

Ohrgeräusche?



Natürliche
Unterstützung
mit Tebonin®

Tebonin®
intens 120 mg

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie haben Ohrgeräusche (Tinnitus) oder kennen jemanden, der darunter leidet? Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen erklären, woher die störenden Geräusche kommen und was Sie dagegen tun können. Weitere Fragen und Ihre individuelle Therapie besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Ihr Tebonin®-Team

Was ist Tinnitus eigentlich?

4

Wie entsteht Tinnitus?

6

Tinnitus: akut und chronisch

8

Was hilft bei Tinnitus?

10

Natürliche Unterstützung mit Tebonin® intens

12

Was Sie sonst noch tun können

14

Was ist Tinnitus eigentlich?

Als Tinnitus werden gehörte Wahrnehmungen bezeichnet, denen keine tatsächlichen akustischen Signale aus der Umgebung zu Grunde liegen und die für den Betroffenen keinen Informationswert besitzen.

Man nimmt sie meist als Rauschen, Klingeln oder Pfeifen im Ohr wahr.

Das Wort Tinnitus kommt aus dem Lateinischen und bedeutet **Klingeln, Geklingel** oder auch **laut singen**.

Tinnitus
=
lat.

[Klingeln]



[Geklingel]



[laut singen]



Wie entsteht Tinnitus?

Die Ursachen von Tinnitus sind vielfältig. Häufig werden Ohrgeräusche durch eine Schädigung des Gehörs, zum Beispiel durch Lärm oder Entzündungen ausgelöst. Aber auch Stress kann eine Rolle spielen. Denn Stress und Entzündungen können die Durchblutung im Innenohr stören und die Hörzellen schädigen.

Hinzu kommt, dass das Risiko für eine Tinnitus-Erkrankung mit zunehmendem Alter steigt. Dies kann an zahlreichen altersbedingten Veränderungen in Gehirn und Innenohr liegen, aber auch an Durchblutungsstörungen.

Tinnitus entsteht im Kopf

Die Entstehung von Ohrgeräuschen hängt mit der Verarbeitung der Hörsignale im Gehirn zusammen. Unser Ohr empfängt einen Ton, der den äußeren Gehörgang durchläuft und auf das Trommelfell trifft. Dort wird das mechanische Schallsignal in ein elektrisches Signal umgewandelt und an den Hörnerv geleitet, der ihn in bestimmte Hirnregionen weitergibt.

Die bewusste Weiterverarbeitung des Signals erfolgt in der Großhirnrinde, der Königszentrale des Gehirns. Um die Großhirnrinde für ihre wichtige Aufgabe freizuhalten, dringen nur Signale von ausreichender Bedeutung zu ihr durch. Diese werden dort mit früheren Erfahrungen verglichen, verarbeitet und gespeichert.

Auch Signale, die spontan im Gehirn entstehen und die nicht auf eine äußere Geräuschquelle zurückzuführen sind, werden so eliminiert, bevor sie das Bewusstsein erreichen. Ist dieser Mechanismus gestört, kann Tinnitus entstehen. Diese „falschen“ Hörsignale werden dann als Rauschen, Fiepen oder Klingeln wahrgenommen.

Stress erhöht die Empfindlichkeit

Werden Ohrgeräusche vom Gehirn mit Gefühlen wie Angst und Verzweiflung verknüpft und daher automatisch als besorgniserregend eingestuft, bekommt das Signal Wichtigkeit und wird verstärkt. Gleichzeitiger Stress und Überlastung intensivieren diese Wirkung.

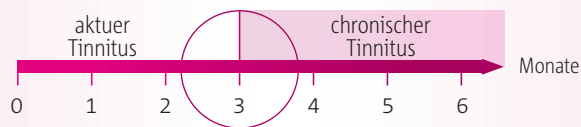
In Deutschland sind Ohrgeräusche kein Einzelfall.



