

Mein Geschenk für dich

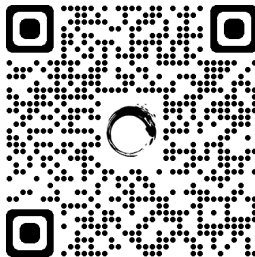
Reduziere mit der modernen Tinnitus Selbsttherapie für zuhause in 8 Wochen deine Tinnitus-Belastung um 87%. Du brauchst **keine teuren technischen Geräte, Antidepressiva, Ohrentropfen oder ständige Musik** am Ohr. Aus Erfahrung wissen wir, dass du mit unserem Programm deinen **Tinnitus in nur 8 Wochen nachweislich um 87 % reduzieren** kannst.

Melde dich JETZT an:



Jetzt-Tinnitus-Loswerden.net

Mit dem Rabatt-Code „Buch“ erhältst du den vollen Zugang **im 1. Monat für nur 1€:**



Dr. Markus Rimser

FREI VON TINNITUS

Tinnitus Selbstheilung mit dem Mindfulness Based
Tinnitus Reduction Training (MBTR)

Über den Autor

Hi! Mein Name ist Markus Rimser und ich bin der Gründer der modernsten Tinnitus-Selbsttherapie für zuhause und meditation-heilt.com – deiner Online-Achtsamkeitsschule.



Du kennst mich vielleicht schon aus dem TV oder Magazinen. Zudem bin ich Inhaber des Vipassana Retreat- und Meditationszentrums in St. Pölten.

Ich war Schüler des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh und bin einer der wenigen Meditationslehrer im deutschsprachigen Raum, die moderne Vipassana Meditation auf Basis der vollständigen Satipatthana Sutta lehren.

Als promoviertem Wirtschafts- und Geisteswissenschaftler ist mir die Alltags- und Wirtschaftstauglichkeit buddhistischer Lehren besonders wichtig, weshalb auch immer wieder Vorstände und Führungskräfte bekannter ATX und DAX-Unternehmen an meinen Meditations-Retreats teilnehmen.

Auch mein Tinnitus-Selbsttherapie-Onlinekurs ist auf die Ansprüche und Herausforderungen des modernen Menschen angepasst. Mein Wirken bleibt in der praktischen Ausübung und befreiungs-pragmatischen Essenz jedoch auch hier mit der buddhistischen Tradition eng verbunden.

Ich freue mich schon darauf, dir gleich meine Geheimnisse verraten und dich unterstützen zu können!

Herzlichst,
dein Markus

Vorwort

Schön, dass du dieses Buch in Händen hältst – wobei das bedeutet, dass entweder du selbst an Tinnitus erkrankt bist oder einer deiner Angehörigen. Für beide Fälle möchte ich dir mein Mitgefühl aussprechen. Ich kenne es selbst von meiner eigenen schweren chronischen Erkrankung, wie ohnmächtig und hilflos man sich fühlen kann, insbesondere dann, wenn einem Ärzte sagen: „da gibt es keine Heilung“, und: „da musst du damit leben lernen!“.

Interessanterweise sagt einem dann Niemand „wie man damit leben lernen“ soll, und schon gar nicht, wie man das kann. Genau aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Und dabei soll es nicht nur darum gehen, mit chronischem Tinnitus leben zu lernen, nein – es geht vor allem darum, sich von den Zwängen und Unannehmlichkeiten des Tinnitus zu befreien und wieder Stück für Stück in Richtung Heilung zu gehen.

Das **Minimumziel** lautet: die *volle Lebensqualität zurückzugewinnen*,

das **Maximalziel**: den *Tinnitus für immer ausklingen* zu lassen.

Dass beides möglich ist, zeigt uns die moderne Hirnforschung, aber dazu später etwas mehr.

Die gute Nachricht zu Beginn ist, dass *chronischer Tinnitus heilbar* ist, allerdings hat das in diesem Buch vorgestellte Behandlungskonzept nichts mit dem zu tun, was du vom HNO-Facharzt kennst, weshalb dir auch

die meisten nicht weiterhelfen können. Einer der Gründe dafür liegt darin, dass *Tinnitus* eben *nicht im Ohr entsteht, sondern im Gehirn - in der Hörbahn*, also jenem neuronalen Prozess, der am Hörnerv beginnt und in deinem Hörzentrum (auditorischer Cortex) endet.

