



Das Phänomen Tinnitus aus ganzheitlicher Perspektive

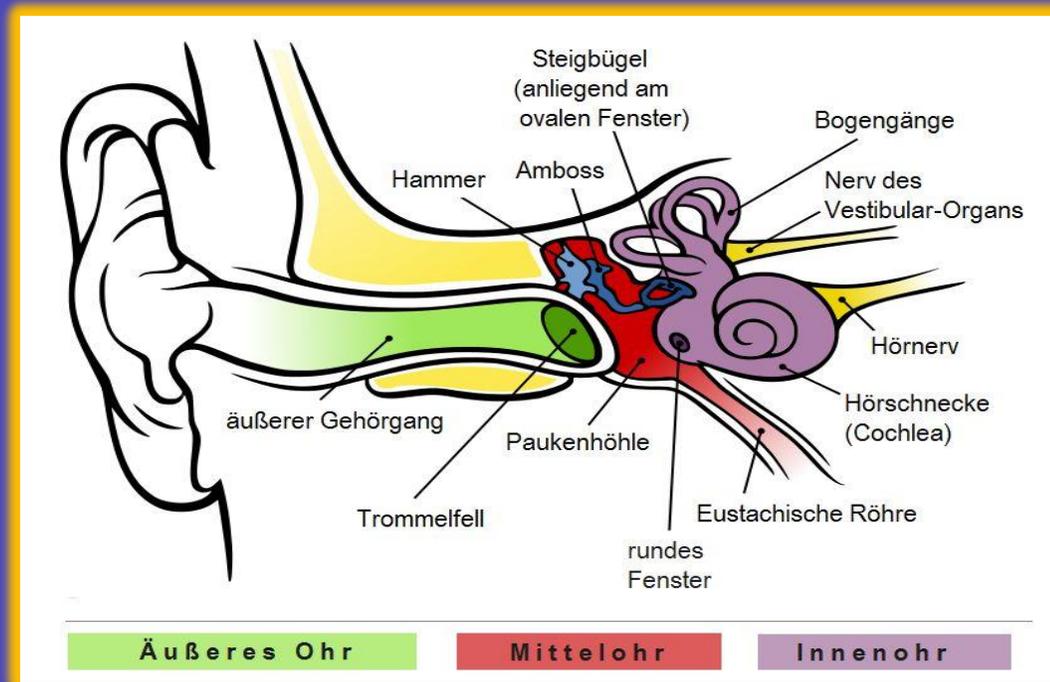


Prof. Dr. med. habil. Dipl. – Psych. Dieter Seefeldt

23.08.2018



Das Ohr

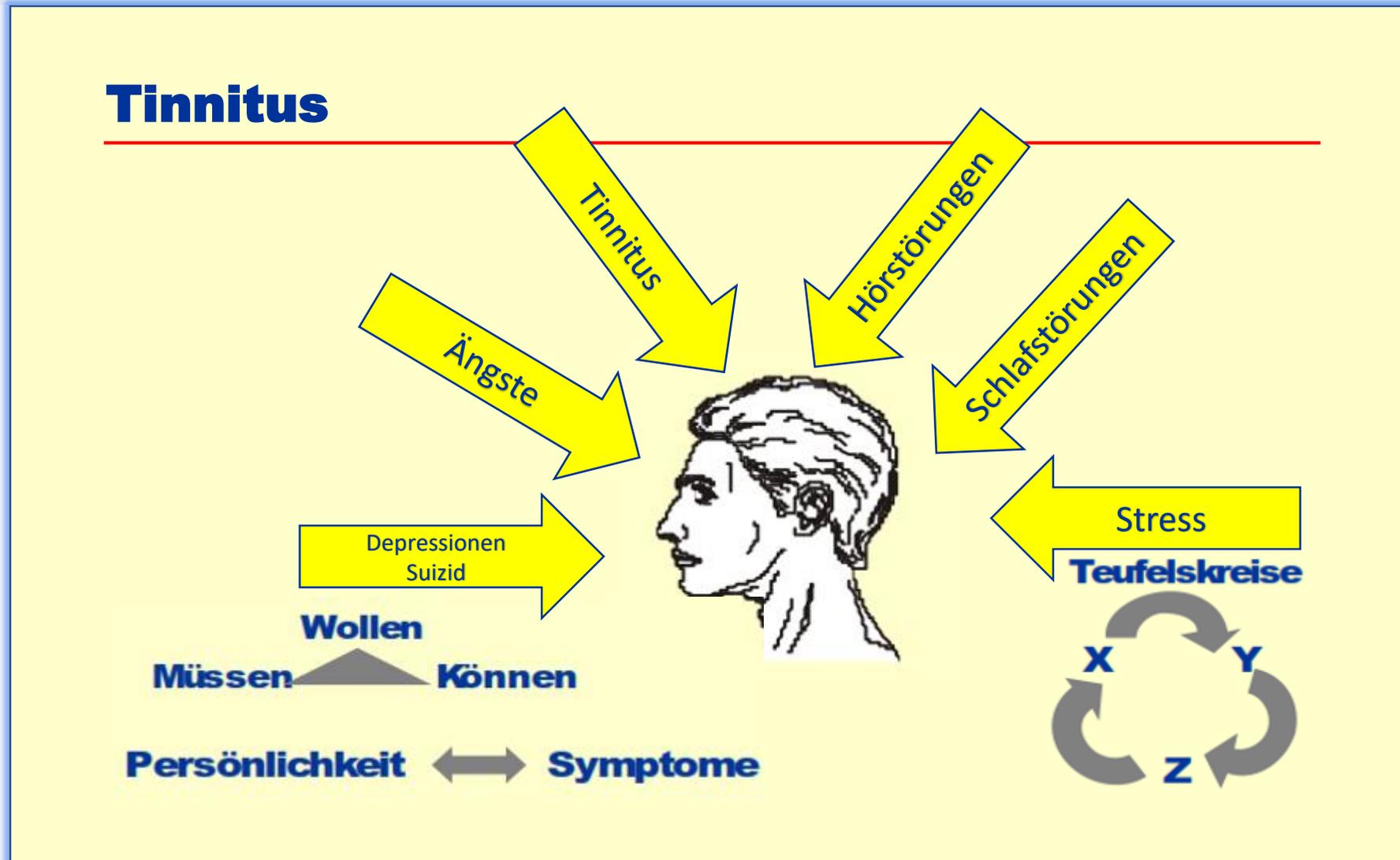


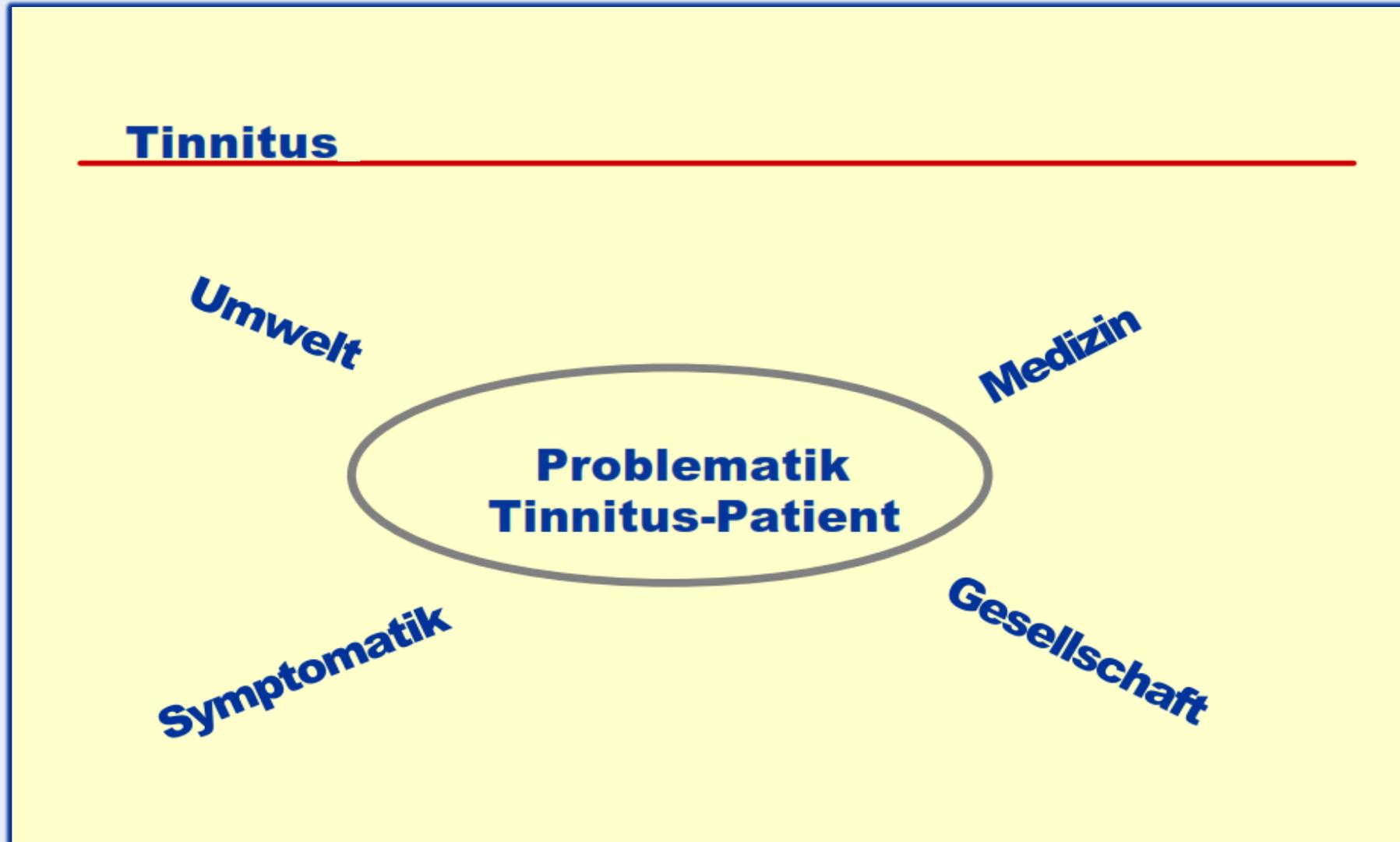


Tinnitus



Der am Tinnitus Leidende







Tinnitus

Grundsätzliches

Definition

Häufigkeit

Geräuschqualität

Einteilung

- ◆ **akut / chronisch**
