

# GESUNDHEIT IM EINKLANG

## NATURHEILPRAXIS SUSANNE STIERLING

Berührung•Bewegung•Klang•CANTIENICA®-Methode•Craniosacrale Therapie •Hypnose •Naturheilkunde  
Schmerzbehandlung•Tinnitusbehandlung•Entspannungsangebote

---

### Praxisinformationen zum Thema Tinnitus - Ohrgeräusche

#### ***Schnelle Abklärung durch Fachärzte***

Suchen Sie, besonders wenn es sich um einen Hörsturz handelt mit akutem Hörverlust, umgehend einen Facharzt (z. B. Hals-Nasen-Ohrenarzt) auf. Auch bei Auftreten eines Tinnitus ist eine ärztliche Abklärung notwendig und Voraussetzung für die Wahl der evtl. nachfolgenden Behandlungen und Therapien.

#### ***Im Akutfall möglichst entspannt bleiben***

Mit folgenden Mitteln können Sie den natürlichen Geräuschfilter im Gehirn stärken:

- Bewahren Sie möglichst Ruhe.
- Vermeiden Sie ggf. Stille, sorgen Sie stattdessen für akustische Ablenkung.
- Schenken Sie dem Tinnitus so wenig Aufmerksamkeit wie möglich.
- Schalten Sie einen Gang herunter, versuchen Sie z.B., gleich abends nach der Arbeit auszugehen: zu Freunden, ins Kino oder in ein schönes Restaurant.
- Erlauben Sie sich viel Schlaf und Bewegung.
- Forschen Sie möglichst nicht ständig nach, ob der Tinnitus noch da ist. Hören Sie möglichst wenig in sich hinein, und konzentrieren Sie sich weniger auf das Phänomen.

#### ***Gegenklänge schaffen***

Angenehme Klänge im Hintergrund 'füttern' das Gehirn, stärken seinen Hörfilter und können so dabei unterstützen, die Ohrgeräusche zu lindern. Folgende Geräuschquellen können helfen:

- Naturgeräusche wie Vogelzwitschern, Wellenrauschen, Regentropfen, Blätterrascheln, Wind oder das Plätschern und Murmeln eines Baches. Im Sommer kann ein offenes Fenster für Linderung sorgen. Empfehlenswert sind zudem Spaziergänge am Meer oder im Wald. Naturklänge sind auch auf CDs zu haben oder kostenlos im Internet auf [www.youtube.de](http://www.youtube.de) z. B. abrufbar.
- Zimmerspringbrunnen im Wohn- und/oder Schlafzimmer
- Ein tickender Wecker
- Im Sommer ein Ventilator
- Radio und Fernseher (tagsüber)
- Lautsprecher-Kissen, die sich an eine Anlage anschließen lassen
- CDs mit Entspannungsmusik, die mehrere Stunden und auch über Nacht gehört werden können
- Musiktherapeutische Programme
- Rauschen aus speziellen Generatoren ("Tinnitus-Noiser")