

Hörtraining bei Tinnitus und Geräuschempfindlichkeit

Bei den meisten Tinnitusbetroffenen sind die zentralen Hörfilter im Gehirn, die für das Überhören von Tinnitus oder Störgeräuschen zuständig sind, geschwächt.

Durch aktive und regelmäßige Hörübungen können die Hörfilter wieder aktiviert und angeregt werden.

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, bekannte und ständig wiederkehrende Geräusche zu überhören und **auszufiltern!** Zum Beispiel werden das Ticken der Wanduhr oder das Summen des Kühlschranks mit der Zeit nicht mehr bewusst wahrgenommen.

Dieser Filtermechanismus greift jedoch nicht immer und wird von vielen Faktoren, wie z.B. der individuellen Bewertung oder der allgemeinen Verfassung, beeinflusst. Das bedeutet: Geräusche und Töne können im Hörzentrum im Gehirn **verstärkt, abgeschwächt** oder **gefiltert** werden.

Dieses Prinzip kann man sich auch für die Tinnitusverarbeitung zunutze machen, denn auch der Tinnitus kann überhört oder gefiltert werden.

Durch das Hörtraining erfahren Sie, dass das Tinnituserleben veränderbar ist, und dass äußere und innere Einflüsse daran beteiligt sind.

Schwerpunkte des Hörtrainings:

Angstabbau: durch wichtige Hintergrundinformationen und Bewältigungsstrategien

Hörübungen: Umlenkung der Höraufmerksamkeit
Hörfilter stärken

Entspannung: Stressreduktion und Ressourcen stärken

Das Hörtraining findet in der HNO-Gemeinschaftspraxis Dres. med. Hettler, Höfken, & Furtmann, An der Ringkirche 4, 65197 Wiesbaden, statt.

Zur Terminvereinbarung oder für weitere Informationen erreichen Sie mich unter folgender Adresse:

Susanne Schneider

Heilpädagogin

Hörtherapeutin

ehemalige Mitarbeiterin der Tinnitus-Klinik in Bad Arolsen

Dozentin an der Volkshochschule Wiesbaden

Tel. 06128-8605104