- ◆ **subjektiv / objektiv**
- ◆ **kompensiert / dekompenziert**

Begleit- und Folgeerkrankungen



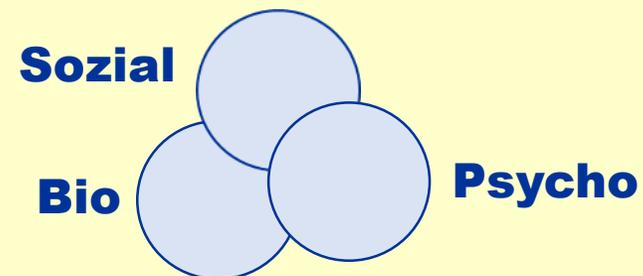
Die Theorien

Häufigste Ursache des Tinnitus

- ◆ **Lärmschwerhörigkeit**
- ◆ **Knalltrauma**
- ◆ **Hörminderung gesamt**
- ◆ **Hörsturz**
- ◆ **Otosklerose**
- ◆ **Morbus Menière**
- ◆ **Tumor (Akustikusneurinom)**
- ◆ **Ototoxische Schädigung**
- ◆ **Neurologische Erkrankung**
- ◆ **Idiopathischer Tinnitus**
- ◆ **HWS bedingt**
- ◆ **Kiefer bedingt**
- ◆ **andere**



Klinische Einteilung



Chronische Störung
Untergruppen
Mit- und Folgeerkrankungen
Schweregrade
Das individuelle Leiden



Die Theorien

- ◆ **Cochlea / Haarzellen**
- ◆ **Phantom - Schmerz**
- ◆ **Schmerztheorie**
- ◆ **Neurophysiologische Theorie**
- ◆ **Neue Erkenntnisse**

