



Fragen und Antworten rund um Ihre Gesundheit

Schicken Sie uns Ihre Anliegen an 50plusmagazin.ch/onlinedoktor
Für persönliche Auskünfte: onlinedoktor365.ch

Wie werde ich den Tinnitus los?



PROF. DR. MED. CHRISTIANE BROCKES

Ich habe seit langem einen Tinnitus, ein ständiges Pfeifen im Kopf raubt mir den Schlaf. Wie werde ich dieses Geräusch wieder los?

männlich, 58 Jahre

Beim Tinnitus über mehrere Tage empfiehlt sich eine ohrenärztliche Untersuchung, um die seltenen Fälle zu erkennen, bei dem eine behandlungsbedürftige Erkrankung Auslöser dafür ist. Wenn Sie nie eine ohrenärztliche Untersuchung hatten, so würde ich Ihnen dazu raten.

Die Chance ist aber sehr hoch, dass man keine behandelbare Ursache für das Ohrgeräusch findet. Um es aber vorweg zu sagen: Eine Behandlung ist schwierig, und «Wegmachen» kann man den Tinnitus nicht! Im Grunde richten sich alle Behandlungen darauf, die Aufmerksamkeit weg von dem

Geräusch zu lenken – denn das Problem entsteht eigentlich erst durch die Konzentration auf das Geräusch. Da eine Hörminderung das Risiko für einen Tinnitus erhöht, kann eine Verbesserung einer allfälligen Schwerhörigkeit manchmal hilfreich sein. Zudem helfen manchen Personen auch eine Umlenkung der Konzentration vom Tinnitus hin zu angenehmeren Geräuschen wie Musik, dem Plätschern eines Zimmerbrunnens, einem Rauschgenerator. Zudem gibt es heute diverse Apps, die auf diesem Prinzip basieren. Wenn der Tinnitus durch Bewegungen im Kieferbereich und Halsgelenken verstärkt wird, dann kann eine spezifische Physiotherapie manchmal helfen.

Bei starker Beeinträchtigung kann eine sogenannte kognitive Verhaltenstherapie erfolgen, auch in Kombination mit den oben erwähnten Massnahmen. Auch sollten Begleit-

Anzeige



« Die letzte Runde geht auf mich! »

Heute das Morgen regeln – richten Sie Ihre letzte Runde ganz nach Ihren Wünschen aus und entlasten Sie gleichzeitig Ihre Lieben finanziell und emotional.

Wir beraten Sie gerne:
041 211 24 46
www.ssbv.swiss

Stiftung
Schweizerische
Bestattungsvorsorge



erkrankungen wie eine Depression oder Angststörung, die das Erleben des Tinnitus verstärken können, mitbehandelt werden. Medikamente werden lediglich bei einem frischen Tinnitus manchmal versucht – die Betonung liegt auf dem Wort «versuchen». In den meisten Fällen gelingt es den Betroffenen so, sich mit dem Tinnitus in guter Lebensqualität zu arrangieren.

Oft nach dem Essen stört mich ein intensives saures Aufstossen. Muss ich mir Sorgen machen, dass es sich dabei um eine ernsthafte Erkrankung handelt?

weiblich, 55 Jahre

Saures Aufstossen ist ein sehr häufiges Problem und nur selten steckt eine bedrohliche Erkrankung dahinter. Eine Besprechung der Beschwerden mit dem Hausarzt ist aber sinnvoll. Denn es braucht eine genauere Befragung um zu klären, ob allenfalls Abklärungen nötig sind. Zusätzliche Beschwerden wie ungewollter Gewichtsverlust, Erbrechen, Schluckbeschwerden, eine Blutarmut im Labor etc. könnten zum Beispiel Anlass für eine genauere Untersuchung sein. Diese erfolgt dann oft mittels Magen Spiegelung, einer sogenannten Gastroskopie. Bei älteren Personen ist man zudem grosszügig mit einer frühzeitigen Untersuchung. Oft kann man aber zuerst allgemeine Massnahmen wie Gewichtsnormalisierung, Vermeiden von Nikotin, Alkohol, Koffein und von Mahlzeiten vor dem Hinlegen, Schlafen mit erhöhtem Oberkörper sowie eine zeitlich begrenzte medikamentöse Behandlung mit Säureblockern versuchen. Wenn das nicht hilft oder wenn die Beschwerden nach Absetzen der Medikamente wieder auftreten, sollte später eine genaue Abklärung erfolgen.

V H S VOLKSHOCHSCHULE
Z H ZÜRICH
C H

RINGVORLESUNGEN APRIL – JUNI 2022

19.30 – 20.45

Uni Zürich-Zentrum mit live Online-Übertragung **HYBRID**

DEKOLONISATION IN SÜD- UND SÜDOSTASIEN

Dienstags, 26.4.–24.5.

LATEINAMERIKA ZWISCHEN AUFBRUCH UND ABGRÜNDE

Montags, 2.5.–13.6.

EINBLICKE IN DIE RECHTSMEDIZIN

Dienstags, 3.5.–7.6.

MITEINANDER, FÜREINANDER, GEGENEINANDER?

Mittwochs, 4.5.–8.6.

EUROPA IM ISLAM

Donnerstags, 5.5.–16.6.

PICASSO UND SEINE VORBILDER

Donnerstags, 12.5.–16.6.

www.vhszh.ch | info@vhszh.ch
044 205 84 84

