

Rendsburg

Dr. Florian Bosse, Wallstraße 40-44
Dr. Christian Cordes, 24768 Rendsburg
Prof. Stefan Gottschlich, Tel.: 04331-4346-0
Dr. Heike Heß

Sprechzeiten

Mo – Do: 08.00-19.00 Uhr Fr: 08.00-16.00 Uhr



Tinnitus

AET (Ablenkungs- und Entspannungstraining)

Eine Entwicklung aus dem Forschungszentrum für Psychobiologie und Psychosomatik der Universität Trier



Teilnahme am AET

Die vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen und die bisherigen klinischen Erfahrungen zeigen, dass üblicherweise etwa 15 AET-Sitzungen ausreichen, um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erreichen. Es empfiehlt sich, pro Woche ein bis zwei Trainingssitzungen durchzuführen.

In bestimmten Fällen können die AET-Sitzungen mit einer Infusionstherapie zur Durchblutungsförderung kombiniert werden.

In der HNO-Praxis Rendsburg wird das AET angeboten.

Privat versicherten Patienten werden die Kosten für dieses Training in der Regel von ihrer Versicherung erstattet. Die Kosten für diese Behandlung werden zurzeit von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen, werden von uns aber als Selbstzahlerleistung angeboten.

Zögern Sie nicht, das Praxisteam auf diese Methode gezielt anzusprechen. Gerne beraten wir Sie und führen das Training mit Ihnen durch, wenn Sie es wünschen.

Tinnitus

Was tun?

Bei störenden Ohrgeräuschen (Tinnitus) haben sich Entspannungstraining und Übungen zur gezielten Aufmerksamkeitslenkung als hilfreich erwiesen. Je weniger Beachtung die betroffene Person dem Tinnitus schenkt und je entspannter sie ist, umso weniger stört sie ihr Ohrgeräusch.

Am Forschungszentrum für Psychobiologie und Psychosomatik (FPP) der Universität Trier, zu dessen Aufgaben anwendungsbezogene Forschung zur Behandlung und Rehabilitation von körperlichen und psychischen (psychosomatischen) Erkrankungen zählt, wurde ein Training entwickelt, bei welchem Entspannungsübungen mit Übungen zur gezielten Aufmerksamkeitslenkung kombiniert werden.

Dieses kombinierte Ablenkungs- und Entspannungstraining (AET) hat sich in der Behandlung von Patienten mit akutem und auch chronischem Tinnitus als sehr wirksam erwiesen:

Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass die tinnitusbedingte Belastung durch das AET erheblich reduziert wird und dass das Ignorieren des Tinnitus nach dem Training deutlich besser gelingt.

Wie funktioniert AET?

Im Rahmen einer AET-Trainingssitzung absolvieren Sie zunächst eine Entspannungsübung (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson).

Nachdem Sie infolge dieser Übung einen Zustand mentaler und körperlicher Entspannung erreicht haben, werden Sie zu einer Traumreise (Imagination) in eine Ruheszene geführt:



Sie sollen sich vorstellen, wie Sie an einem schönen Sommertag entspannt in einem Liegestuhl liegen und Veränderungen der von der Sonne ausgehenden Helligkeit und Wärme beobachten. Die Vorstellung, sich im Liegestuhl in der Sonne zu räkeln, wird begleitet von angenehmen Sinnesempfindungen. Diese Empfindungen werden gezielt durch Licht- und Wärmereize hervorgerufen, welche von einem Infrarotstrahler ausgesandt werden. Die Intensität der Wärme verändert sich im Laufe der Zeit, Sie werden angeleitet, diese Veränderungen aufmerksam zu verfolgen.

Die Durchführung der AET-Trainingssitzungen erfolgt computergestützt: Die Instruktionen zu den Entspannungs- und Imaginationsübungen werden als Audio-Datei von einem Computer ausgegeben. Dieser steuert gleichzeitig einen eigens für das Training konstruierten elektronischen Regler so, dass sich die Intensität der Licht- und Wärmereize genau passend zur Vorstellung einer variierenden Sonnenstrahlung verändert.

Die Licht- und Wärmereize werden im Rahmen der Imagination (Traumreise) gezielt in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt, sie sollen Aufmerksamkeit binden. Mittels der Aufmerksamkeitsbindung soll eine Nichtbeachtung des unangenehmen Tinnitus gefördert werden. Darüber hinaus kommt den Wärmereizen auch eine entspannungssteigernde Funktion zu; Wärme ist geeignet, körperliche Entspannung bzw. Wohlbefinden zu fördern.

Durch die wiederholte Koppelung von bestimmten mentalen Vorstellungsinhalten mit gezielt ausgelösten angenehmen körperlichen Empfindungen wird im AET außerdem ein Erlernen von Entspannungsreaktionen und emotional positiver Befindlichkeit angestrebt (emotional conditioning).