

Tinnitus immer im Gepäck: Ruhe und Entspannung unmöglich?

Hohenlockstedt, 26.6.2023 – **Urlaubszeit heißt die Seele in die Hängematte schicken. Doch für fast 2,7 Millionen Menschen in Deutschland, die an chronischem Tinnitus (Ohrgeräusche \geq 3 Monate) leiden, ist das unmöglich: Besonders wenn der Stress abfällt und Ruhephasen eintreten meldet sich das Geräusch schlagartig zurück. In diesen Momenten können Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung, Entspannungsübungen oder Stressabbau Linderung verschaffen. Diese und andere Strategien sind Bestandteile der kognitiven Verhaltenstherapie, die von Experten bei chronischem Tinnitus empfohlen wird [1], da eine kausale Behandlung nicht zur Verfügung steht. Wer einen Therapieplatz sucht, braucht allerdings vor allem eines – Geduld, denn Therapieplätze sind rar. Die Kalmeda® Tinnitus-App bietet Betroffenen eine sofort verfügbare kognitive Verhaltenstherapie und schließt somit die Versorgungslücke.**

In stillen Momenten wird er laut: Tinnitus

Endlich steht der lang ersehnte Jahresurlaub an – endlich eine Auszeit, endlich Ruhe, endlich Entspannung. Für viele Menschen mit chronischem Tinnitus mehr Wunsch als Wirklichkeit. Nehmen Lärmpegel und Umgebungsgeräusche ab – pfeift, piept, brummt oder summt es viel lauter im Ohr. Aber eine kausale Behandlungsmöglichkeit besteht nicht. Hilfe bieten in diesen Situationen Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung oder Entspannungsübungen, mit deren Hilfe die Geräusche in den Hintergrund treten. Langfristig empfiehlt die S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ [1] eine kognitive Verhaltenstherapie zur Behandlung von Tinnitus. Die kognitive Verhaltenstherapie zielt auf die Vermittlung von Bewältigungsstrategien ab, sodass Betroffene erfahren: „Ich bin kein Opfer der Situation, es liegt in meiner Hand die Tinnitusbelastung zu senken.“ Das geschieht beispielsweise durch das Erlernen von Entspannungsübungen, effektivem Stressmanagement und das Einüben von Strategien zur Umlenkung der Aufmerksamkeit weg vom Tinnitus. Doch wer einen Therapieplatz sucht, braucht Geduld: Im Durchschnitt beträgt die Wartezeit drei Monate – mitunter sogar bis zu einem Jahr [2]. Die verschreibungsfähige Kalmeda® Tinnitus App bietet Betroffenen eine schnelle, sofort verfügbare und wirksame Tinnitus-Behandlung auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie an und schließt somit die aktuelle Versorgungslücke.

Kalmeda® Tinnitus-Therapie

Im Zentrum der Therapie steht die therapeutische Hilfe für ein selbstbestimmtes Leben mit dem Tinnitus. Denn ob ein Tinnitus stört oder nicht, entscheidet vor allem die innere Einstellung und die lässt sich am besten mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen beeinflussen. Der Patient durchläuft fünf Level mit jeweils neun Etappen. Diese bauen systematisch aufeinander auf und beinhalten Übungen zu Aufmerksamkeitslenkung, Entspannung, Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstwirksamkeit. Darüber hinaus erhält der Patient einen umfangreichen Wissensteil, angenehme Hintergrund- und Natur-Sounds, Entspannungsübungen sowie geführte Meditationen.

(3.004 Zeichen)

Literatur:

[1] S3-Leitlinie Chronischer Tinnitus, 017/064, Stand Sept. 2021

[2] <https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/psychotherapie-platz-101.html>

Über Pohl-Boskamp

Die G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG mit Stammsitz in Hohenlockstedt, Schleswig-Holstein, gehört zu Deutschlands führenden mittelständischen Pharmaunternehmen, das sich bewusst für den Produktions- und Entwicklungsstandort Deutschland entschieden hat. Inhaberin Marianne Boskamp leitet das familiengeführte Unternehmen in der vierten Generation – zusammen mit ihrem Ehemann, Dr. Henning Ueck. Pohl-Boskamp produziert qualitativ hochwertige Arzneimittel und Medizinprodukte zur Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen vertreibt internationale Markenprodukte wie GeloMyrtol® forte & Myrtol®, GeloRevoice®, Nitrolingual akut® Spray, Nyda®, Kalmeda®, Loyon® und Gepan®.

Ansprechpartner für Journalisten:

Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG
Sandra Gerold
Kieler Straße 11
25551 Hohenlockstedt
Tel.: +49 (0) 4826 59-587
Fax: +49 (0) 4826 59-419
E-Mail: Presse@Pohl-Boskamp.de