Mechanismen der Chronifizierung

- **Erfahrungen / Ergebnisse**
- **Teufelskreismodell**



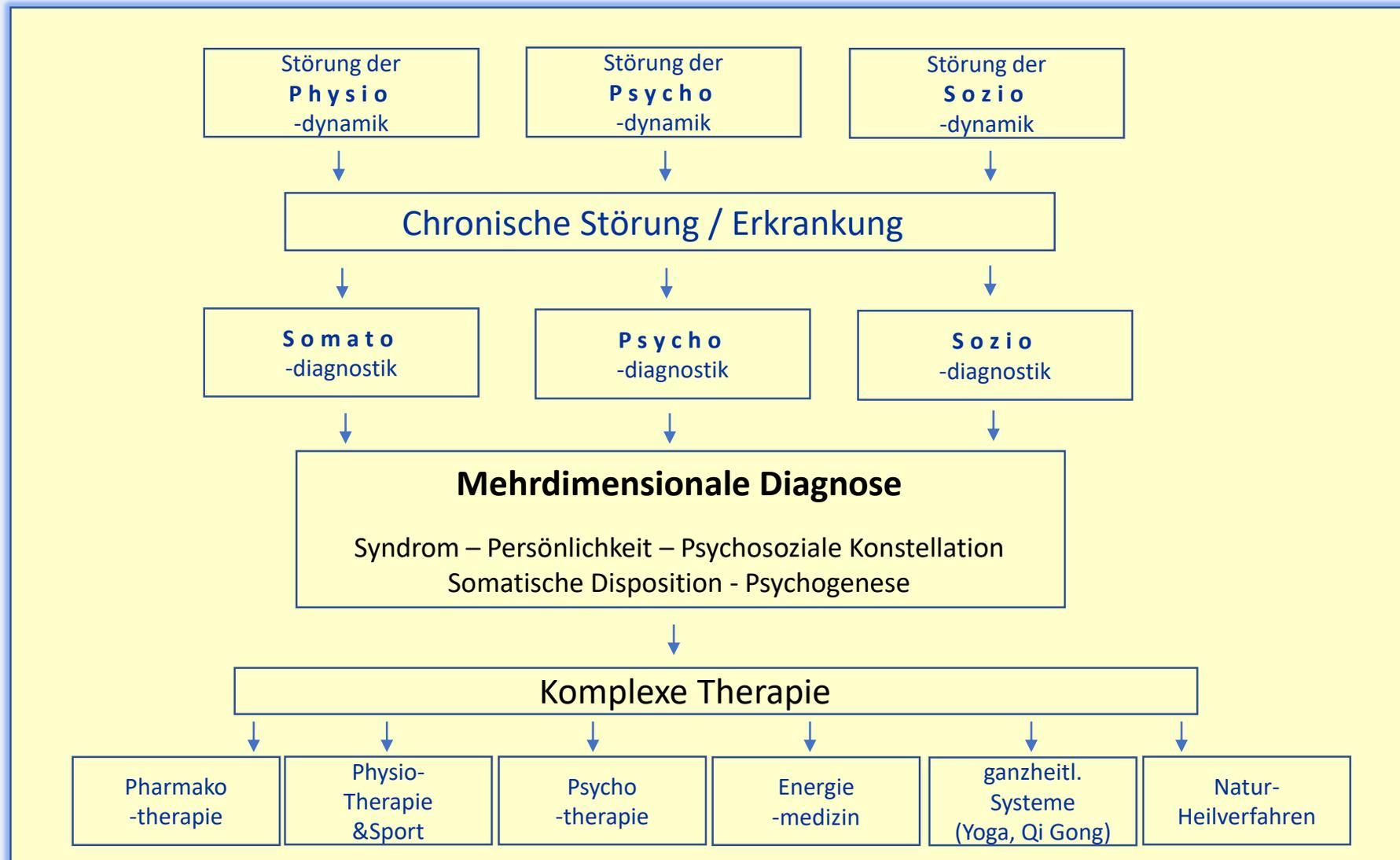
Die Theorien

Wesentlich

Eine Informationsverarbeitungsstörung des akustischen Systems.

Diese Störung kann auf allen Ebenen des Informationsprozesses vom äußeren Ohr bis zum Gehirn erfolgen.

Sie kann auch aus anderen Strukturen wie Zähne, Kiefer, Wirbelsäule verursacht sein.





Diagnostik

- ◆ **Prinzipien**
- ◆ **Methoden**
- ◆ **zu beantwortende Fragen**



Therapie Ziele

Mit und trotz Tinnitus bestmögliche Lebensqualität!

Neujustieren von Gehör und Hirn

Um - Lernen

Von Gefahr ⇒ Gewöhnung ⇒ Genuss



Therapie Ziele

Hauptziele einer multimodalen Tinnitus Therapie:

- ◆ Vermittlung des Störungsmodells
- ◆ Steigerung d. Selbsteffizienzerwartung
- ◆ Veränderung dysfunktionaler Kognitionen, insbesondere derer, die die Subjektive Bewertung der Ohrgeräusche betreffen
- ◆ Aufbau von Copingverhalten, z.B. im Sinne von Aufmerksamkeitslenkung
- ◆ Verbesserung des Umgangs mit der erlebten Behinderung
- ◆ Unterbrechung des Rückzugsverhaltens
- ◆ Erlernen eines funktionalen Umgangs mit Belastungssituationen
- ◆ Aufklärung und Bearbeitung aufrechterhaltender, operanter Faktoren



Tinnitus Bewältigung

1.Phase

Die Symptome sind so stark, dass oft kein normales Leben mehr geführt werden kann.

