



Ohrgeräusche im Gespräch

Informationen, Tipps
und natürliche Hilfe

Tebonin[®]
120 mg bei Ohrgeräuschen

Inhalt

Vorwort	3
Wie alles anfängt	4
Ein Blick hinter die Kulissen	8
Die Bedeutung der Psyche	10
Thesen zur Entstehung	12
Was Sie wissen sollten	15
Was hilft?	18
Medikamentöse Unterstützung	20
Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen	21
Was Sie sonst noch tun können	22

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben Ohrgeräusche (Tinnitus) oder kennen jemanden, der darunter leidet? Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen erklären, woher die plagenden Geister kommen und was Sie dagegen tun können.

Weitere Fragen und Ihre individuelle Therapie besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Ihr Tebonin®-Team



Wie alles anfängt

Lauschen Sie dem folgenden Gespräch:

Was mir gerade durch den Kopf geht: Ein Bekannter von mir hat Tinnitus. Was ist das eigentlich?

Tinnitus ist der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche oder Ohrensausen. Ein Tinnitus ist nichts anderes als ein Pfeifen, Klingeln oder Rauschen im Ohr. Millionen Menschen haben das.

Und was kann man da machen?

Das hängt davon ab. Es gibt eine Menge ältere und neue Ansätze. War Ihr Bekannter schon beim Arzt?

Sicher. Aber es wurde nichts Auffälliges gefunden. Das Gehör ist in Ordnung. Keine Infektionen, Entzündungen, oder Ohrkrankheiten, Blutdruck normal.

Wie lange hat er die Ohrgeräusche denn schon?

Einige Wochen etwa, ich weiß es nicht genau. Oder vielleicht auch schon länger.

Das ist ein wichtiger Gesichtspunkt, den man erfragen müsste. Sogenannter „akuter“ Tinnitus, der weniger als drei Monate andauert, hat eine gute Prognose

**Pfeifen, Klingeln
oder Rauschen**

vollständig geheilt zu werden, insbesondere dann, wenn man rasch handelt und zum Beispiel Mittel verabreicht, die die Durchblutung fördern. Wenn der Tinnitus chronisch geworden ist, also länger als drei Monate anhält, ist er schwer zu heilen. Es ist dann wie mit lange eingefahrenen Gewohnheiten: Man legt sie nicht mehr so leicht ab. Daher sollte akuter Tinnitus rasch behandelt werden, damit es nicht zu einer Chronifizierung kommt. Er ist zwar kein medizinischer Notfall, aber doch ein Eilfall.



Was löst die Ohrgeräusche eigentlich aus? Ich glaube, mein Bekannter hatte einfach zu viel um die Ohren.

Ja, Stress ist ein Faktor. Eine häufige Ursache sind Schädigungen des Gehörs, zum Beispiel durch Lärm oder Entzündungen. Oft sind diese Schädigungen – wie auch Ohrgeräusche – umkehrbar. Das heißt, die geschädigten Sinnes- und Nervenzellen erholen sich wieder. Man kann diese Regeneration unterstützen, indem man die Nährstoffversorgung der betroffenen Bereiche fördert.

Wie macht man das?

Man verbessert die Durchblutung, zum Beispiel durch die Einnahme von Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®. Der Extrakt macht die Zellbestandteile des Blutes elastischer, sodass im In-

nenohr und Gehirn auch feinste Blutgefäße besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden.

Nicht selten verschwindet der Tinnitus nach wenigen Tagen oder Wochen. Manchmal dauert der Tinnitus schon seit Monaten oder gar Jahren an. So ein chronischer Tinnitus ist für die Betroffenen dann meist sehr belastend.

Wie ist es möglich, dass jemand Geräusche hört, die es nicht gibt?

Das hängt mit der Verarbeitung der Hörsignale im Gehirn zusammen.

Interessant. Aber was meinen Sie damit?

Dazu muss ich ein bisschen weiter ausholen. Haben Sie einen Moment Zeit?

