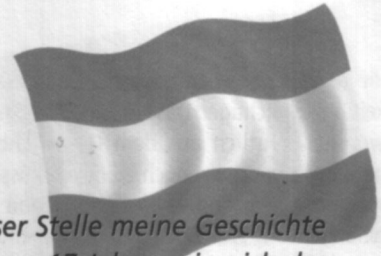


Was mir geholfen hat



Guten Tag, mein Name ist E. L., ich bin 29 Jahre alt und möchte an dieser Stelle meine Geschichte erzählen und auch darüber berichten, was mir geholfen hat. Im Alter von 17 Jahren ging ich das erste Mal in eine Diskothek. Mir war aufgefallen, dass es dort extrem laut war. Jede Diskothek ist laut, aber bei dieser hatte ich besonderes Pech, denn es war ein außergewöhnlich lauter Club, in dem ausschließlich Rockmusik gespielt wurde. Dass von dieser Lautstärke eine akute Gefahr ausgeht, das war mir als 17-Jährigem nicht klar, besonders deswegen nicht, weil ja mit mir sehr viele Leute dort waren, und dies auch nicht zum ersten Mal. Nach ungefähr vier Stunden habe ich das Gebäude verlassen mit, Sie werden es schnell erraten, einem lärmbedingten Tinnitus auf beiden Ohren. Und was ich nun erzähle, werden Sie wohl auch schon erraten können: Am nächsten Tag war er immer noch da. Es folgten der übliche Therapiemarathon und mehrere Jahre voller Depression.

Heute bin ich 29. Glücklich und zufrieden. Gott sei Dank habe ich aus dieser sehr, sehr harten Zeit aber einiges mitgenommen. Ich habe gelernt, dass man die Verantwortung nicht einfach abgeben sollte. Man sollte nicht die Auffassung entwickeln, der Arzt sei verantwortlich für die eigene Gesundheit. Auch Ärzte sind ebenfalls nur Menschen, und wenn sie mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung keinen Weg wissen, das Leid zu bekämpfen, dann sagen viele (Achtung, das ist meine persönliche Erfahrung) leider sehr oft, dass man generell nichts machen könne. Ich weiß nicht, woran dies liegt. Vielleicht ist es der eigene Stolz oder ein anderer Grund. Aber da liegt ein großes Problem vor. Ihr HNO müsste eigentlich zu Ihnen sagen: „Tut mir leid, aber für die Beseitigung/Heilung Ihres Tinnitus gibt es nach derzeitigem schulmedizinischen Kenntnisstand keine allgemein funktionierende bewährte Methode.“ Das wäre meiner Meinung nach die professionelle und richtige Auskunft, die ein Tinnitus-Patient bekommen sollte. Denn, und jetzt kommt die Überraschung, heute bin ich tinnitusfrei. Es war also doch möglich, wieder gesund zu werden. Ich schreibe das, weil ich Ihnen Mut und Hoffnung machen möchte. Und dazu schreibe ich, was mir persönlich geholfen hat. Ich möchte weder Werbung für irgendetwas machen, noch möchte ich eine Diskussion auslösen. Aber vielleicht ist das eine oder andere dabei, das hilfreich sein kann.

Es war und ist für mich wichtig, die Lärmexposition im Alltag deutlich zu verringern. Ich persönlich führe immer Ohrenstöpsel (angefertigte aus Silikon, je nach Umge-

bungslautstärke mit oder ohne Filter) mit. Ich betreibe Ausdauersport und achte auf einen stillen Schlafplatz. So ein lärmbedingter Tinnitus durch einen Disco- oder Konzertbesuch „passiert“ übrigens sehr vielen Jugendlichen, da heute noch einfach viel zu laut aufgedreht wird und fast jeder Jugendliche irgendwann einmal in eine Diskothek kommt. Absichtlich oder nicht. Über 90 Prozent meines Tinnitus konnte ich Gott sei Dank loswerden. Ich nahm konsequent Vitamin B und D, Omega 3-Fettsäuren, Phospholipide, Olivenöl, Vitamin C sowie Magnesium in Form von Magnesiumcitrat ein. Auch ließ ich regelmäßig mein Blut auf Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente untersuchen. Eine weitere Maßnahme, die mir persönlich gut geholfen hat, ist die Lasertherapie.

Ausdauersport wurde ein fester Bestandteil meines Lebens, indem ich zum Beispiel den täglichen Arbeitsweg mit dem Fahrrad statt mit Auto oder Bus bewältigte. So hat man mit minimalem Mehraufwand und ohne zusätzliche Kosten schon mal zehn Sporeinheiten (fünfmal Hinweg, fünfmal Rückweg) pro Woche in sein Leben integriert. Achtung: Ich möchte hier noch einmal betonen, dass ich von meinen eigenen Erfahrungen und von meinem Symptom spreche. Mir haben genau diese Dinge geholfen, und zwar so weit, dass ich heute tinnitus- und hyperakusisfrei bin. Auch mein Gehör hat sich wesentlich verbessert. Noch einmal: Ich schreibe das, weil ich Ihnen Hoffnung machen möchte! Ihr Arzt ist nicht derjenige, der entscheidet, ob Sie gesund werden oder nicht. Und wenn Ihnen Ihr Arzt sagt, dass Sie damit ewig leben

müssen, dann sollten Sie – zumindest bezüglich dieser Krankheit/dieses Symptomes und zumindest dann, wenn Sie das nicht akzeptieren wollen oder können – ebendieses auch wechseln. Für mich persönlich war das ein sehr wichtiger Schritt. Ich habe verschiedene HNO-Ärzte konsultiert, bis ich auf einen traf, der mir Hoffnung gemacht und gut zugeredet hat. Für mich persönlich war das sehr, sehr wichtig. Ja, sogar essenziell.