Extreme Fixierung auf die Tinnitus Empfindungen.

Gefühl des Ausgeliefert seins.

„Ich habe Angst, verrückt zu werden, mit meinem Leben nicht mehr zurechtzukommen.

Ich habe Angst, taub zu werden“.

2.Phase

Mehrjähriger Bewältigungsprozeß.

Aktive Änderung der bisherigen Lebensart und Denkweisen.

Der Tinnitus will mir helfen, wieder ich selbst zu werden. Dem Leben mit ihm muß

ein neuer Sinn gegeben werden.

3.Phase

Akzeptanz

Subjektive Linderung, die als teilweise oder vollständige Heilung empfunden wird.

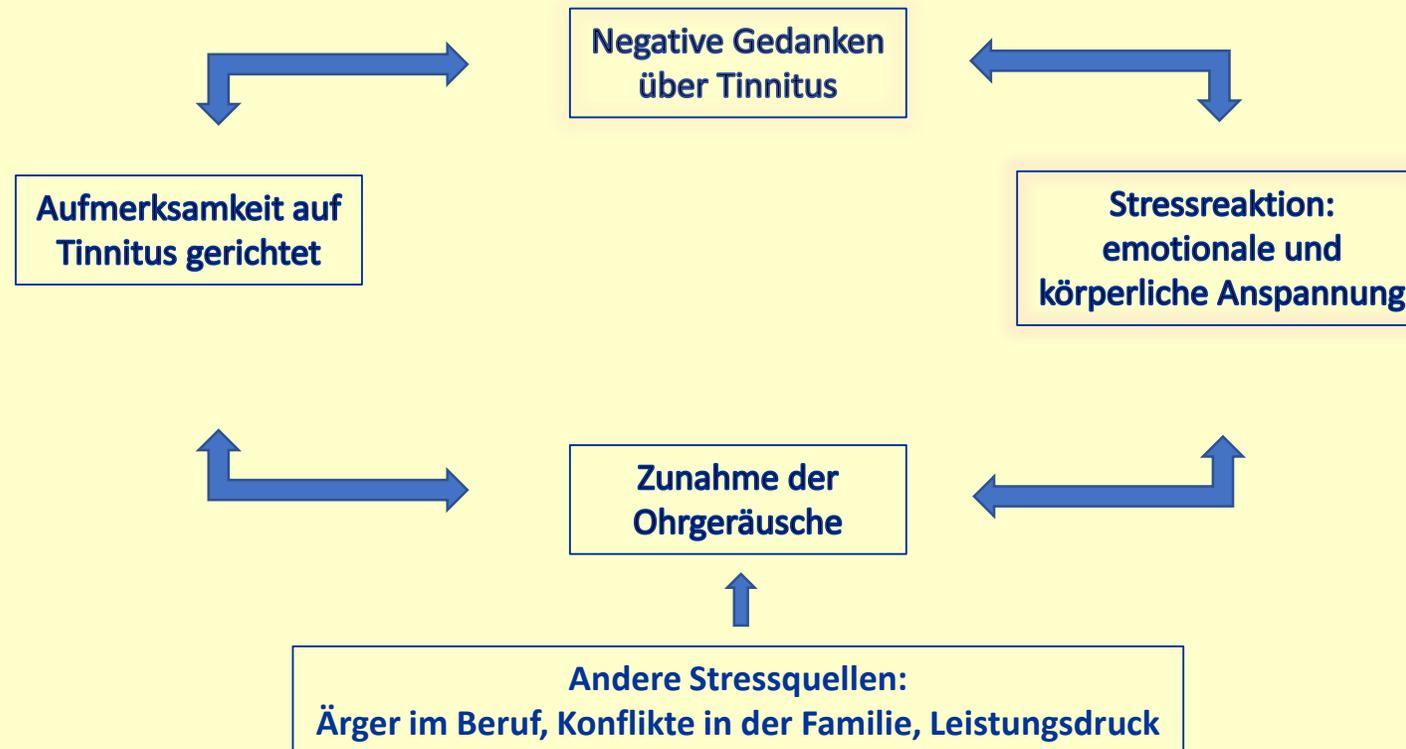
„Ich habe den Tinnitus zwar noch, aber er ist mir keine Last mehr“.

Nicht die Dinge an sich beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinung über die Dinge (Epiktet).



