

## *Wirksame Hilfe bei Tinnitus*

Entgegen einer weit verbreiteten Meinung lässt sich auch ein chronischer Tinnitus noch wirksam behandeln. Denn ob ein Tinnitus stört oder nicht entscheidet sich nicht im Ohr, sondern im Kopf.

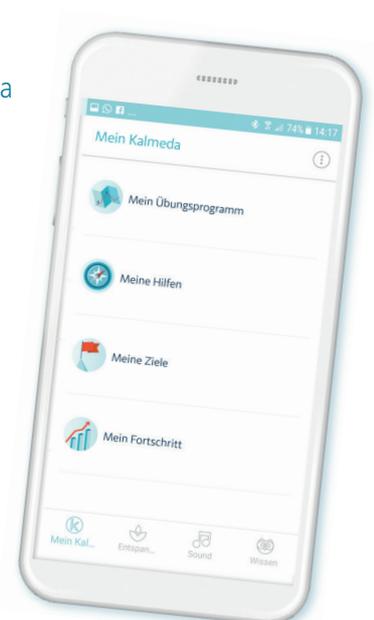
Vor allem verhaltenstherapeutische Maßnahmen, die die innere Einstellung gegenüber dem Tinnitus verändern sind hier wirksam. Denn die Hörverarbeitung verstärkt wichtige und unterdrückt unwichtige Geräusche. Nimmt man seinen Tinnitus also sehr wichtig, kämpft gegen ihn und will ihn unbedingt loswerden, wird er immer schlimmer. Gelingt es einem, seine Ohrgeräusche als Teil des Ohres zu akzeptieren, kann die Hörverarbeitung ihn unterdrücken und er wird leiser.

Da es sich hierbei um unbewusste, emotionale Prozesse handelt, lassen sich diese aber kaum bewusst beeinflussen. Erst eine kognitive Verhaltenstherapie bringt daher eine nachhaltige Besserung, wie wissenschaftliche Studien immer wieder zeigen.

Da diese aber kaum verfügbar ist, hat ein Team um den HNO-Arzt Dr.Usso Walter die Tinnitus-App Kalmeda entwickelt, die weltweit erstmals eine strukturierte, kognitive Verhaltenstherapie für Tinnituspatienten als mobile App anbietet. In einem

kostenlosen Einführungsteil bekommen Betroffene zunächst einen individuellen Therapieplan mit Beratung. Anschließend absolvieren sie ein mehrmonatiges, verhaltenstherapeutisches Übungsprogramm, in dem sie Schritt für Schritt lernen, ihren Tinnitus zu bewältigen und wieder mehr Ruhe in ihr Leben zu bringen.

Abgerundet wird die als Medizinprodukt zugelassene App Kalmeda durch angenehme Hintergrundgeräusche in 3D-Soundqualität, Entspannungsanleitungen und geführte Meditationen sowie eine Wissensbibliothek. Auch ein direkter Arzt-Kontakt ist möglich.



**Weitere Infos unter  
[www.kalmeda.de](http://www.kalmeda.de)**

Schwindel ist eines der häufigsten Symptome überhaupt und lässt sich mit Tabletten nicht immer gut behandeln. Wie stark er ist, hängt in erster Linie davon ab, wie gut der Kopf die zugrundeliegende Schädigung kompensiert. Und das lässt sich trainieren. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass hier vor allem Biofeedback-Methoden schnell helfen. Diese waren bisher jedoch relativ teuer und nur schwer in den Alltag zu integrieren.

Das Fraunhofer Institut hat daher mit der Uni Duisburg einen Schwindeltrainer mit akustischem Feedback entwickelt, der das Gleichgewicht gezielt trainiert. Der wie ein Kopfhörer aufgebaute Schwindeltrainer „Equivert“ misst die Körperschwankungen und gibt Abweichungen richtungsgenau als akustischen Ton an. Bei dem Training durchläuft der Patient ein strukturiertes Übungsprogramm mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen und kommt so nach und nach wieder ins Gleichgewicht.

Das Schwindeltraining mit Equivert wird voraussichtlich ab Ende 2018 auch in unserer Praxis zur Verfügung stehen.



## Schwindeltraining mit Biofeedback



### Ihre Daten sind bei uns sicher

Gerade im medizinischen Bereich fallen ständig sensible Gesundheits- und Personendaten an. Wir halten uns daher strikt an die gesetzlichen Vorgaben, haben die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) in unser Qualitätsmanagementsystem integriert und informieren Sie durch Aushänge über Ihre Rechte. Da wir Ihre Daten nicht ohne Ihr Einverständnis an andere Ärzte und Behandler weitergeben dürfen, geben wir Ihnen die Arztbriefe und -befunde in der Regel direkt mit oder bitten Sie, eine Einverständniserklärung zur Weitergabe der Befunde zu unterzeichnen. Diese können Sie jederzeit wieder widerrufen.