Dennehm' ich mir!

Also: Der Ton ist ja eine Art Welle, die sich in der Luft fortpflanzt. Unser Ohr ist wie ein Trichter gebaut, der diese Wellen einfängt. Sie durchlaufen den äußeren Gehörgang und treffen auf das Trommelfell. Das Trom-

melfell schwingt mit dem Ton. Diese Schwingung wird letztlich in einen kleinen Stromstoß umgewandelt. Das ist nicht anders als bei einem klassischen Mikrofon. Im Ohr wird der Stromstoß an den Hörnerv geleitet, der ihn in bestimmte Hirnregionen weitergibt.



Ein Blick hinter die Kulissen

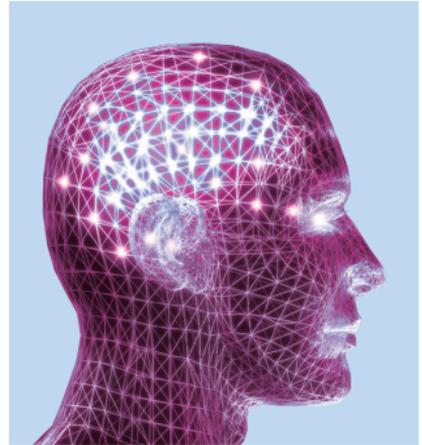
Aha, und was der Verstärker für das Mikrofon ist, ist dann das Gehirn für das Ohr?

Hm, nicht so ganz. Das Geräusch wird nicht einfach unzensuriert weitergegeben, sondern was am Trommelfell ankommt, wird vor dem Weiterleiten des Signals verändert. Was als wichtig empfunden wird, wird verstärkt, anderes herausgefiltert.

Rauschunterdrückung gibt's doch auch in modernen elektronischen Geräten ...

Guter Vergleich. So etwas geschieht auch im Gehirn. Rasend schnell wird im Gehirn entschieden: Das ist nur das unwichtige Geräusch eines Autos, welches am Büro vorüberfährt, das nicht ins Bewusstsein dringen soll, hier aber höre ich die wichtigen Ausführungen eines Kollegen, denen ich genau folgen sollte.

Die Fortpflanzung
der **Signale**



Ist ja reizend. Das Unterbewusstsein gibt mir also vor, was ich zu hören habe?

Ja, aber ich finde es faszinierend, was sich die Natur da hat einfallen lassen. Ständig klopft eine gewaltige Informationsflut an unser Ohr, aber wir merken davon nur etwas, wenn eine bestimmte Information bereits viele Schleusen und Tore passiert hat.



Schleusen und Tore?!

O. k., kein gutes Bild. Was ich mit Schleusen und Toren meinte, sind die verschiedenen Hirnregionen, in denen das Signal analysiert, gefiltert oder verstärkt wird.

Das ist in der Tat eine kluge Einrichtung. Unwichtige Signale werden draußen gehalten, um einer Überlastung vorzubeugen.

Das Gehirn ist also wie ein guter Spam-Filter in einem E-Mail-Programm?

Richtig. Allerdings ist es nicht nur ein Filter oder Verstärker, sondern ein intelligentes Zusammenspiel verschiedener Schaltinstanzen, die nach unterschiedlichen Regeln arbeiten und manche Töne abschwächen, manche verstärken.

Die Bedeutung der Psyche

Verstärken, wozu das denn?

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Steinzeitjäger und ein Säbelzahn tiger kommt auf Sie zu...

So alt bin ich doch gar nicht ...

Also gut. Den Verkehrslärm hier haben Sie jetzt im Moment wahrscheinlich gar nicht mehr bewusst wahrgenommen, bis ich Sie darauf aufmerksam gemacht habe. Aber jetzt stellen Sie sich vor, Hans Guck-in-die-Luft geht über eine Straße und es rast Fred Vollgas auf seinem Motorrad heran. Das Motorradgeräusch erscheint so bedrohlich, dass ein Fluchtreflex geweckt wird, der Schweiß bricht aus, der Puls geht hoch, und Hans rettet sich mit einem Satz auf den Bürgersteig — gut gegangen dank der Verstärkung des Gefahrensignals im Gehirn.

