

Urlaubstipps für Tinnitus-Betroffene

Tauchen, Schwimmen, Fliegen – mit Tinnitus?

Berlin, 17.08.2016 – Wer unter Tinnitus leidet, braucht „Urlaub für die Ohren“, wie es so schön heißt. Deshalb sollten Tinnitus-Patienten gerade auch in ihren Ferien achtsam mit ihrem Gehör umgehen – nicht nur beim Fliegen, sondern auch beim Schwimmen und Tauchen.

Es ist Sommerzeit – viele freuen sich auf den heißersehten Jahresurlaub und fliegen mit dem Flugzeug zu ihrem Traumreiseziel. Immer häufiger beklagen sich aber auch Menschen, dass sie nach einem Flug ein störendes Rauschen im Ohr wahrnehmen. Was tun? Mit hoher Wahrscheinlichkeit haben diese Menschen bei der Landung ein Drucktrauma – auch Barotrauma genannt – erlitten. Ein leichter Innenohrschaden ist dabei möglicherweise zurückgeblieben. In der Regel ist aber die Heilungsprognose sehr gut – besonders bei jungen Leuten. Zur Sicherheit, dass so etwas nicht wieder passiert, raten die Spezialisten des Tinnituszentrums an der Berliner Charité, vor Beginn des nächsten Fluges und vor Reduzierung der Flughöhe ein abschwellendes Nasenspray anzuwenden und so das Mittelohr zu belüften.

Übrigens: Ohrenscherzen werden beim Fliegen in der Regel von Druckveränderungen ausgelöst. Je höher der Flieger steigt, desto niedriger wird der Luftdruck. Durch diese Veränderung entsteht Überdruck im Mittelohr, der meist als unangenehmes "Knacksen" wahrgenommen wird. Vor allem während des Starts und der Landung hilft es deswegen, diesen Druck durch Gähnen oder Kaugummikauen auszugleichen. Alternativ kann man sich auch die Nase zuhalten und bei geschlossenem Mund ausatmen, da so Luft aus dem Mittelohr freigesetzt werden kann. Wenn nach einem Flug über einen längeren Zeitraum Probleme auftreten, sollte aber ein HNO-Arzt aufgesucht werden.

Schwimmen und Tauchen müssen für Tinnitus-Patienten kein Problem sein

Jetzt, wo es in vielen Gegenden warm ist, sind Schwimmbäder, Badeseen und das Meer sehr beliebt bei Schwimmern aller Altersklassen. Ob das eine Gefahr für Tinnitus-Betroffene darstellt, hängt davon ab, ob ihre Trommelfelle intakt sind und sie weder Probleme mit dem Druckausgleich des Mittelohrs noch eine erhöhte Infektbereitschaft haben. Wenn dies nicht der Fall ist, ist gegen Schwimmen nichts einzuwenden. Hinsichtlich der Haltung der Halswirbelsäule ist aber laut Expertenrat das Rückenschwimmen dem Brustschwimmen vorzuziehen.

Auch beim Tauchen ist Vorsicht geboten: Denn trotz Druckausgleich haben manche nach dem Tauchen ein weiter bestehendes Druckgefühl und ein leises Ohrgeräusch – dies können Anzeichen für ein sogenanntes Barotrauma sein. In diesem Fall raten die Tinnitus-Experten dazu, sehr schnell einen HNO-Arzt zur genauen Untersuchung der Ohren und zum Ausschluss eines solchen Barotraumatis aufzusuchen. Denn Letzteres muss eventuell behandelt werden – auch wenn das Hörvermögen selbst unbeeinträchtigt bleibt.

Über die Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité

Die Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité wurde im August 2011 als gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts errichtet. Von der Überzeugung getragen, dass Tinnitus und Hörstörungen bestmöglich therapiert werden müssen und dass gleichzeitig jeder Einzelne sehr viel tun kann, um sich selbst zu schützen, hat sich die Stiftung folgende Aufgaben gesetzt: Forschungsförderung, internationale Wissenschaftskommunikation sowie Prävention und Aufklärung.

Die Stiftung erfüllt ihre Aufgaben im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten und zusammen mit Partnern durch die Finanzierung von Forschungsprojekten, durch internationale Kongresse, durch Aufklärungskampagnen über die Risiken von Lärm und Stress, durch Auslobung von Preisen sowie

Entwicklung von präventiven Maßnahmen. Eine besondere Zielgruppe der Präventionsarbeit sind junge Menschen.

Weitere Informationen über die Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité: www.deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook: <https://www.facebook.com/deuschetinnitusstiftungchariteberlin>

**Fragen zur Stiftung
richten Sie bitte an:**

Dr. Kurt Anschütz, Geschäftsführer
Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité
Tel.: 030 85 73 26 86
E-Mail: anschuetz@deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de

**Fragen zum Projekt und Fragen von
PressevertreterInnen beantworten:**

Manfred Großert und Gunhild Flöter
united communications GmbH
Tel.: 030 78 90 76 19
E-Mail: tinnitus@united.de