## Gesundheitstipp Salzwasser für die Nase

Trockene Nasenschleimhäute sind weit verbreitet und führen zu Nasenatmungsbehinderungen, Schleim- und Kloßgefühlen und begünstigen Infekte. Da die Nase mit ihren ausgedehnten Schleimhäuten auch als „Klimaanlage“ für die unteren Atemwege fungiert, kann es auch zu Stimmproblemen, Räsperzwang und chronischem Husten kommen. Ursächlich für trockene Nasenschleimhäute sind einerseits klimatische Faktoren wie Heizungsluft, Staubbelastung oder Wind und andererseits Vorerkrankungen wie Allergien, Nebenwirkungen von Medikamenten (vor allem Antidepressiva, Blutdruck- und Entwässerungsmittel) sowie häufig ein Flüssigkeitsmangel bei älteren Menschen. Um die Nasenschleimhaut bei der Reinigung, Befeuchtung und Erwärmung der Luft zu unterstützen, haben sich Salzwassersprays bewährt. Vor allem hypertone Meersalzsprays mit oder ohne Zusätze sind hier wirksam. Dabei gilt: Viel hilft viel. Fünfmal täglich sollte man mindestens sprühen, wenn die Nase mal wieder zu trocken ist.

## Hätten Sie's gewusst?

Wer sehnt sich nicht nach Ruhe? Aber wussten Sie, dass man Ruhe am besten durch andere Geräusche bekommt? Ruhe bekommen wir vor allem durch Geräusche, weil wir ständig von natürlichen Umwelt- und Körpergeräuschen umgeben sind, die dem Gehirn signalisieren, dass alles in Ordnung ist. In der Regel registrieren wir diese Geräusche daher gar nicht und empfinden Ruhe. Echte Stille ist dagegen kein natürlicher Zustand und löst sofort eine Stressreaktion aus.



## Web-Tipp

Die Webseite [www.mynoise.de](http://www.mynoise.de) bietet nicht nur eine frequenzspezifische Tinnitus-therapie, mit der man einen tonalen Tinnitus, der seine Frequenz nicht oder nur unwesentlich ändert, behandeln kann, sondern vor allem viele Infos rund um das Thema Tinnitus: Vom kostenlosen E-Book bis zur Youtube-Tinnitus-Sprechstunde. Also einfach mal reinschauen!

<http://www.mynoise.de>

### Über uns



Dr. Uso Walter ist HNO-Facharzt und Tinnitus-Experte. Er hat die mynoise GmbH gegründet, um möglichst vielen Menschen eine effektive und wissenschaftlich geprüfte Tinnitus-Therapie zugänglich zu machen. Neben der frequenzspezifischen, akustischen Tinnitus-Behandlung bietet mynoise mit der [Tinnitus-App Kalmeda](#) eine komplette Tinnitus-therapie inklusive der so wichtigen Verhaltenstherapie sowie vielfältige Patienten-Informationen zum Thema Tinnitus in Form eines [E-Book](#), mehrerer [Webinare](#) sowie einer jeden Mittwoch stattfindenden [Tinnitus-Sprechstunde](#) auf Youtube.