* Informationen der Deutschen Tinnitus-Liga e.V.: 10 Millionen Menschen in Deutschland haben jährlich Tinnitus. <https://www.tinnitus-liga.de/pages/tinnitus-sonstige-hoerbeeintrachtigungen/tinnitus.php> am 23.11.2020

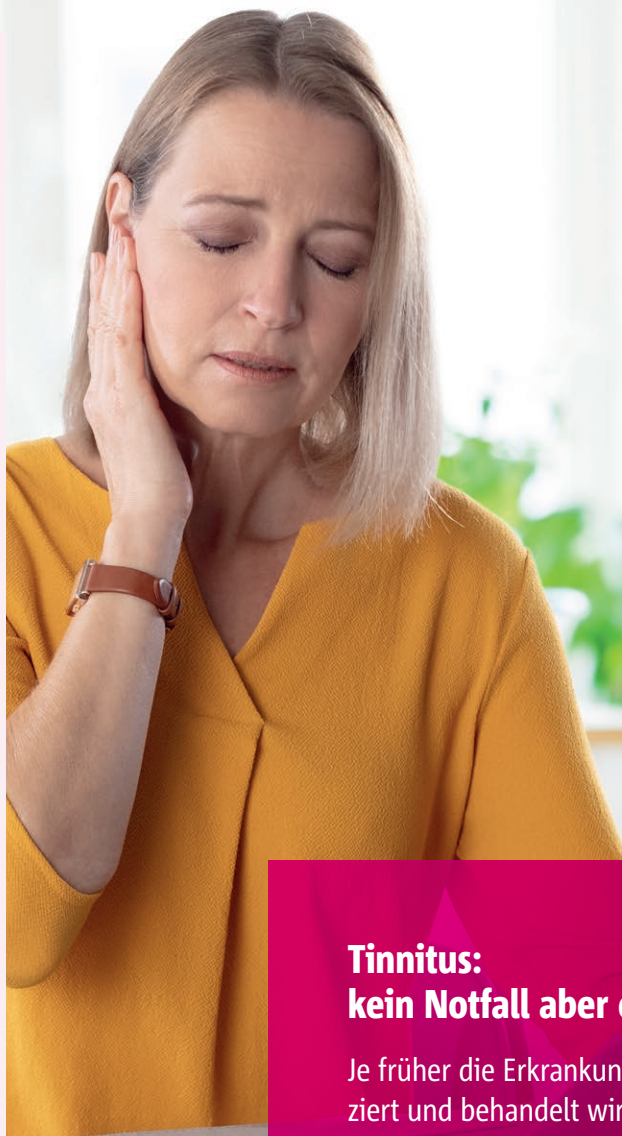
Tinnitus: akut und chronisch

Wenn die Ohrgeräusche zum ersten Mal bewusst wahrgenommen werden, ist das Stadium des akuten Tinnitus erreicht. In dieser Phase hat der Tinnitus eine gute Prognose, vollständig geheilt zu werden. Denn zu Beginn ihres Auftretens sind die Ohrgeräusche noch nicht verfestigt.



Manchmal verfestigt sich der Tinnitus im Langzeitgedächtnis. Es ist dann wie mit lange eingefahrenen Gewohnheiten: Man legt sie nicht mehr so leicht ab. Bestehen die Ohrgeräusche länger als drei Monate, spricht man daher von einem chronischen Tinnitus.

Die Chancen, diesen wieder vollständig zu heilen, sind geringer. Unterschiedliche Strategien können aber helfen, das Geräusch spürbar abzumildern und aus der Wahrnehmung zu drängen.



Tinnitus: kein Notfall aber ein Eilfall

Je früher die Erkrankung diagnostiziert und behandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Was hilft bei Tinnitus?

Was tun, wenn Tinnitus zum ersten Mal auftritt?

