

Tinnitus-Therapie

Zur medikamentösen Behandlung Ihres akuten Tinnitus (nicht älter als 14Tage) raten wir zunächst zur Einnahme von Kortison-Tabletten nach beiliegendem Einnahmeplan. Während der Einnahme kann es in den ersten Tagen zur Blutdruckerhöhung mit Hitzegefühl und Rötung des Gesichtes sowie Magenschleimhautreizung kommen, sodass wir zur vorsorglichen Blutdruckmessung und Einnahme von Magensäureblockern raten.

In den anschließenden 4-6 Wochen empfehlen wir die Einnahme von Gingko 2x120 mg täglich. Da dieses Medikament durchblutungsfördernd wirkt, kann es in seltenen Fällen zu Herzrasen kommen.

In vielen Fällen ist innerhalb des therapeutischen Fensters mit dieser medikamentösen Therapie eine Besserung bis Heilung des Tinnitus möglich.

Tipps für den Umgang mit einem Tinnitus

Meiden Sie Stress und finden Sie eine Entspannungstechnik, die gut zu Ihnen passt (z.B. autogenes Training, Yoga, Tai-Chi).

- Hören Sie auf zu rauchen. Nikotin wirkt Tinnitus-fördernd.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung und trinken Sie mindestens 2 l Wasser am Tag.
- Leben Sie aktiv und treiben Sie Sport, der Ihnen Spaß macht. Körperliche Betätigung fördert den Stressabbau und lenkt von den Ohrgeräuschen ab.
- Schlafen Sie ausreichend. Ausgeschlafene nehmen den Tinnitus weniger intensiv wahr.
- Vermeiden Sie absolute akustische Ruhe. Versuchen Sie angenehme Hintergrundgeräusche oder leise Musik mit Timerfunktion bei Einschlafstörungen
- Tragen Sie stets einen Hörschutz, wenn Sie sich Lärm oder lauter Musik aussetzen.

Umfassende weitere Informationen und Kontakte auch zu alternativen Therapieansätzen finden Sie in der [Tinnitus-Liga](#) im Internet.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Informationen weiterhelfen konnten.

Ihre Dres. med. A. Grapengiesser und V. Steinmann von der HNO-med-Nord in Schleswig