



**tinnitus**  
care

.....  
wenn **WENIGER**  
mehr ist

**Weniger** Tinnitus,  
mehr Gelassenheit

EINMALIGE HÖRTHERAPIE  
FÜR TINNITUS-BETROFFENE



**35-45%**

35-45% ALLER ERWACHSENER  
HABEN ZU IRGEND EINEM  
ZEITPUNKT IHRES LEBENS  
EIN OHRGERÄUSCH ERLEBT.



15 % ALLER ERWACHSENER  
HÖREN DAS GERÄUSCH ÜBER  
EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM.

Quelle: H.Schaaf, G.Hesse (2003),  
Z. Allg. Medizin, MVS Medizinverlage Stuttgart



## Inhalt

- 03 Wenn weniger mehr ist
- 05 tinnitus care – deutschlandweit ein einzigartiges Konzept
- 07 Weniger Tinnitus, mehr Aufmerksamkeit
- 09 terzo® Gehörtherapie – strukturierte Vorgehensweise
- 11 Mehr akustisches Angebot, weniger Tinnitusbelastung
- 13 Selbsteinschätzung
- 15 Impressum | Kontakt



90%



WAS VIELE NICHT WISSEN:  
BEI 90 % ALLER TINNITUS-  
BETROFFENEN LIEGT EIN  
ABNORMALES AUDIOGRAMM  
VOR. HEISST ALSO, EIN  
HÖRVERLUST.

Quelle: William Sedley (2019),  
Neuroscience 407 213-228

## Wenn weniger mehr ist

Tinnitus wird oft als ein Begleitsymptom von unterschiedlichsten Grunderkrankungen gesehen. Im Großteil der Fälle sind die dabei auftretenden Ohrgeräusche auf eine gestörte Hörwahrnehmung zurückzuführen.

Der heutige Stand der Wissenschaft geht davon aus, dass das Gehirn bei der Entstehung des Ohrgeräusches versucht, einen reduzierten akustischen Input, wie er durch einen Hörverlust entsteht, zu kompensieren und dabei die Aktivität in der zentralen Hörbahn hochreguliert. Der Hörsinn versucht quasi, seine Verstärkungsleistung zu erhöhen, indem die betroffenen Areale „sensibler eingestellt“ werden. Dieses „Mehr“ an Nervenzell-Aktivität kann dann dazu führen, dass ein Ohrgeräusch wahrgenommen wird.

## tinnitus care – deutschlandweit ein einzigartiges Konzept

Die gute Nachricht: Tinnitus kann behandelt werden. Daher hat sich tinnitus care auf hörtherapeutische Maßnahmen bei Tinnitus spezialisiert. Orientiert an den Bedürfnissen Betroffener bietet tinnitus care ein systematisches Hörtraining in Kombination mit Trainingshörgeräten an.

Dazu beraten wir Sie umfassend und unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse zum Thema Tinnitus. Als integrierter Bestandteil in der interdisziplinären Zusammenarbeit weiterer Fachdisziplinen, wie HNO-Ärzten, Kliniken und Psychologen, begleiten wir Sie auf dem Weg zu mehr Lebensqualität und weniger Tinnitus-Belastung.

### **tinnitus care bietet Ihnen ein einzigartiges und zielgerichtetes Erfolgskonzept:**

1. Fundierte Erklärung zum Thema „Tinnitus“
2. Zielführende Beratung zu Ihrem individuellen Therapieweg
3. terzo-Gehörtraining, um die Hörverarbeitung zu aktivieren
4. Hörgeräte mit einer speziellen Einstellung zum Ausgleich eines Hörverlusts
5. Hörstrategien für mehr Lebensqualität

HNO  
MEDIZIN



AUDIOLOGISCHE  
BETREUUNG

PSYCHOLOGIE

Quelle: Europäische Leitlinie  
Tinnitus 2019

DAS FOKUSSIERTE  
ZUSAMMENSPIEL  
IN KOMBINATION MIT  
ANWENDUNG DER  
INNOVATIVEN TERZO®  
GEHÖRTHERAPIE IST  
BEI TINNITUS CARE  
DEUTSCHLANDWEIT  
EINZIGARTIG.





MIT BEGINN UNSERER ZUSAMMENARBEIT STEHEN WIR IM ENGEN AUSTAUSCH MIT WEITEREN FACHDISZIPLINEN, UM GEMEINSAM MIT IHNEN IHREN PERSÖNLICHEN THERAPIEPLAN ZU DEFINIEREN.



Beispiele der terzo®Gehörtherapie

## Weniger Tinnitus, mehr Aufmerksamkeit

Die bei tinnitus care angebotene terzo®Gehörtherapie ist eine Kombination aus dem terzo-Gehörtraining für das Gehirn und dem Tragen von optimal angepassten Hörgeräten zur Minimierung von unerwünschten Störgeräuschen.