Und das alles geschieht, ohne dass wir es merken?

Ja, und zwar in Bruchteilen von Sekunden.

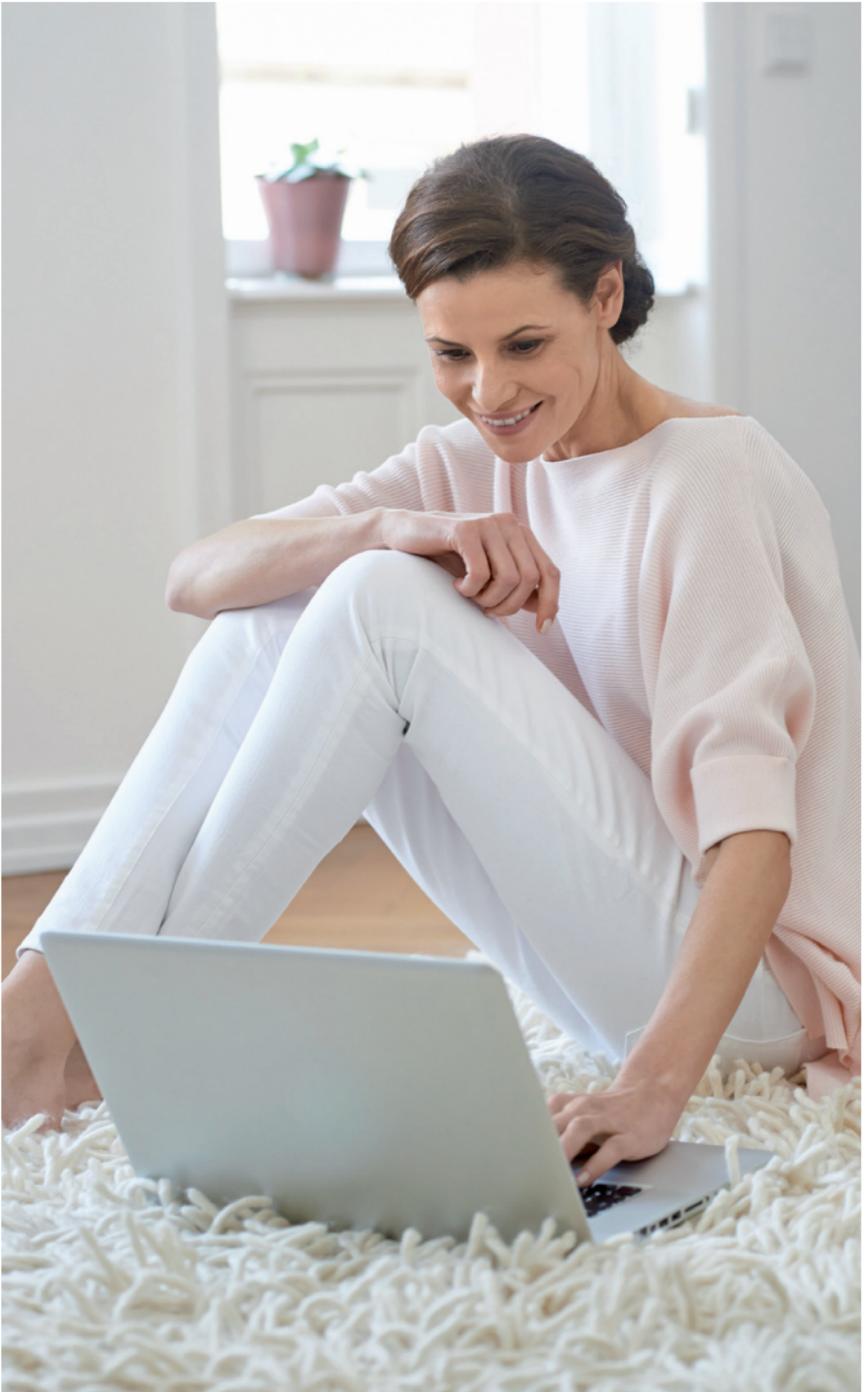
Ab wann hören wir bewusst?

