

Aktuelle Studie: Qi Gong hilft deutlich bei Tinnitusgeräuschen

Traunsteiner Facharzt bestätigt in Studie den deutlichen Einfluss auf bestimmte Störformen

Von Axel Effner

Es ist dieses Geräusch, das einen wahnsinnig zu machen droht: Es reicht von einem sanften Brummen über ein kräftiges Rauschen bis hin zum schrillen Pfeifton, Klingeln oder dem Hämmern einer Dampfmaschine. Rund 3,2 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Ohrgeräuschen, besser bekannt als Tinnitus.

International vernetzte Forschergruppe

Die stark anwachsende Zahl von Neuerkrankungen hat inzwischen zu einer intensiven Beschäftigung mit dem Volksleiden geführt. Einer der weltweit renommiertesten Forscher auf diesem Gebiet ist der Traunsteiner Hals-, Nasen- und Ohrenarzt (HNO) Dr. Eberhard Biesinger. Er beschäftigt sich bereits seit 20 Jahren mit der Krankheit, hat ein Buch darüber geschrieben („Tinnitus: Endlich Ruhe im Ohr“) und hat erfolgreiche Behandlungsverfahren mitentwickelt.



Mit bestimmten Handgriffen lässt sich das Vorliegen einer somatosensorischen Tinnitus-Störung ermitteln. Fotos: Schätz

Im Rahmen einer weltweiten Forschungsinitiative konnte Biesinger jetzt den positiven Einfluss von Entspannungstechniken wie Qi Gong auf eine bestimmte Form von Tinnitus nachweisen. Zu der interdisziplinären und international vernetzten Forschergruppe der „Tinnitus Research Initiative“ gehören HNO-Spezialisten, Gehirnforscher, Biologen, Radiologen, Physiologen, Physiker und andere Fachleute. Geldgeber und Gründer der Initiative ist ein Privatmann, der selbst von Tinnitus betroffen

ist. Zu den beiden Schwerpunkten der Traunsteiner Forschergruppe gehören zum einen implantierbare Hörgeräte und zum anderen geeignete Therapien bei einer bestimmten Tinnitusform.

Diagnostik über Kiefer und Halswirbelsäule

Biesinger: „Ausgangspunkte der aktuellen Forschung über Qi Gong und Tinnitus sind die Erkenntnisse, dass etwa 60 Prozent aller Tinnituspatienten ihr

Ohrgeräusch durch Bewegungen bzw. eine Provokation an der Halswirbelsäule und am Kiefergelenk beeinflussen können. Dieses Phänomen wird als sogenannter somatosensorischer Tinnitus (SST) bezeichnet. Bislang war man sich der Bedeutung dieses Phänomens nicht bewusst. Diese Zusammenhänge wurden erst deutlich, als man entdeckt hat, dass man Tinnituspatienten möglichst in kompletter Stille in der Hörkabine untersuchen muss, um einen SST feststellen zu können. Dabei werden bestimmte Bewegungen und Provokationstests an der Halswirbelsäule bzw. am Kiefergelenk durchgeführt. Während der Ausführung muss der Patient auf eine Veränderung des Tinnitusgeräusches achten.“

Eine Studie der Tinnitusliga (www.tinnitus-liga.de) mit 352 Patienten hatte bereits 1998 gezeigt, dass von 56 verschiedenen getesteten Therapien Qi Gong und Tai Chi zu den erfolgreichsten gehören. Nicht umsonst haben die beiden jahrtausendealten aktiven Entspannungstechniken aus China inzwischen bundesweit immer mehr begeisterte Anhänger gefunden. Zu den positiven Wirkungen bei Tinnitus gehören Entspannung, Stressreduktion, die Umlenkung der Aufmerksamkeit weg vom Ohrgeräusch, Angstlösung, die stimmungsaufhellende Wirkung sowie die Verbesserung der Kommunikation in der Gruppe und der sozialen Kontakte.

Hochsignifikante Ergebnisse gefunden

Zu der aktuellen Qi Gong-Forschung in Traunstein wurden vier Vergleichsgruppen mit Tinnituspatienten gebildet - davon zwei mit SST. Zwei der Gruppen erhielten ein bis zweimal die Woche zehn Sitzungen mit Qi Gong-Übungen. Biesinger: „Die Studie mit geeigneten Patienten, die wir über ein standardisiertes Prüfungsverfahren in der Hörkammer ermittelt haben, zeigte eine auffallend deutliche Verbesserung bei Tinnituspatienten mit SST.“ Die Ergebnisse wurden mit wissenschaftlichen Fragebögen kontrolliert und an der Universität Salzburg statistisch ausgewertet.