Das terzo-Gehörtraining nimmt Einfluss auf die Hörverarbeitung – dem Entstehungsort des Tinnitus. Ziel ist es, die natürlichen Hörfilter zu reaktivieren und zu stärken. Dazu wird systematisch das Sprachverstehen in geräuschvoller Umgebung trainiert und somit das fokussierte Hinhören, auf das was im Moment wichtig ist. Die Aufmerksamkeit geht weg vom Ohrgeräusch hin zu relevanten Geräuschen.

Die individuell angepassten Hörgeräte gleichen den Hörverlust aus und sorgen dafür, dass alles Gehörte wieder vollständig im Gehirn ankommt. Damit erreicht man in den meisten Fällen schon einen positiven Effekt: Hörgeräte verstärken die Geräuschkulisse des Alltags, sie machen hörbar was bisher (wenn auch unbemerkt) nicht vollständig hörbar war. Dadurch tritt der Tinnitus in den Hintergrund und wird weniger dominant wahrgenommen.

Das terzo-Gehörtraining ist seit 2013 integrierter Bestandteil im Tinnitus-Zentrum des Universitätsklinikums Jena. Unsere Erfahrungen zeigen, dass die angewandte terzo®Gehörtherapie Tinnitus-Betroffenen helfen kann, die Belastung spürbar zu reduzieren.

## terzo<sup>®</sup> Gehörtherapie – strukturierte Vorgehensweise



### Erstgespräch

Sie sind uns wichtig. Daher nehmen wir uns ca. 1,5 Stunden für Ihr kostenloses Erstgespräch Zeit und erklären Ihnen die Hörfunktion, den Zusammenhang mit Tinnitus sowie den Therapieverlauf. Bringen Sie dazu gern eine Ihnen vertraute Person mit.



### Abstimmung

Um Begleiterkrankungen, die Tinnitus mit sich bringen, ausschließen zu können, wird der weitere Therapieverlauf mit Ihrem HNO-Arzt und gegebenenfalls weiteren Fachdisziplinen abgestimmt.



### Hörmessung und Anpassung der Trainingshörgeräte

Mit unserer terzo-Hörfiltermessung ermitteln wir die Hörfilterleistung Ihres Gehirns. Basierend darauf erhalten Sie Ihren individuellen Trainingsplan sowie optimal angepasste Trainingshörgeräte.



### Ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt

Die audiologischen Übungen absolvieren Sie bequem von zu Hause. Dazu erhalten Sie je nach Wahl das digitale Trainingssystem bestehend aus einem Tablet (iPad) inkl. Trainings-App und einer Lautsprecherbox oder einen CD-Player inkl. Trainingsaufgaben. Nehmen Sie sich täglich etwa 45 bis 60 Minuten Zeit. Die Übungen sind auf Ihre Hörziele, Ihren Leistungsstand und Ihr Übungstempo abgestimmt.



### **Professionelle Begleitung für den optimalen Erfolg**

Schon nach wenigen Übungstagen können Sie wieder besser zwischen akustischem Vorder- und Hintergrund unterscheiden. Es fällt Ihnen beispielsweise leichter, Ihren Gesprächspartner auch bei lauten Umgebungsgeräuschen zu verstehen. Auch die Tinnituswahrnehmung wird sich verändert haben. Diese Hörerfolge dokumentieren und bestätigen wir durch erneute Hörfiltermessungen. Gegebenenfalls passen wir Ihren Trainingsplan an und beraten Sie gerne bei Fragen.



### **Anpassung von Hörgeräten**

Nachdem Sie Ihr Trainingsziel durch die terzo®Gehörtherapie erreicht haben, wählen wir gemeinsam mit Ihnen und in Absprache mit Ihrem HNO-Arzt die optimalen Hörgeräte aus und passen sie an Ihre persönliche Hörleistung und Ihre Hörbedürfnisse an. Dabei nutzen wir eine spezielle Hörgeräteeinstellung, die Sie weiterhin dabei unterstützt, Ihren Hörfokus weg vom Tinnitus zu lenken.



### **Wiederholtes Training**

Es lohnt sich, das Training auch nach dem Abschluss der eigentlichen Therapie fortzusetzen. Gerne geben wir Ihnen zusätzliche Übungen an die Hand, mit denen Sie die Hörfilterleistung Ihres Gehirns weiterhin stärken und langfristig aufrechterhalten können.

„MEIN FOKUS LIEGT  
WIEDER AUF DEN  
ALLTAGSGERÄUSCHEN.“





## Mehr akustisches Angebot, weniger Tinnitusbelastung

Durch ein vermehrtes akustisches Angebot wird die Verstärkungsfunktion und somit die übersteigerte Nervenzell-Aktivität des Gehirns wieder reduziert. Der zentrale Hörfilter wird trainiert und reaktiviert. Der Tinnitus wird dadurch als weniger laut und belastend wahrgenommen.