Das „bewusste Hören“ geschieht an anderer Stelle, nämlich in der Großhirnrinde. In dieser „Königszentrale“ unseres Gehirns werden die eingehenden Informationen erfasst und besonders intensiv verarbeitet.

Ohrgeräusche bewusst wahrnehmen

Wie kann man sich das bildlich vorstellen?

Ganz einfach: Die Großhirnrinde ist vergleichbar mit dem Prozessor und der Festplatte eines Computers. Alle Informationen, die uns bewusst werden, werden hier verarbeitet und auch für eine Zeit gespeichert.



Thesen zur Entstehung

O.k., ich weiß jetzt, dass Hörsignale auf dem Weg vom Ohr bis zur Großhirnrinde einen komplizierten Weg hinter sich haben. Aber immer noch nicht, wie Ohrgeräusche wirklich entstehen.

So ganz genau wissen das selbst die Experten nicht. Klar ist: Auch wenn Ohrkrankheiten oder Hörschäden oft der Auslöser sein können, werden chronische Ohrgeräusche nicht im Ohr, sondern im Kopf geprägt.

Dann kann die Ursache doch eigentlich nur in einer Fehlsteuerung der Signalübertragung oder -verarbeitung liegen ...

Gut aufgepasst! Denkbar ist Folgendes: Alle Nerven haben eine eigene Spontanaktivität, auch ohne dass sie von außen, zum Beispiel über den Weg Ohr und Gehörnerv gereizt werden. Wenn Nerven, die zu dem Hörsystem gehören, spontan aktiv

sind, sollten wir eigentlich einen Ton hören — richtig?

Nein, es kann ja sein, dass der Ton über die zahlreichen Verknüpfungen „ausgelöscht“ wird.

Genau. Also hören wir die „Spontanaktivität“ nicht, weil sie normalerweise herausgefiltert wird. Nicht so bei Tinnitus! In der Folge hören wir einen Ton, den es eigentlich nicht gibt.

Jetzt verstehe ich, was man meint, wenn man sagt: Ohrgeräusche entstehen im Kopf.



Und wie kann man Tinnitus loswerden, wenn er sich festgesetzt hat, also chronisch geworden ist?

So wie ein Ohrgeräusch erlernt wurde, kann man versuchen, es auch wieder zu verlernen. Und man kann es schaffen, eine andere Einstellung zu den Ohrgeräuschen zu erlangen.

Was ist damit genau gemeint?

Man bringt den Patienten bei, das Ohrgeräusch als weniger belastend und bedrohlich zu empfinden, auch wenn die Geräusche und Töne „eigentlich“ noch vorhanden sind. Ein Ansatz hierzu ist die sogenannte Tinnitus-Retraining-Therapie. Mit Geduld und kompetenter Hilfe bekommen Patienten ihre Ohrgeräusche in den Griff.

Kann beim chronischen Tinnitus der Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® ebenfalls helfen?

Ja, dessen Wirksamkeit ist in klinischen Studien auch bei chronischem Tinnitus untersucht worden. Der Spezialextrakt EGb 761® macht das Gehirn anpassungsfähiger, indem er die Vernetzung von Nervenzellen fördert. Das ist die Grundlage von Lernvorgängen und unterstützt somit auch das Verlernen. Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen ist zugelassen zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen. Das heißt: Der Patient sollte Tebonin® einnehmen und zusätzliche Behandlungen mit seinem Arzt besprechen.

Vielen Dank für die anschaulichen Erläuterungen.