Als Therapeutin war Susanne Schätz aus Surberg an der Studie beteiligt. Sie beschäftigt sich bereits seit zehn Jahren intensiv mit Qi Gong und unterrichtet seit fünf Jahren. Schätz: „Wir haben bei der Studie ein standardisier-



Therapeutin Susanne Schätz bei der Vorführung einer harmonisierenden Qi Gong-Form.

tes Übungsprogramm verwendet, das verschiedene Meridiane gestärkt und harmonisiert hat. Besonders dem Funktionskreis Niere, der nach der Traditionellen Chinesischen Medizin einen engen Zusammenhang mit dem Ohr hat, wurde große Aufmerksamkeit geschenkt. Beim Qi Gong geht es ja vor allem um die bewusste Lenkung der Energie durch den Körper. Dies geschieht mit Hilfe der Vorstellungskraft und des Atems. Viele Menschen haben das aber verlernt. Qi Gong ist eine ideale Übungsform dafür. Sie hilft auch Tinnituspatienten dabei, sich in-

nerlich zu entspannen und die ständige Aufmerksamkeit von den Ohrgeräuschen weg auf andere Dinge lenken zu können.“

Drei Gruppen zum Thema „Qi Gong bei Tinnitus“ starten am Montag, 5. Oktober um 10 und 17.30 Uhr sowie am Mittwoch, 7. Oktober um 10 Uhr in der Tuls-Yogaschule in Traunstein (Kniebos 3). Eine weitere Gruppe beginnt am 5. Oktober um 19.30 Uhr im Pfarrheim in Surberg. Anmeldung und Info bei Susanne Schätz unter Tel. 0861-7468 oder qigong@susanne-schaetz.de.

Was ist Tinnitus?

(ae). Das Wort Tinnitus kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Klingeln oder auch laut singen. Als Tinnitus werden gehörte Wahrnehmungen bezeichnet, denen keine tatsächlichen akustischen Signale aus der Umwelt entsprechen und die keinen Informationswert für den Betroffenen besitzen.

In der Regel verschwindet das Pfeifen, Brummen, Summen oder Rauschen innerhalb kurzer Zeit von selber wieder oder wird vom Betroffenen kaum wahrgenommen. Bei mehr als drei Millionen Menschen in Deutschland ist der Tinnitus jedoch chronisch, dauert also länger als sechs Monate an. Die Erkrankung wird spätestens dann als enorme Belastung empfunden, da sie zu Schlaf- und Angststörungen, Depressionen bis hin zu sozialer Isolation führen

kann. Jährlich kommen bundesweit über 500.000 Neuerkrankungen hinzu.

Die Ursachen für die Entstehung von Tinnitus sind vielfältig. Neben Erkrankungen des Innenohrs, der Hörnerven oder des Gehirns können auch chronische Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes, Vergiftungen und Medikamente ursächlich sein. Entscheidende Faktoren sind zudem Stress, anhaltende Konflikte, seelische Traumata sowie ständige oder hohe Lärmbelastungen.

Neben Medikamenten, Aufenthalt in der Druckkammer und operativen Eingriffen am Ohr setzt man bei der Behandlung auch auf implantierbare Hörgeräte sowie unterschiedliche Therapieformen wie Musik- und Psychotherapie oder Entspannungstraining wie zum Beispiel Qi Gong.



Der Traunsteiner Tinnitus-Spezialist und Buchautor Dr. Eberhard Biesinger bei der Diagnostik in der Hörkabine. Foto: Biesinger

BAYERNWEIT WERBEN

ANZEIGENWERBUNG

PROSPEKTVERTEILUNG

HAUSHALTSWERBUNG

PROFITIEREN SIE VON UNSEREM GROSSEN VERBREITUNGSGEBIET!

MIT ÜBER **5 MIO.** AUFLAGE*

... DAMIT

IHRE WERBUNG

GUT ANKOMMT!



* Verkaufsgebiet Bayern mit Kooperationspartnern



TELEFON

0861/20938-0
Rufen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne unverbindlich!

INTERNET

www.wochenblatt.de

KONTAKT

Wochenblatt Verlagsgruppe Gmbh & Co. KG
Chiemgau Wochenblatt
Ludwigstraße 37
83278 Traunstein
Fax: 0861/20938-20
E-Mail: traunstein@wochenblatt.de

wochenblatt