Die terzo<sup>®</sup>Gehörtherapie hilft demnach zielgenau auf den entscheidenden zwei Ebenen: zum einen durch die Hörgerätetechnik, die auch kleinste Hörverluste ausgleicht und zum anderen durch die Stimulation der Hörverarbeitung, die dazu führt, dass die übermäßige Aktivität des Gehirns reguliert und die Hörfilter-Funktion aktiviert wird. Dadurch kann Ihr Fokus wieder auf die Wahrnehmung von Alltagsgeräuschen gelenkt werden.

Das sind die Grundvoraussetzungen, um den Tinnitus in der Wahrnehmung zu reduzieren. Durch das zwei- bis dreiwöchige Training wird die Aufmerksamkeit vom Tinnitus weggelenkt und für Sie im besten Fall wieder zu einem unwichtigen Geräusch.

# Selbsteinschätzung

Quelle: E. Biesinger, H. Iro (Hrsg.): HNO Praxis heute. Band 25. Tinnitus. (2005)

**1 Leiden Sie unter dem Tinnitus bzw. stört Sie der Tinnitus?**

nein ..... **Grad 1**

ja → ..... nächste Frage

**2 Hat der Tinnitus nur zeitweise oder dauernd negative Auswirkungen?**

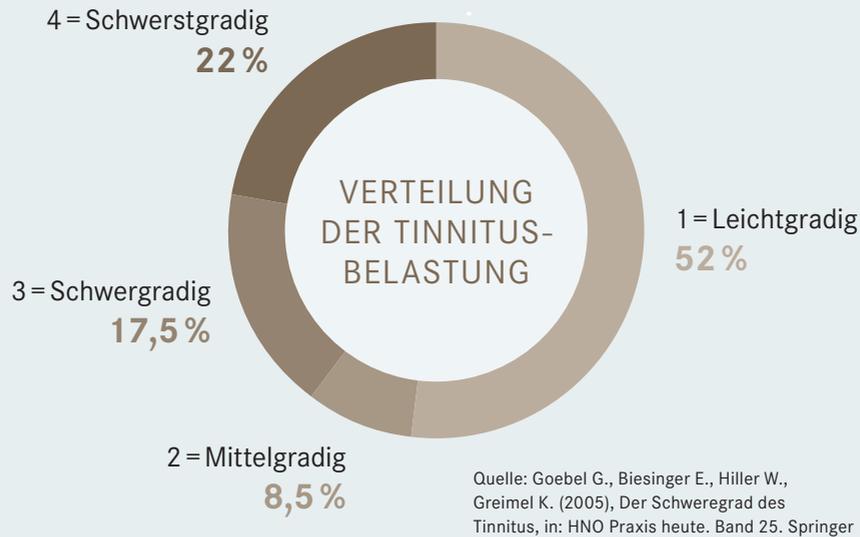
nur zeitweise .... **Grad 2**

dauernd → ..... weiter zu Frage 3

**3 Sind Sie arbeitsfähig bzw. können Sie Ihre Hausarbeit/Familie versorgen?**

ja ..... **Grad 3**

nein → ..... **Grad 4**



## Unsere Empfehlung

Lassen Sie Ihr Gehör bei einer Tinnitusbelastung von **Grad 1 und 2** bei tinnitus care überprüfen. Ein noch unbemerkter Hörverlust kann die Ursache für Ihr Ohrgeräusch sein.

**Grad 3 und 4** sollte in einer interdisziplinären Zusammenarbeit von Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Psychologen und tinnitus care als Hörakustikdienstleister untersucht werden. Gerne leisten wir Ihnen Hilfestellung und unterstützen Sie dabei, die Tinnitus-Belastung zu reduzieren.

## Impressum

### **tinnitus care GmbH**

Bernhardstr. 19  
96515 Sonneberg

info@tinnitus-care.de  
Amtsgericht Jena  
HRB 515952  
Ust. ID: DE326333304  
IHK Südthüringen Suhl

### **Geschäftsführer**

Kevin Oppel

### **Text**

ISMA AG

### **Druck**

Schneider Printmedien GmbH  
Reußenberg 22b  
96579 Weidhausen

### **Konzept und Realisierung**

Cornelia Hofmann, Berlin  
tinnitus care

### **Bildnachweis**

Adobe Stock

### **Stand**

Januar 2020

## Informieren Sie sich



über unser tinnitus care Programm  
und vereinbaren Sie einen  
kostenlosen Beratungstermin.

[www.tinnitus-care.de](http://www.tinnitus-care.de)

Ich bitte um einen unverbindlichen  
Beratungstermin im tinnitus care .....

Ort

Vorname, Name

Telefon

E-Mail

Nachricht | Frage | Terminwunsch o.ä.

Bitte  
frei-  
machen

Deutsche Post  
**WERBEANTWORT**

**tinnitus care GmbH**  
**Zentralverwaltung**  
Bernhardstr. 19  
96515 Sonneberg