POBLEM und METHODIK

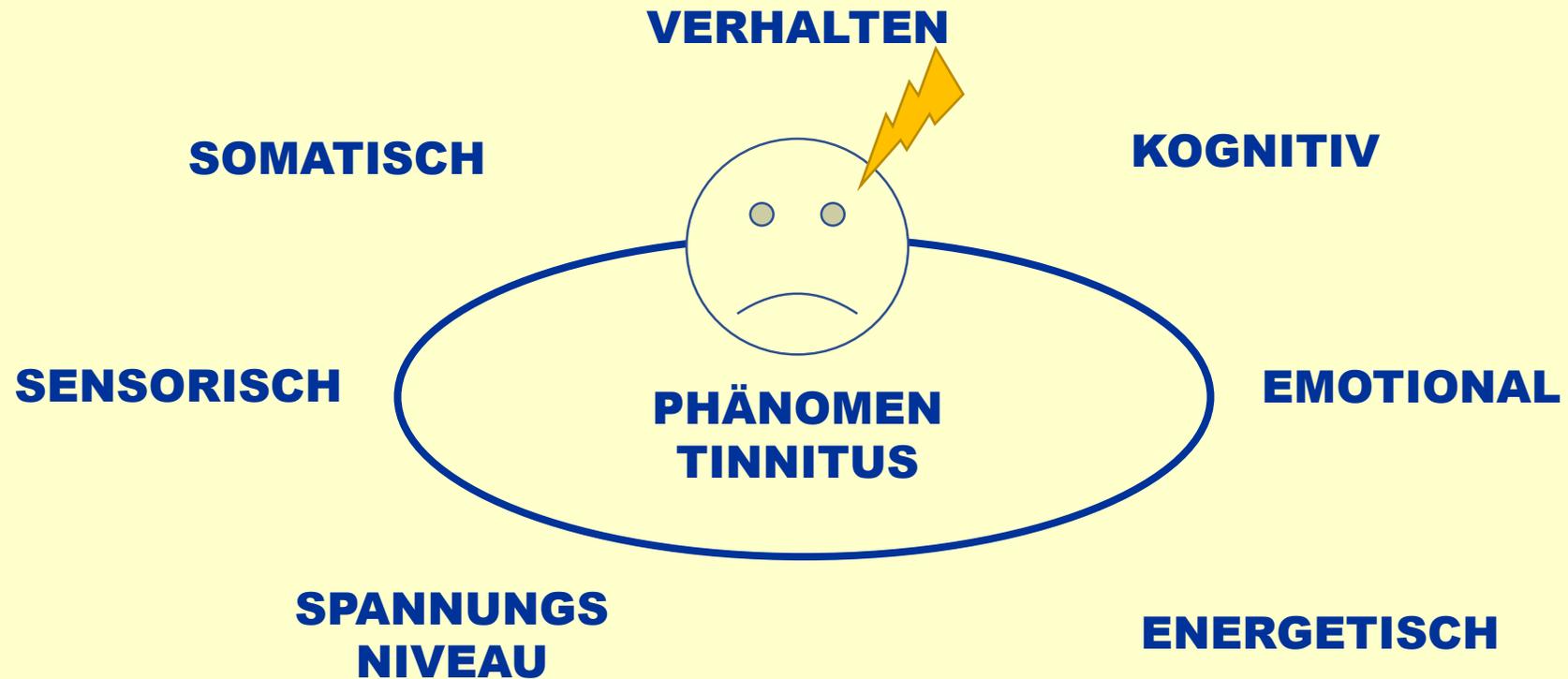
Das Teufelskreismodell des Tinnitus



Modifiziert: Kröner-Herweg ♦ Jäger ♦ Goebel 2010



Phänomen Tinnitus





Die Methoden - Gruppen

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| ◆ somatisch | | Physiotherapie, Osteopathie, Zahnschiene |
| ◆ sensorisch | | Hörgeräte, apparative Geräuschstimulation, Masker / Noiser |
| ◆ kognitiv | } | Achtsamkeitsbasierte kognitive Psychotherapie |
| ◆ emotional | | |
| ◆ verhaltensmäßig | | |
| ◆ Erregungsniveau | | |
| ◆ energetisch | | Entspannungsmethoden wie Atemmeditationen, autogenes Training, PMR
Akupunktur, Akupressur, taoistische Methoden, Herzintelligenzmethoden |

- Ganzheitliche Methoden wie Yoga, Taichi, Qi Gong
- Zugänge über die Technik wie Herzfrequenz Biofeedback oder Neurofeedback