Außerdem denke ich, dass es wichtig war, dass ich weiterhin all meinen Hobbys nachging, sofern sie nicht extreme Lärmeinwirkung beinhalteten. Auch nahm ich wegen des Tinnitus keine wesentlichen Einschränkungen vor. Ich habe nicht auf Dinge verzichtet, die mich immer schon glücklich gemacht haben. Kaffee und Alkohol sehe ich, als Genussmittel in Maßen konsumiert, als unbedenklich genug, um nicht darauf verzichten zu müssen, wenn es Freude macht.

Wichtig war für mich, nicht ungeduldig zu werden. Das Ganze ist ein langfristiges Unterfangen. Trösten Sie sich bitte damit, dass eine Bewältigung möglich ist und Ihr Tinnitus Sie nicht ewig quälen wird. Seien Sie sich aber bitte darüber im Klaren, dass Sie möglicherweise von einer „Projektdauer“ von mindestens mehreren Monaten bis zu einigen Jahren ausgehen müssen.

Liebe Leserinnen und Leser des Tinnitus-Forums,

wir haben aufgrund der Bitte des Schreibenden diesen Erfahrungsbericht ohne Namensnennung übernommen. Der Bericht zeigt stellvertretend auf, welche Vielzahl an Behandlungen manche Betroffene auf sich nehmen, um eine Heilung oder Linderung des Tinnitus zu erreichen. Die Anwendung so vieler Mittel und Verfahren, deren Nennung keinesfalls als Empfehlung verstanden werden soll, spiegelt mitunter den Wunsch, durch eine aktive, gestaltende Herangehensweise Gefühle des Ausgeliefert-Seins oder des Kontrollverlustes zu lindern. Häufig wird im Tinnitus-Diskurs die Übernahme von Verantwortung für die Bewältigung des Tinnitus wie auch eine aktive Haltung empfohlen.

Gleichwohl tun sich eine Reihe von Fragen auf, wie: Welche Formen, welches Ausmaß an aktiver Bewältigung ist für die einzelne Person hilfreich? Gibt es ein Zuviel davon, wodurch sie nicht zur Ruhe kommt beziehungsweise sich erschöpft? Manche Personen entfalten eine rastlose Aktivität, die in einen regelrechten Kampf gegen die Ohrgeräusche mündet und diese ständig ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt. Welcher Stellenwert kommt demgegenüber der Akzeptanz des Tinnitus für einen langfristig gelingenden Umgang mit chronischen Ohrgeräuschen zu? Ein weiterer wesentlicher Aspekt, der in dem Bericht kurz anklingt, sind die Auswirkungen von Tinnitus, Hyperakusis und Hörverlust

auf das seelische Befinden der Betroffenen. Speziell tinnitusbezogene Ängste, depressive Entwicklungen, Resignation etc. müssen, neben dem Tinnitus selbst, verarbeitet werden. In vielen Schilderungen von Personen mit chronischem Tinnitus wird die Sehnsucht deutlich, auf ein Gegenüber zu treffen, das Hoffnung vermittelt und Mut macht, gerade auch in Phasen der Stagnation, dann, „wenn nichts weitergeht, sich kaum etwas bessert“. Diesen Themen möchten wir in den kommenden Ausgaben der Österreichischen Seiten im *Tinnitus-Forum* mehr Raum geben.

Für den Vorstand der ÖTL:
Dr. Roland Moschèn

Die ÖTL-Selbsthilfegruppen: Ansprechpersonen und Kontaktdaten

SHG Wien
Ewald Böhm
Malborghetgasse 31/57
1100 Wien
Tel.: 0667/3812228

SHG Mödling
Ing. Gottfried Schula
Mozartgasse 1-3
2340 Mödling
Tel.: 0664/73910920

SHG Weinviertel
Ing. Wolfgang Janner
Hafnerstraße 5
2130 Mistelbach
Tel.: 0699/11393769

SHG Nördliches Waldviertel
Marianne Popp
Lärchengasse 14
3860 Heidenreichstein
Tel.: 0676/7174456

SHG Spittal a. d. Drau
Gundula Nest
Fratresstraße 13
9800 Spittal a. d. Drau
Tel.: 04762/2748

SHG Kiefersfelden
Ute Wede
Marblingstraße 3a
D-83088 Kiefersfelden
Tel.: 0049/8033/309647

SHG Innergebirg
St. Johann i. Pongau
Maximilian Rohrmoser
Raiffeisenstraße 11
5600 St. Johann i. Pongau
Tel.: 0641/8712

SHG Graz
OStR. Mag. Dr.
Manfred Koller
Krottendorferstraße 90/43
8052 Graz
Tel.: 0676/544 70 80

SHG Linz
Jolanda Mayr
Ziegeleistraße 23
4490 St. Florian
Tel.: 0650/4490181

SHG Innsbruck
Mag^a. Karin Nail
E-Mail: tinnitus-selbsthilfe-tirol@gmx.at

SHG Dornbirn
Dr. Hermann Kramer
Roseggerstraße 8
6850 Dornbirn
Tel.: 0660/5157012
E-Mail: josefkramer.gmbh@vol.at

SHG St. Pölten
Gerti Slawitz-Gajdusek
Hirschengasse 9/Stiege 1/Tür 5
1060 Wien
Tel.: 0664/1762377

Vereinsadresse
Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)
Dr. phil. Roland Moschèn
Präsident der ÖTL
Schmerlingstraße 6
6020 Innsbruck
Tel.: +43 676 9152179
E-Mail: info@oetl.at
www.tinnitus.at / www.oetl.at

Rechnungsadresse
Marion Weiser
Stadlerstraße 51
4020 Linz
E-Mail: office@oetl.at