

# Geleitwort

Wegen der anhaltend großen Nachfrage wurde es wieder erforderlich, dieses für Laien und Fachleute gleichermaßen wichtige Buch erneut aufzulegen sowie inhaltlich auf den neuesten Stand des Wissens zu bringen. Ein Wissen, das mittlerweile so umfangreich geworden ist, dass es für jeden zunehmend schwierig wird, den Überblick zu behalten. Diese Lücke schließt Eberhard Biesinger mit der vollständig überarbeiteten Auflage seines Kompendiums.

Mir persönlich hat sein Buch vor fast fünf Jahren bei Antritt als Präsident der Deutschen Tinnitus-Liga (DTL) sehr geholfen, mich in die Gesamt-Thematik des Tinnitus hineinzufinden. Und es erleichtert, über den Tellerrand der eigenen individuellen Befindlichkeit der Höreinschränkung durch Tinnitus und Schwerhörigkeit hinauszublicken.

Wenn dieses Fachbuch in überarbeiteter Fassung neu erscheint, macht es deutlich, wie weit die Forschung zum Thema Tinnitus und Co. nach dem Anstoß im Jahr 1986 durch den Gründervater Hans Knör, der gleichzeitig mein Großvater im Amt des Präsidenten der DTL war, fortgeschritten ist. Die Einzigartigkeit jedes einzelnen Tinnitus-Falls, die jegliche Forschung erschwert, weist darauf hin, dass es weder jetzt noch in näherer Zukunft eine Tinnitus-Pille oder ein anderes Wundermittel geben wird, die das lästige Ohrgeräusch über Nacht verschwinden lassen.

Das Buch macht aktiv, schreibt Hans Knör in seinem Geleitwort zur ersten Ausgabe. Diese Auffassung teile ich aus eigener Erfahrung. Aktivität in jeglicher Form hilft, den Tinnitus besser zu ertragen. Dafür zeigt Eberhard Biesinger viele Möglichkeiten auf. Und das ist gut so. Gibt es doch nicht die Methode, die jedem Betroffenen gleichermaßen hilft, seinen Tinnitus zu bewältigen. Jeder Betroffene muss aktiv seinen individuellen Weg finden, mit seinem Leiden umzugehen.

Das Buch macht auch aktiv auf dem Weg zum mündigen und aufgeklärten Betroffenen. Nur so kann jeder selbst dafür sorgen, nicht zum chronisch Kranken zu werden. Ein aktiver Mensch mit einer einschränken- den Hörproblematik, die man ihm noch nicht mal ansehen kann, lässt sich nicht in eine lähmende Hilflosigkeit hinabziehen. Ein engagierter Mensch mit Handicap, der seinem Arzt, Facharzt oder Therapeuten mit seinem Wissen auf Augenhöhe begegnet und zur Seite steht, hat Interesse daran, aktiv zu bleiben und zügig zu lernen, mit seinem Leid umzugehen. Dafür ist dieses Selbsthilfebuch, das zur Selbsthilfe im wahrsten Sinne des Wortes anregt, bestens geeignet.

Das Querpfeifen des Tinnitus stört rund um die Uhr den individuellen Ein-Klang und erzeugt dadurch einen Dauerstress. Zusätzlich kann die zentrale Hörverarbeitung durch eine nicht erkannte oder gar akzeptierte Hochtonschwerhörigkeit deutlich eingeschränkt werden. Das erzeugt erneut zusätzlichen Stress. Wie das vermieden werden kann, beschreibt Eberhard Biesinger in einem eigenen Kapitel. Die veränderte Wahrnehmung des emotionalen Anteils der Sprache führt zu Missverständnissen. Die Bewältigung dieses Problems wird ebenfalls in einem eigenen ausführlichen Passus behandelt. Der Autor verdeutlicht unmissverständlich, dass die Empfehlung von gut angepassten Hörgeräten bereits bei leichtgradiger Hörminderung sinnvoll ist. Zwei Drittel aller Tinnitus-Betroffenen sind leicht bis mittelgradig schwerhörig, aber nur eine geringe Prozentzahl trägt Hörgeräte und findet so auf akustischem Weg erste Linderung. Mit einem gut angepassten Hörgerät lässt sich der Tinnitus jedoch besser ertragen.

Abschließend möchte ich erwähnen, dass dieses ganzheitliche Buch alle Bereiche rund um den Tinnitus abdeckt und für eine aktive Selbsthilfe unerlässlich ist. Es wirbt dafür, in Bewegung zu kommen und zu bleiben. Dem unermüdlichen Einsatz und hohem Engagement von Eberhard Biesinger, aber auch dem Engagement aller Mitstreiter, ÄrztInnen, Therapeuten und Fachleute im Bereich Tinnitus und Co., die in kollegialen und fast freundschaftlichem Kontakt über die DTL seit vielen Jahren miteinander verbunden sind, gilt dieser Dank der Liga als weltweit größte Tinnitus-Selbsthilfeorganisation im 25. Jahr ihres Bestehens.

Volker Albert, ehemaliger Präsident Deutsche Tinnitus-Liga (DTL)  
Murnau im November 2011

# Vorwort zur 3. Auflage

Auch in den Jahren seit Erscheinen der letzten Auflage ist trotz intensiver Forschungsarbeit und vielen Millionen an Forschungsgeldern für die PatientInnen wenig Neues herausgekommen.

Es gibt weiterhin keine «Pille gegen den Tinnitus» – auch nicht annähernd. Die Versorgung der von Tinnitus geplagten PatientInnen durch Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, Neurologen und Psychologen hat sich nicht verbessert. Eine fundierte Beratung ist nur von wenigen Engagierten zu bekommen. Die Kliniken und häufig auch die Hausärzte sind hoffnungslos überfordert. Umso wichtiger erscheint die Selbstinitiative des Betroffenen, hier recherchiert man natürlich zuerst zum Internet und stößt dabei auf einen Dschungel aus Halbwahrheiten und angepriesenen Therapien. Oft bleibt es dabei, dass man frustriert von Arzt zu Arzt rennt, was den Tinnitus letztlich verschlimmert. Die einzig fundierte Hilfe ist meist nur in der jeweiligen Selbsthilfegruppe der deutschsprachigen Länder zu bekommen.

Dieses Buch soll in Ihrem Kopf wieder Ordnung schaffen, sodass Sie in der Lage sind, Ihren persönlichen Tinnitus zu werten, Anschluss zu finden an vielleicht sinnvolle und dann auch erfolgreiche Maßnahmen und Therapien. Tatsache ist: Ob Sie Tinnitus hören, darunter leiden oder nicht, entscheidet sich ausschließlich in Ihrem Gehirn. Dieses Buch möchte Sie dazu motivieren, sich mit Ihrem Gehirn und den dort produzierten Gedanken und Emotionen auseinanderzusetzen. Es lohnt sich!

Größere Bedeutung als früher angenommen kommt den Strukturen und den nervalen Verbindungen von Halswirbelsäule und Kiefergelenk zu. Funktionelle Störungen in diesem Bereich stellen im klinischen Alltag eine «Schatztruhe» dar, die dann oft bei entsprechender Therapie zu einer Besserung des Tinnitus führen.

Ich hoffe, dass dieses Buch für Sie nicht nur Struktur in das Thema Tinnitus bringt, sondern auch eine Fundgrube an Wissen für Sie darstellt.

Dr. med. Eberhard Biesinger  
Im November 2020