Interessanter neuer Zugang: Neuromusiktherapie



Therapieverfahren	Geeignet bei Hörsturz	Geeignet bei akutem Tinnitus	Wirksamkeit bewiesen	Bemerkungen	Therapieziel
Akupunktur		◆	bedingt		Entspannung
Autogenes Training	◆	◆	ja		Entspannung
Ayurveda	◆	◆	nein		Stärkung der Selbstheilungskräfte
Baldrian	◆	◆	ja	Bei Schlafstörungen	Schlafförderung
Darmreinigung	◆	◆	nein	Nur unter ärztlicher Aufsicht und nur, wenn kurz und schonend angewandt	„Entschlackung“
Feldenkrais	◆	◆	bedingt	Gut bei begleitenden Störungen des Bewegungsapparates (Verspannungen)	Beseitigung motorischer Störungen
Fußreflexzonenmassage	◆	◆	bedingt		Entspannung, Einfluss auf die innere (vegetative) Steuerung
Standardisierter Ginko Extrakt	◆	◆	nein		Verbesserung der Nervenaktivität
Homöopathie	◆	◆	bedingt	Wirkung hängt sehr von der Erfahrung des Therapeuten ab	Verbesserung der Selbstheilungskräfte
Hydrotherapie		◆	bedingt		Verbesserung der Selbstheilungskräfte
Hypnotherapie	◆	◆	bedingt	Hängt von der subjektiven Tinnitus Verarbeitung ab. Nur in professionelle Hände!	Besserer Umgang mit Tinnitus
Magnetfeldtherapie	◆	◆	nein	Wirkung wird derzeit untersucht	Unbekannt
Neuraltherapie	◆	◆	bedingt		
Osteopathie	◆	◆	ja, hängt von der Diagnose ab	Nur erfahrene Therapeuten!	Beseitigung von Blockaden im Muskel Nerven Zusammenspiel
Progressive Muskelentspannung	◆	◆	ja	Ist wissenschaftlich untersucht	Entspannung
Qi Gong	◆	◆	ja	Ist wissenschaftlich untersucht	Entspannung, Aufmerksamkeitslenkung
Spurenelemente	◆	◆	nein		Nahrungsergänzung, Vorsicht vor Übertherapie – ärztliche Beratung sinnvoll
Tai Chi	◆	◆	ja		Entspannung, Aufmerksamkeitslenkung
Vitamine	◆	◆	nein		Nahrungsergänzung
Yoga	◆	◆	ja	Wirkungsbeleg nur für „Hatha-Yoga“ erbracht, weltanschauliche Komponenten enthalten	Motorisch geistige Stärkung
Zen Meditation	◆	◆	ja	Weltanschauliche Komponenten enthalten	Entspannung



Tinnitustherapie per Technik ?