Wie Ohrgeräusche (Tinnitus) entstehen – ein Erklärungsmodell

Entlang der Signalübertragungskette für das Hören entstehen immer wieder elektrische Signale ohne äußere Ursache. Solche Spontanaktivitäten werden normalerweise gelöscht. Bei Tinnitus werden spontane, „falsche“ Hörsignale nicht gelöscht, sondern durchwandern die verschiedenen Stationen im Gehirn. Sie werden unterbewusst als „neu“ und somit „wichtig“ eingeordnet.

Das Signal trifft auf Hirnregionen, in denen es mit Gefühlen wie Angst und Verzweiflung verknüpft wird. Als „besorgniserregend“ eingestuft, bekommt das Signal Priorität und wird verstärkt. Gleichzeitiger Stress und Überlastung verstärken diese Wirkung.

Die Spontanaktivität der Hörnerven erzeugt Signale, die weiterhin der Großhirnrinde zugeführt und dort abgespeichert werden. Das Scheingeräusch setzt sich im Gehirn fest. Es wird erlernt.

Das Stadium des akuten Tinnitus ist erreicht: Die „Geräusche im Ohr“ werden erstmals bewusst wahrgenommen. Der Tinnitus wird für den Betroffenen im schlimmsten Fall immer wichtiger und belastender.

Was Sie wissen sollten

Was ist Tinnitus eigentlich?

Tinnitus ist der medizinische Begriff für Ohrgeräusche. Das Wort Tinnitus kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Klingeln“, „Geklingel“ oder auch „laut singen“.

Als „Tinnitus“ werden gehörte Wahrnehmungen bezeichnet, denen **keine tatsächlichen akustischen Signale aus der Umgebung entsprechen und die für den Betroffenen keinen Informationswert besitzen.**



Tinnitus = lat.
[Klingeln]
[Geklingel]
[laut singen]

Tinnitus spielt sich „im Kopf“ ab.

Das Ohr leitet den Schall nur weiter. **Die eigentliche Reizverarbeitung erfolgt im Gehirn. Hier entsteht auch der Tinnitus!**

Das unbewusste Hören – hier beginnt der Tinnitus.

Ein wichtiger Teil des Gehirns wird durch das limbische System gesteuert. Es handelt sich um ein Netzwerk von Nervenzellen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, eingehende Signale mit einem Gefühl zu verknüpfen: Wir empfinden Glück, wenn wir gute Musik hören, sind besorgt, wenn ein Kind weint oder verspüren Angst, wenn wir Töne hören, die uns bedrohlich erscheinen.

Erzeugt der ursprüngliche kleine Stromimpuls, der sich in unserem Gehirn fortpflanzt, im limbischen System zum Beispiel ein Gefühl der Angst, dann wird das Signal durch die Tätigkeit der Schaltstellen verstärkt – beinahe so, als würde ein rotes Alarmlicht aufleuchten. Tinnitus wird oft auch ausgelöst durch eine Hörschädigung – so als kompensiere das Gehirn das fehlende Hören durch die Erzeugung von Scheingeräuschen.

Das bewusste Hören – hier manifestiert sich der Tinnitus.

In der Großhirnrinde, der „Königszentrale“ des Gehirns, werden Signale bewusst verarbeitet. Um die Großhirnrinde für ihre wichtige Aufgabe freizuhalten, dringen nur Signale von ausreichender Bedeutung zu ihr durch. Diese werden dort mit früheren Erfahrungen verglichen; sie werden verarbeitet und gespeichert.

Dazu bildet die Großhirnrinde stabile Verknüpfungen zwischen Nervenzellen, die über längere Zeit bestehenbleiben. Diese stabilen Netzwerke von Nervenzellen sind Grundlage des Langzeitgedächtnisses.

Tinnitus – akut und chronisch.

