

Tinnitus: Wenn die Ohren pfeifen

Sind Sie betroffen von konstanten Ohrgeräuschen wie Pfeifen, Brummen oder Rauschen, dem sogenannten Tinnitus? Oder kennen Sie jemanden, der darunter leidet? Erfahren Sie, welchen Ansatz die KomplementärTherapie bietet.

26.02.2024

Unter Tinnitus versteht man die Wahrnehmung von Geräuschen oder Tönen ohne Ursprung im Aussen. Sie werden allein von der betroffenen Person gehört und können anhaltend oder wiederkehrend eines oder beide Ohren betreffen. Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, welches unterschiedliche Ursachen haben kann. Ein lautes Konzert beispielsweise, ein unerwarteter Knall oder ein Hörsturz. Auch Funktionsstörungen der Halswirbelsäule oder des Kiefers, Mittelohrentzündungen, anhaltende psychische oder physische Belastung sowie die Nebenwirkung gewisser Medikamente kommen als Auslöser in Frage. Craniosacral Therapie als [Methode der KomplementärTherapie](#) kann den Umgang mit Tinnitus erleichtern und im besten Fall die Symptome zum Verschwinden bringen.

Der Ansatz der Craniosacral Therapie

Auf jeden Fall ist es wichtig, eine Untersuchung und Abklärung bei einem Arzt oder auch Zahnarzt vorzunehmen, um die mögliche Ursache herauszufinden. Ergänzend zur Schulmedizin gibt es in der Craniosacral Therapie bewährte Behandlungsmöglichkeiten, die zur Erleichterung und manchmal sogar zum gänzlichen Verschwinden der störenden Symptome führen. Dabei ist etwas Geduld gefragt und mit mehreren Behandlungen zu rechnen.

Für Therapeut*innen sind der Zeitpunkt und die Umstände wichtig, unter welchen die Beschwerden begonnen haben. Es werden auch die Qualität und den genauen Ausdruck, Tagesablauf und die Stärke der Töne erfragt. So gibt es einen gemeinsamen Ausgangspunkt, durch den die Veränderungen und Fortschritte während der Behandlungszeit erkennbar werden.



© Crano Suisse®

In Zusammenarbeit mit dem innewohnenden Gesunden

In der Behandlung arbeiten Craniosacral Therapeut*innen mit dem innewohnenden Gesunden, dem «Lebensatem» und unterstützen dessen Fluss und Ausdruck im Körper. Es kommt zu mehr Raum im Ohr, in den Hirnhäuten und dem Gewebe. Das Etablieren der natürlichen Beweglichkeit zwischen den verschiedenen Schädelknochen um das Ohr herum wird gefördert und Kiefergelenke beginnen sich zu lösen und auszugleichen. Die Halswirbelsäule sowie die Haltemuskulatur werden in die Behandlung einbezogen. Die Durchblutung des Innenohrs sowie der Fluss der Hirnvenen werden unterstützt. So begünstigt die Craniosacral Therapie die Umstände, damit sich Spannungen in diesen Regionen lösen und harmonisieren können.

Lebensumstände einbeziehen und Stress abbauen

Ein besonderes Augenmerk wird auf das Ausgleichen des vegetativen Nervensystems gelegt, da erhöhter Stress den Tinnitus nachweislich beeinflusst. Die Craniosacral Therapie kann bei der Verminderung von Stressgefühlen helfen und tiefe Entspannung ermöglichen. Gemeinsam wird erforscht, wie die betroffene Person mit Druck umgeht, welche Stressquellen sie in ihrem Leben hat und was für Möglichkeiten bestehen, diese zu reduzieren. Zugleich werden mögliche Ressourcen erforscht und aktiviert, die Selbstregulation gefördert und die Wahrnehmung des eigenen Körpers gestärkt. Betroffene lernen sich besser kennen.

Fallbeispiel Tinnitus-Behandlung

Von der Überforderung zum Tinnitus



Nackenschmerzen als Begleiterscheinung



Geschmeidiger und beweglicher



In der Craniosacral Therapie arbeiteten wir viel an der Halswirbelsäule und den Strukturen, welche Hals und Kopf verbinden. Aber auch direkt am Ohr und darum herum. Langsam veränderte sich der Tinnitus. Heute nimmt sie ihn viel schwächer und kaum mehr störend wahr. Auch vom Einschlafen hält er sie nicht mehr ab. Ihre Halsmuskulatur fühlt sich geschmeidiger an und die Halswirbelsäule ist beweglicher geworden. Einzig wenn sie sich unter Druck setzt, wird das Rauschen wieder etwas stärker. Sabine sagt, dass dies ihr «Stressbarometer» sei. In solchen Momenten nimmt sie sich bewusst Zeit für sich und macht eine Pause. Die Behandlungen erlebt sie immer wieder als Momente der Regeneration und Entspannung. Sie hat die Craniosacral Therapie als sehr unterstützend und hilfreich empfunden.

Quellen:

Ursula Furrer, KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom, Methode Craniosacral Therapie, Biel
Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie Cranio Suisse®, www.craniosuisse.ch