Damit es gar nicht erst zu einer Chronifizierung des Tinnitus kommt, lohnt es sich, ihn rasch zu behandeln. Am besten wendet man sich dazu an einen HNO-Arzt, der eine Therapie empfehlen kann. In der Behandlung kommen sowohl nichtmedikamentöse Therapien als auch Medikamente zum Einsatz. Wichtig ist eine optimale Nährstoffversorgung des Innenohrs. Hierfür eignen sich durchblutungsfördernde Medikamente wie z. B. Tebonin® intens mit dem Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®. Im Akutstadium werden außerdem häufig Glukokortikoide eingesetzt. Sie sind in der Lage, die Entzündung zurückzudrängen.

Nicht stressen lassen

Darüber hinaus 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. Betroffene, die dem Tinnitus gelassener gegenüberstehen, werden nachweislich weniger in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt. Dabei schaffen es etwa 90 % der Betroffenen, den Tinnitus in der akuten Phase in den Hintergrund zu drängen. Bei zwei von drei Betroffenen verschwinden die Ohrgeräusche dadurch sogar ganz. Es hilft den Betroffenen dabei auch, Stress und Überlastung zu vermeiden. Denn Stress hat einen ungünstigen Effekt darauf, wie belastend das Ohrgeräusch empfunden wird.

Und wenn die Geräusche doch bleiben?

Auch ein chronischer Tinnitus hat gute Chancen auf Besserung. Die Therapiemöglichkeiten sind heute so vielfältig, dass den meisten Betroffenen geholfen werden kann. Selbst wenn es nicht zu einer vollständigen Heilung kommt, können die Ohrgeräusche an Intensität verlieren. Neben verhaltenstherapeutischen und akustischen Maßnahmen (siehe S. 15) kann auch bei chronischen Ohrgeräuschen die Einnahme des Ginkgo-Spezialextrakts EGb 761® in Tebonin® 120 mg unterstützen.



Aber nicht aufgeben!

Häufig hilft Stressabbau,
die Ohrgeräusche zu mindern.

Natürliche Unterstützung mit Tebonin® intens 120 mg

Tebonin® intens 120 mg ist ein pflanzliches Arzneimittel auf der Basis eines besonders hochwertigen Ginkgo-Extrakts, dem Spezialextrakt EGb 761®. Tebonin® intens 120 mg fördert die Durchblutung, sowie die Vernetzung von Nervenzellen und die Signalverarbeitung im Gehirn – dem Ort, an dem die Ohrgeräusche 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 kann leiser werden und dadurch weniger belasten.

Für einen optimalen Therapieerfolg sollten über mindestens zwölf Wochen täglich ein bis zwei Tabletten Tebonin® intens 120 mg eingenommen werden.

Tebonin® intens 120 mg

- ✓ Lindert Tinnitus* kürzerer Dauer
- ✓ Unterstützt bei chronischem Tinnitus*

* Zur unterstützenden Behandlung von Tinnitus aufgrund von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.

Tebonin® intens 120 mg

Wirksam und gut verträglich



Wirkstoff:

120 mg Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®



Dosierung:

täglich 1–2x 1 Tablette Tebonin® intens 120 mg



Einnahmedauer:

Einnahme über mind. 12 Wochen empfohlen



Verträglichkeit:

gut, auch bei Langzeiteinnahme

Was Sie sonst noch tun können

Seien Sie selbst aktiv gegen Ihre Ohrgeräusche!

- ✓ 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 weitere Methoden in der Tinnitus-Therapie:

Bei akutem Tinnitus:

Glukokortikoide & 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® intens 120 mg.

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 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.

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.

Bei Ohrgeräuschen* natürlich Tebonin®



- ✓ Lindert Tinnitus* kürzerer Dauer
- ✓ Unterstützt bei chronischem Tinnitus*

* Zur unterstützenden Behandlung von Tinnitus aufgrund von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.

Tebonin® intens 120 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnanorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei fortschreitender Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnis-/ Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Bevor die Behandlung begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Beschwerden nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit in den Gliedmaßen, sog. „Schaufensterkrankheit“ im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbes. Gehtraining. Bei Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. Zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. 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 804094452/Sto/393600/100000/1120

