiopharm die Zellen vor schädlichen freien Radikalen. Es gehört übrigens zu den wenigen Medikamenten auf Ginkgo-biloba-Basis, die für die Tinnitus-Behandlung zugelassen sind.



## Kleine Pflanzenkunde: Ginkgo biloba

Ursprünglich aus China stammend, ist der Ginkgo-Baum heutzutage weltweit verbreitet. Seit Jahrhunderten schätzt die traditionelle chinesische und japanische Heilkunde seine Wirkkraft. Für Ginkobil® ratiopharm wird ein Spezialextrakt verwendet, der aus den Ginkgoblättern in über 20 Verfahrensschritten gewonnen wird: In diesem Prozess erhält der Extrakt einen höheren Gehalt an erwünschten Inhaltsstoffen (Flavonoide und Ginkgolide), während unerwünschte weitgehend entfernt werden.

### Dreifach bewährte Wirkkraft vom Ginkgo biloba-Spezialextrakt

- Er wirkt durchblutungsfördernd und verbessert damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns und des Innenohrs
- Er ist ein Radikalfänger, d. h., er bindet freie Radikale (aggressive Moleküle) im Körper, die die Zellen angreifen
- Er schützt Nervenzellen und wirkt dem altersbedingten Abbau von Nervenzellen entgegen

Ohrgeräusche kann man regeln.

## Ginkobil® ratiopharm 120 mg

Der hochwertige Ginkgo-Extrakt verkürzt die Zeit bis zur Besserung der Symptome und sorgt so für schnellere Ruhe im Ohr.



Mat.-Nr. 344955

# ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

**Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten.**

**Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trochenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch 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 („Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Behandlung von Schwindel u. Ohrgeräuschen infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. **Warnhinw.:** AM enth. Lactose u. weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Filmtbl., d.h. es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig.**

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
2/20. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de