

OSTTHÜRINGER Zeitung

Mittwoch, 3. Mai 2023

Drei Fragen an...

Wenn es pfeift im Ohr



Peter Vucic, Logopäde und Tinnitus-Berater

RENATE KLEIN

Ein regionales Betroffenen-Treffen unter dem Motto "Ich höre was, was Du nicht hörst! - Tinnitus!" war der Anlass für ein Kurzinterview der "Ostthüringer Zeitung" mit unserem 1. Gruppensprecher, dem in der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. für die ehrenamtliche Beratung ausgebildeten Hadermannsgrüner Logopäden Peter Vucic (selbst seit 2002 betroffen)

Wir haben einen Fachmann zum Thema gefragt:

1. Wie erkennt man Tinnitus?

1. Meist handelt es sich um ein ein- oder mehrstimmiges „Pfeifen“, „Sirenentöne“, ein an den eigenen Pulsschlag erinnerndes Pochen, oder auch Brummen und Knattern.

2. Welche Ursachen gibt es?

Es gibt unzählige Ursachen vom Hörsturz über chemische Veränderungen und dem Absterben von „Haarzellen“ über Zellgifte aus der Umwelt oder dem Medikamentschrank bis zum Knalltrauma oder Druck aus der Halswirbelsäule. Jeder Vierte Deutsche hat das Phänomen schon einmal selbst erlebt. Vier Prozent der Bevölkerung sind chronisch davon betroffen, wobei längst nicht jeder darunter leidet. Tinnitus ist auch nichts Neues. Im alten Ägypten gab es eine Hieroglyphe, die einen Blitzpfeil in einer Ohrmuschel zeigte. Und im griechischen Orakel zu Delphi durften nur Frauen mit Tinnitus Priesterinnen werden, da man die Töne für die Verbindung zur Götterwelt hielt.

3. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es zur Verbesserung oder Heilung?

Es gibt bisher keine allgemein anerkannten Heilmittel. Die Progressive Muskelentspannung ist eine Möglichkeit und es gibt eine Reihe von Strategien zum Umgang mit dem Ton im Ohr. Leider öffnet das auch unseriösen oder Placebo-Anbietern Tür und Tor für beispielsweise teure Geräte, die sich in der Folge als nutzlos erweisen.

Es fragte Stephanie Rössel

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der OTZ.de

Mehr Informationen unter www.Tinnitushilfe.info

**Kontakt zur Selbsthilfegruppe: Peter Vucic (1. Gruppensprecher)
Von-der-Grün-Str. 18, 95180 Berg-Hadermannsgrün, Tel. 0160-5510860**

Unsere Treffen finden 1-2 mal p. Monat abwechselnd in Blankenstein/Rennsteig, Hof/Saale oder Syrau/Vogtland statt. Zusammen sind wir weniger allein. Darum willkommen im Club.

Ich höre was, was Du nicht hörst!

10 Jahre Tinnitus-Selbsthilfe im Dreiländereck:

Seit im Herbst 2013 Tinnitus-Betroffene aus dem Dreiländereck Thüringen/Sachsen/Franken mit Hilfe der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. und fachlicher Unterstützung des Tinnituszentrums der HNO-Uni-Klinik Jena ihre Selbsthilfegruppe ins Leben riefen, treffen sie sich regelmäßig ein- bis zweimal im Monat, um sich über den Stand der Behandlungsmethoden, aktuelles aus der Tinnitusforschung, Erfahrungen mit Kliniken und Therapien oder Strategien zum Umgang mit dem „Blinden Passagier im Ohr“ auszutauschen. Da die Teilnehmer aus dem gesamten Raum zwischen Hof, Naila, Schleiz, Plauen, Saalfeld und sogar Zwickau kommen, finden die Treffen, die ganz zwanglos „Tinnitus-Stammtisch“ heißen, im Wechsel im Sophiencafé der Diakonie Hof, im Café Syrau an der Drachenhöhle bei Plauen sowie im Wanderstützpunkt Blankenstein bei Bad Lobenstein, wo sich Rennsteig und Höllental treffen, statt. Immer wieder finden auch betroffene Besucher bis aus der Rhön, dem Eichsfeld und dem Erzgebirge, die im Internet auf unsere Gruppe gestoßen sind spontan den Weg zu unseren Treffen. Weshalb?

Unter der Leitung der beiden selbst betroffenen und von der DTL e.V. ausgebildeten Gruppensprecher Harry Apitz und Peter Vucic ist die Selbsthilfearbeit für Menschen da, die sich oft mit ihrem „Phantomton“ alleingelassen fühlen. Doch um sich damit zu arrangieren und dauerhaft mit Folgen wie innerer Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Defiziten beim Sprachverständnis zu leben, ohne sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurückzuziehen, hilft ein Kreis Mitbetroffener, die mit Erfahrungen, Rat und Tat zur Seite stehen, ungemein. Hier wird man verstanden, hier wird auf Einschränkungen und Stimmungsschwankungen oder Begleiterscheinungen Rücksicht genommen, und hier schenken gemeinsame Unternehmungen und Aktionen ein Gemeinschaftserlebnis, das die Bewältigung fördert und Momente der der Entspannung, Gelassenheit und Freude schenken kann. Herzlich willkommen zu unseren Treffen.

Parole: "Ich höre was, was Du nicht hörst!"
(...oder doch?) Mehr unter www.tinnitushilfe.info

Tinnitus-Selbsthilfe Saale - Vogtland im Dreiländereck seit 2013

