



Tinnitus-Soforthilfe:

Der 3-Schritte-Ruhe-Fahrplan

Was Sie in den ersten Stunden tun müssen – ohne Panik.

Schritt 1: Dringlichkeits-Check (Triage)

Beantworten Sie diese zwei Fragen – klar und ohne zu googeln:

1. **Haben Sie einen plötzlichen Hörverlust oder ein lautes Knallereignis erlebt?**
→ **Ja?** Dann: **Sofort zum HNO-Arzt** – möglichst innerhalb von 24–72 Stunden.
→ **Nein?** Dann: **Zeitnah einen HNO aufsuchen**, aber bleiben Sie ruhig.
 2. **Fühlen Sie sich sonst gesund und hören normal?**
→ Dann liegt **wahrscheinlich kein medizinischer Notfall** vor.
→ Der Fokus liegt jetzt auf: **Ruhe bewahren und Stress senken.**
-

Schritt 2: Akut-Stress-Puffer aktivieren

Wenn der Tinnitus Sie beunruhigt, hilft ein kurzes körperliches Reset:

- **Atmen Sie tief ein (4 Sekunden)**
- **Langsam ausatmen (6 Sekunden)**
- **Wiederholen Sie das 10–15 Mal.**

 **Tipp:** Leise Musik oder Naturgeräusche können helfen, den Fokus zu verschieben.
Vermeiden Sie absolute Stille – das verstärkt das Geräusch nur noch mehr.

Schritt 3: Langzeit-Entkopplung vorbereiten

Das Ziel ist nicht, den Tinnitus sofort loszuwerden – sondern ihn von Ihrer Angst zu trennen.

- **Regel 1:** *Vermeiden Sie Stille.*
→ Ein sanfter akustischer Hintergrund (z. B. Lüfter, Musik, Naturklänge) hilft dem Gehirn, sich nicht zu fixieren.
 - **Regel 2:** *Nicht googeln.*
→ Online-Recherchen in Panik führen oft zu falschen Schlussfolgerungen. Vertrauen Sie auf eine saubere Abklärung.
 - **Regel 3:** *Sie sind nicht allein.*
→ Millionen Menschen erleben Tinnitus – und die Mehrheit lernt, damit gut zu leben.
-

Bonus-Tipp

💡 **Schreiben Sie auf, wann der Tinnitus begonnen hat, ob er sich verändert hat, und welche Situationen ihn beeinflussen.**

Diese Informationen helfen Ihrem Arzt – und Ihnen selbst.

Maximilian Bauer, MSc. Clinical Audiology

Ihr Begleiter auf dem Weg zu mehr Ruhe, Klarheit und Selbstwirksamkeit.