Wenn die Ohrgeräusche zunächst auftreten (akuter Tinnitus), sind sie noch nicht verfestigt. Schädigungen des Gehörs, die zum Beispiel die Phantomgeräusche bewirken können, sind oft vorübergehender Natur, weil sich die betroffenen Nervenzellen regenerieren können. Auch Vorgänge, die im Gehirn durch Stress ausgelöst werden und die Tinnitus begünstigen, sind meist reversibel. So verschwindet oft mit dem Stressabbau auch das Scheingeräusch wieder. Das gelingt jedoch nicht immer. Manchmal verfestigt sich der Tinnitus im Langzeitgedächtnis. Besteht er länger als drei Monate, spricht man von chronischem Tinnitus.



Was hilft?

Worauf muss man achten — was kann man tun?

Man sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Am besten wendet man sich dazu an den HNO-Arzt, der eine spezifische Therapie empfehlen kann.

Weiterhin ist es wichtig, den Ohrgeräuschen nicht zu viel Aufmerksamkeit zu widmen. Denn je mehr das Störgeräusch ins Bewusstsein dringt, desto eher verstärkt und verfestigt es sich und desto belastender wirkt es sich aus. Nichtbeachten wäre ideal.

Gar nicht so einfach, wenn man damit zu tun hat.

Stimmt. Aber vielen Betroffenen hilft es zu wissen, dass sich hinter den Ohrgeräuschen meist keine schwerwiegende Erkrankung verbirgt.

Aber es muss doch noch mehr geben, was man tun kann?

Ein wichtiger Punkt ist, Stress und Überlastungen zu vermeiden. Stress hat einen ganz ungünstigen Effekt darauf, wie belastend das Ohrgeräusch empfunden wird. Betroffene, die dem Tinnitus gelassener gegenüberstehen, werden weniger in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt.

Stress und Überlastungen begegnen



Stressabbau hat also tatsächlich eine positive Wirkung?

Erwiesenermaßen! Etwa 90 % der Betroffenen schaffen es, den Tinnitus in der akuten Phase in den Hintergrund zu drängen. Bei zwei von drei Betroffenen verschwinden die Ohrgeräusche sogar ganz.

Sind Ohrgeräusche eigentlich wirklich so schlimm?

Menschen mit länger anhaltenden Ohrgeräuschen haben oft Konzentrationsstörungen, da die Ohrgeräusche ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Ihre Leistung am Arbeitsplatz wird beeinträchtigt, was zusätzliche Sorgen und Nervosität mit sich bringt. Oft schlafen sie schlecht, sodass sie sich nicht erholen. Die Ohrgeräusche haben dann eine Angst- und Stressspirale in Gang gesetzt, die das ganze Leben beeinflussen kann.

Das kann nicht ohne Folgen bleiben.

So ist es. Viele der Betroffenen sind zunehmend gereizt. Es kann so weit gehen, dass sie soziale Kontakte meiden, sich niedergeschlagen und verzweifelt fühlen. Patienten mit chronischem Tinnitus leiden überdurchschnittlich häufig unter seelischen Problemen. Daher spricht man bei Tinnitus auch vom „Lärm der Seele“.

Schwer, da wieder rauszukommen ...

Aber nicht unmöglich! Vielen Betroffenen gelingt es auch dann noch, ihren Tinnitus in den Griff zu bekommen. Die Ohrgeräusche sind zwar manchmal noch da, aber sie haben nur wenig Einfluss auf Alltag, Familie, Freizeit oder Genuss am und im Leben.

Medikamentöse Unterstützung

Haben Sie auch zu viel um die Ohren?

Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen ist ein pflanzliches Arzneimittel auf der Basis eines besonders hochwertigen Ginkgo-Extrakts, dem Spezialextrakt EGb 761®. Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen fördert die Durchblutung, sowie die Vernetzung von Nervenzellen und die Signalverarbeitung im Gehirn — dem Ort, an dem die Ohrgeräusche (Tinnitus) entstehen.

Die Folge: Bei akutem Tinnitus unterstützt die verbesserte Durchblutung die Regeneration geschädigter Bereiche im Innenohr und im Gehirn.

