

## Tinnitus selbst beeinflussen – 5 Wege zum Start

**Fünf wissenschaftlich fundierte Strategien, mit denen Sie die Kontrolle zurückgewinnen.**

---

Tinnitus ist nicht einfach nur ein Geräusch – er ist ein komplexes Zusammenspiel aus Hörverarbeitung, Aufmerksamkeit, Emotionen und Gewohnheiten. Die gute Nachricht: Viele dieser Prozesse **lassen sich gezielt beeinflussen**.

### 1. Akustische Anreicherung statt Stille

Das Gehirn verstärkt, worauf es fokussiert ist. Absolute Stille fördert die Fixierung auf das Ohrgeräusch.

● *Tipp:* Nutzen Sie gezielt **sanfte Hintergrundgeräusche** (Naturklänge, leise Musik, Lüfter), um dem Gehirn neue Reize zu bieten.

---

### 2. Aufmerksamkeit umlenken – bewusst!

Tinnitus wird lauter, wenn Sie ihn beobachten. Was paradox klingt, ist neurobiologisch klar erklärbar: Der Fokus verstärkt die neuronale Repräsentation.

● *Tipp:* Üben Sie sich täglich in **Ablenkung und bewusster Fokussierung** auf positive, sinnvolle Tätigkeiten.

---

### 3. Stress regulieren – das limbische System entkoppeln

Tinnitus ist oft mit Daueranspannung verknüpft. Das limbische System (emotionales Zentrum) bewertet den Ton als Bedrohung.

● *Tipp:* **Atemübungen, Achtsamkeit und regelmäßige Bewegung** helfen, den „emotionalen Verstärker“ herunterzufahren.

---

## 4. Verstehen, was im Gehirn passiert

Wissen beruhigt. Wer versteht, dass Tinnitus ein „Fehlalarm“ des Gehirns ist – oft ausgelöst durch Hörveränderungen oder Stress – reagiert weniger ängstlich.

● *Tipp:* Lesen Sie fundierte Quellen, und meiden Sie Panik-Foren. *Wissen ist Ihr Schutzschild.*

---

## 5. Hörtraining & Neuroplastizität nutzen

Das Gehirn verändert sich durch Training – auch im Hörbereich. Durch gezieltes Hörtraining kann sich die Reizverarbeitung normalisieren.

● *Tipp:* Beginnen Sie mit einfachen Hörübungen – z. B. **bewusstes Hören in verschiedenen Umgebungen**, Klangbeschreibungen oder geführten Tinnitus-Audios.

---

### Fazit:

Diese fünf Strategien sind kein Ersatz für eine medizinische Abklärung – aber sie sind ein **aktiver Weg zur Selbstwirksamkeit**. Tinnitus ist kein Schicksal, sondern oft ein Signal. Lernen Sie, dieses Signal zu beeinflussen – Tag für Tag.

---

**Maximilian Bauer, MSc. Clinical Audiology**

*Hörakustikmeister & Audiologe – spezialisiert auf zentrale Hörverarbeitung und Tinnitusbegleitung*