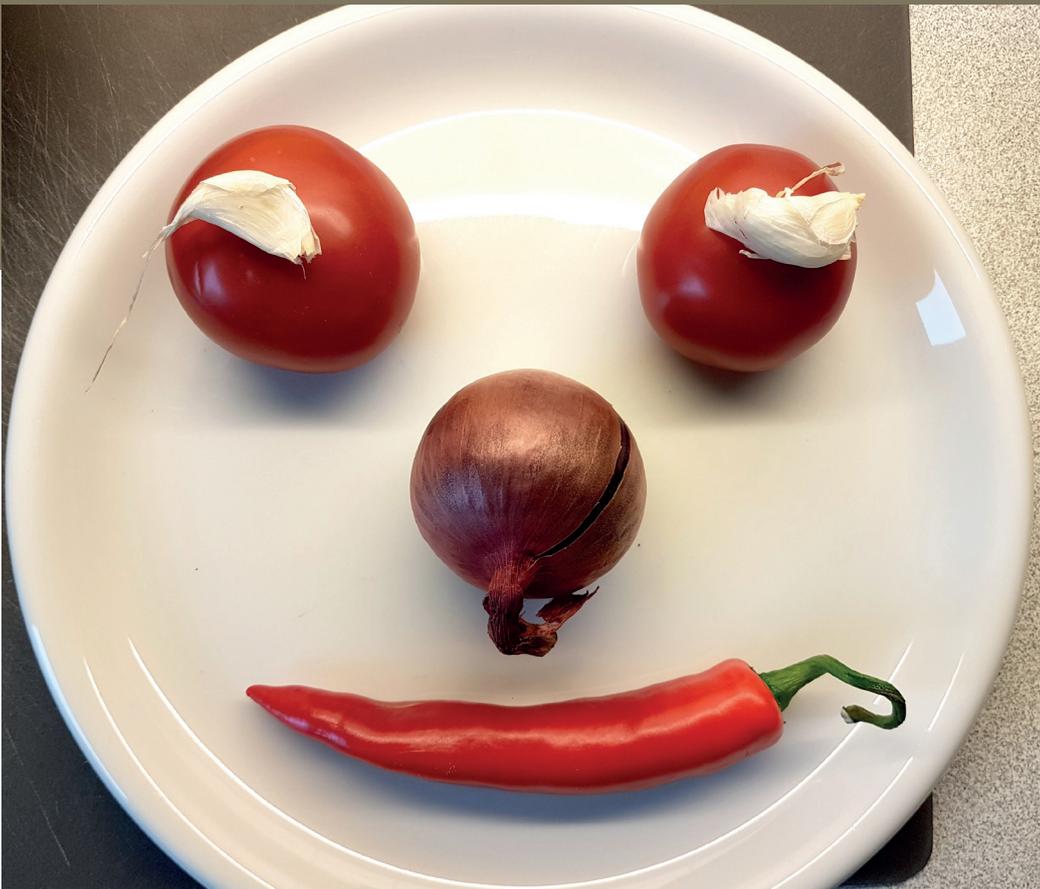
Kalmeda  
Tinnitus-App

Youtube  
Tinnitus-Sprechstunde

eBook &  
Webinare



# Gesundheit auf Rezept: Scharfer Tomatensalat



### Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Tomaten
- Frischer Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Kleine Chilischote
- Olivensöl
- Balsamico-Essig

### Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebel, Tomaten und Chili klein schneiden und vermischen.  
Mit Salz, Pfeffer, zerrupftem Basilikum abschmecken.  
Olivensöl und Essig unterrühren.  
Fertig! Guten Appetit!

# HNO-Praxis News

HNO PRAXIS

DR. WALTER  
DR. SACHSE

## Wer arbeitet wann?

Sie wollen nur zu einem bestimmten Arzt der Praxis?  
Kein Problem: Dr.Walter und Dr.Sachse sind wie folgt  
in der Sprechstunde:

### Dr.Walter:

Mo bis Do 8-12 Uhr und Mo, Mi 15-18 Uhr

### Dr.Sachse:

Mo, Di, Do, Fr 8-12 Uhr und Mo, Di, Do 15-18 Uhr

Bitte melden Sie sich jeweils bis spätestens 10 Uhr  
am Vormittag und 16 Uhr am Nachmittag an.

## Neue MFA

Seit Juli 2017 ergänzt Frau Susann  
Gottschling unser Praxis-Team  
als Medizinische Fachangestellte.  
Wir heißen sie ganz herzlich  
willkommen und freuen uns über  
ihre Mitarbeit!



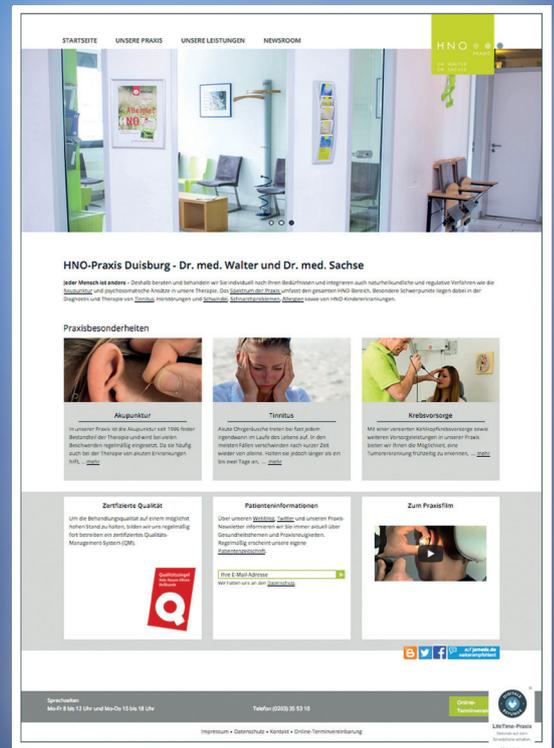
## Mit Life Time Befunde direkt auf's Handy

Lassen Sie sich Ihre Befunde jetzt  
verschlüsselt direkt auf Ihr Handy  
schicken und verwalten Sie sie  
dort selbst mit der App von Life  
Time. So haben Sie Ihre Gesund-  
heitsdaten ständig dabei und  
jederzeit verfügbar. Garantiert  
einfach. Garantiert sicher.  
Sprechen Sie uns noch heute an!



## Neue Praxiswebseite

Jetzt noch übersichtlicher, informativer und  
nutzerfreundlicher: wir sind stolz auf unsere  
neue Webseite [www.hno-praxis-duisburg.de](http://www.hno-praxis-duisburg.de)  
und freuen uns über jeden Besucher.



Impressum: Herausgeber: Institut für integrative Medizin · Mülheimer Straße 70 · 47057 Duisburg · Gestaltung: Kerstin Lünenschloß, Aachen · Fotos: [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de), [www.istock.com](http://www.istock.com), [www.ratefux.de](http://www.ratefux.de)

## Kinderecke

Dem Zeichner sind 10 Fehler unter-  
laufen – finde die Unterschiede.



Welcher Kopf hat keine Augen, keine Ohren,  
keine Nase, keinen Mund und ist grün?

Lösung: Der Kopfsalat

Was hat viele Blätter und ist doch kein Baum?

Lösung: Ein Buch