Bei chronischem Tinnitus erleichtert eine bessere Anpassungsfähigkeit des Gehirns, Geräusche aus der Wahrnehmung zu drängen. Tebonin® erhöht die Anpassungsfähigkeit von Nervenzellen und unterstützt so Therapien, die auf das Verlernen des Tinnitus abzielen. Der Tinnitus wird messbar leiser und die Beeinträchtigung geht zurück. Viele Menschen fühlen sich mit Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen zudem ausgeglichener und konzentrierter.



**Einnahme über
mindestens 12 Wochen
wird empfohlen!**

Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen

Wirksam und gut verträglich

Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen unterstützt die Therapie bei akutem und chronischem Tinnitus.



Wirkstoff:

120 mg Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®



Dosierung:

1–2 x täglich 1 Tablette Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen



Einnahmedauer:

wirksam nach 2–4 Wochen,
Einnahme über mind. 12 Wochen wird empfohlen



Verträglichkeit:

gut, auch bei Langzeiteinnahme

Was Sie sonst noch tun können

Was Sie selbst aktiv gegen Ohrgeräusche tun können:

- ✓ Nehmen Sie sich **Zeit für sich selbst**
- ✓ Versuchen Sie, **Stress zu vermindern oder zu vermeiden**
- ✓ Konzentrieren Sie sich auf Aktivitäten, die Ihnen Freude machen und bauen Sie **positive Erlebniswelten** auf
- ✓ **Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers** – auf ausreichend Schlaf, Bewegung und eine gesunde Ernährung
- ✓ **Lernen Sie, sich zu entspannen:** Ein einfach zu erlernendes Entspannungstraining ist das MRT, das mentale Relaxations-Training



Professionelle Hilfe bei Tinnitus – ein lohnender Versuch!

Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn ein Tinnitus zunehmend zu einer Belastung für Sie wird. Neben Stressabbau gibt es wissenschaftliche Methoden, die sich in der Tinnitus-Therapie bewährt haben. Dazu gehören:

Bei akutem Tinnitus: Glukokortikoide und Verminderung der Blutviskosität

Bei akutem Tinnitus wird oft mit Glukokortikoiden („Kortison“) behandelt oder mit Substanzen, die die Zähigkeit = Viskosität des Blutes vermindern, wie zum Beispiel Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen.

Hörgeräteversorgung

Wenn Hörstörungen den Tinnitus ausgelöst haben, kann eine optimale Hörgeräteversorgung dazu beitragen, dass das störende Ohrgeräusch wieder durch die normalen Umgebungsgeräusche verdrängt wird.

Tinnitusmasker

Viele Menschen hören den Tinnitus vor allem abends in der Ruhe und können dann nicht einschlafen. Ein Tinnitusmasker spielt leise angenehme Geräusche ab (zum Beispiel Blätterrauschen, Vogelgezwitscher) und kann das störende Ohrgeräusch übertönen. Manche Betroffene haben einen Masker in ein Hörgerät integriert und verdecken so auch tagsüber das Ohrgeräusch.

Biofeedback

Bei dieser Methode wird die Tinnitus-bezogene Gehirnaktivität gemessen. Der Patient lernt durch eine positive Rückkopplung, seinen Tinnitus besser zu kontrollieren.

Tinnitus-Retraining-Therapie

Dieser Behandlungsansatz spezialisierter Tinnitus-Zentren hilft dem Betroffenen durch eine Vielzahl von Maßnahmen, mit dem Tinnitus besser zu leben und wieder Lebensfreude zu gewinnen.

Maßgeschneiderte Musiktherapie

Ein neues Verfahren, das derzeit getestet wird. Dem Patienten wird seine Lieblingsmusik, bei der aber die Tinnitusfrequenzen eliminiert wurden, immer wieder vorgespielt.

Bei Ohrgeräuschen natürlich Tebonin®



- Reduziert Ohrgeräusche
- Pflanzlich und gut verträglich

Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen. 120 mg / Filmtablette. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen (Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese). Häufig auftretende Schwindelgefühle und Ohrensausen bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch einen Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. einem Hörverlust sollte unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. 804093961/300368/140000/1115