- Biofeedback
- Frequenzdiskriminanztraining

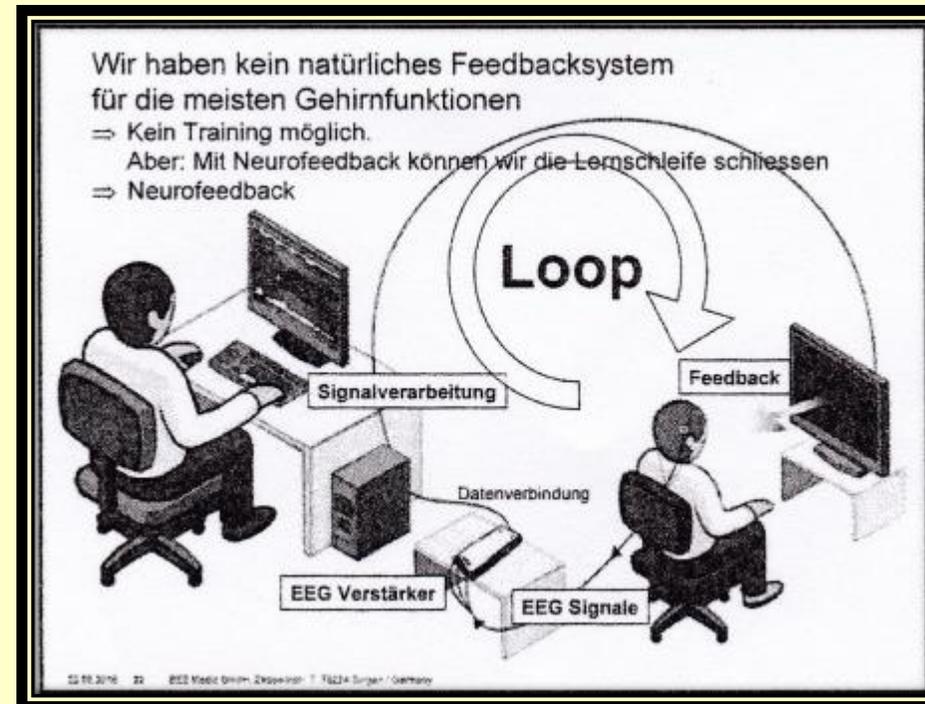




Herzratenvariabilität Biofeedback



Neurofeedback





Therapie

- ◆ **Basis: bio – psycho – sozial – spirituell**
- ◆ **interdisziplinär**
- ◆ **Breites Methodenspektrum**
- ◆ **individuell**



Mein Therapiekonzept

- ◆ **Ärztliche Philosophie**
- ◆ **Integrative Therapie**



Meine Komplextherapie mit integrativem Konzept

- ◆ Ich und mein Tinnitus
- ◆ Auslösende- und verstärkende Bedingungen von Tinnitus
- ◆ Analyse von Verhaltensmöglichkeiten
- ◆ Tinnitus als Behinderung
- ◆ Spannung, Stress und Tinnitus
- ◆ Angst und Tinnitus
- ◆ Brauchbare Wege zur Entspannung
- ◆ Gedankenkontrolle
- ◆ Aufmerksamkeitslenkung
- ◆ Tinnitus als Bild
- ◆ Tinnitus als Signal (Briefe an den Tinnitus)
- ◆ Was geht mit und trotz Tinnitus? (Ressourcen)
- ◆ Wem hilft was? (Strategien)
- ◆ Meine Einstellung zur Gesundheit/Krankheit (Tinnitus)
- ◆ Zum Genießen
- ◆ Was nehme ich mit?



Meine Komplextherapie mit integrativem Konzept

In jeder Sitzung Methoden aus

- ◆ Atemmeditationen
- ◆ TAO-Yoga z.B. Inneres Lächeln mit Begrüßung der Organe und heilende Laute
- ◆ Herzintelligenz – Methoden, mit BF-Kontrollen
- ◆ Achtsamkeits-Meditation
- ◆ Akupressur
- ◆ Als Spezifikum Neurofeedback



Das Handwerkzeug

- Individuelle Kombination -

Situation: Stress- und Konfliktbewältigungsstrategien,
Emotionale Kommunikation, gezielte Störfeldbeeinflussung

Organismus/**P**ersönlichkeit mit

- **Kognition:** Achtsamkeitstraining, Bewertung, von katastrophisierenden zu positiven Kognitionen, Veränderung von Denkmustern, Problemlösestrategien
- **Emotion:** negative Gefühle wie Trauer, Ärger, Scham, Schuld und Angst bearbeiten; positive Gefühle wie Freude und Stolz entwickeln; Ressourcen Training
- **Psychophysisch/Körper:** Wahrnehmungstraining, z.B. Body Scan, Biofeedback, Entspannungstraining über Atmung, autogenes Training, PMR
- **Sensorisch/Gehör:** Wahrnehmungslenkung, Masker/Noiser, Hörhilfen

Verhalten: Von Flucht-, Schon- und Vermeidungsverhalten zu aktiver Bewältigung.
Statt Opferrolle direkte Konfrontation und Kommunikation

Konsequenz



Die Umsetzung

- ◆ **Ambulant**
- ◆ **Stationär**
- ◆ **Interdisziplinär**



Der eigene Weg I

Akut

Das Ereignis
Diagnostik
Therapie
Das Ergebnis

Chronisch

Der andere Patient
Die andere Medizin

Diagnostik
Therapie
Wo stehe ich?
Was will ich mit welcher Hilfe wie erreichen?



Der eigene Weg II

Integrativ

- ♦ **Biopsychosozial**
- ♦ **Methodenkombination**
- ♦ **Interdisziplinäre Kooperation**

Aktiv Aktivierend

Ressourcenorientiert

Der Patient – sein eigener Behandler

Hilfe zur Selbsthilfe



Tinnitus als Therapiewegweiser

TINNITUS ALS SIGNAL

TINNITUS ALS NOTRUF DER SEELE



Lebensstil

Sinnfindung

Lebensplan





Aufgeben nie





Aufgeben nie



Meine Botschaft