Ein anderer Grund liegt darin begründet, dass *Tinnitus* *meist multifaktoriell* bedingt ist, dh. dass meist mehrere Ursachen an der *Entstehung*, vor allem aber *am Lautwerden des Tinnitus* beteiligt sind. Und es scheint nur allzu logisch, dass eine Erkrankung, die durch mehrere Ursachen bedingt ist, am besten durch ein ebenso multidimensional gestaltetes Behandlungskonzept geheilt werden kann, ja sogar muss. Da HNO-Ärzte eben (nur eindimensionale) Fachärzte sind, lassen einen Tinnitus-bedingte Arztbesuche ohne Ursachenfindung (idiopathischer Tinnitus) meist hilflos zurück.

Ich möchte dir gleich vorweg **die 2 wichtigsten Botschaften dieses Buchs** vermitteln:

Tinnitus ist eine *Diagnose* und keine *Prognose*! Diagnosen werden benötigt, um Krankheiten von anderen unterscheiden zu können und dementsprechend gute, passende Therapien dafür zu finden. Eine Prognose, also eine Aussage über den zeitlichen und symptomatischen Verlauf, ist Tinnitus NICHT – und das bedeutet, dass Tinnitus weder unheilbar ist, noch dass du ihn dein ganzes Leben lang haben wirst. Und genau daraus folgt auch die zweite wichtige Botschaft dieses Buchs:

Chronischer Tinnitus ist heilbar, weil das Gehirn neuroplastisch ist! Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter lernfähig, kann sich modulieren, es kann sich jederzeit an neue, ungewohnte Rahmenbedingungen anpassen und dementsprechend auch bislang störende Ohrgeräusche wieder auf eine neue, heilsame Art verarbeiten lernen. Diese neuroplastische „Anpassung“ an „störende Geräusche“ hast du übrigens schon oft (meist unbewusst) erlebt: nämlich dann, wenn du dich in einem unbekanntem Hotelzimmer anfangs durch den Straßenlärm von außen und dem Brummen der Minibar im inneren gestört gefühlt hast. Sei ehrlich: hast du beides in der zweiten Nacht auch noch als störend empfunden? Nein, weil dein Gehirn gelernt hat, Unwichtiges auszufiltern. Und ich zeige dir in diesem Buch, dass das auch bei Tinnitus möglich ist.

Ich wünsche dir beim Lesen dieses Buchs viele Aha-Effekte, vor allem aber wieder aufkeimende Hoffnung und Motivation, dich wieder Schritt-für-Schritt in Richtung Tinnitus Heilung zu bewegen. Die in diesem Buch beschriebenen Behandlungskonzepte und Übungen werden dich auf diesem Weg sicher begleiten, bleibt mir nur noch mit einem Zitat von Goethe abzuschließen:

Erfolg buchstabiert man: T U N.

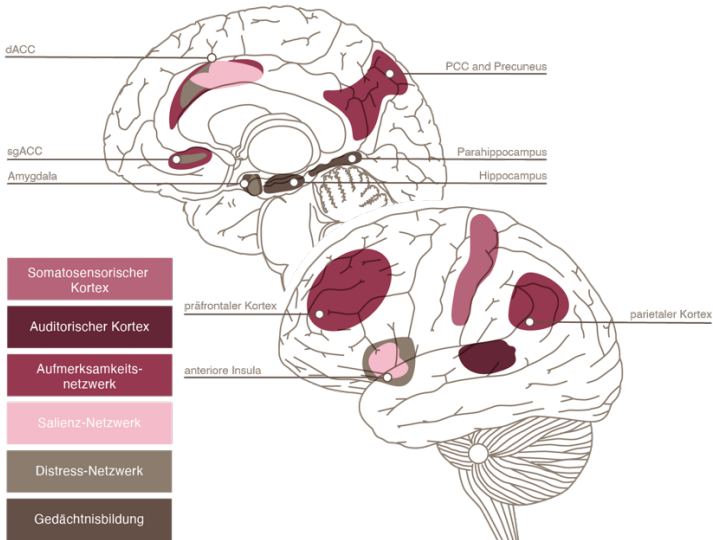
1. Einführung: Frei von Tinnitus

Chronischer Tinnitus ist *ver-lernbar*. Das ist die zentrale Botschaft der Neurowissenschaften und nicht nur Tinnitus an sich ist *ver-lernbar*, sondern auch seine Begleiterscheinungen, also Schlafstörungen, Verspannungen im Nacken, Hals- und Kieferbereich, aber auch Verdauungsprobleme, ein permanent hoher Stresspegel bis hin zur sozialen Isolation und die durch Tinnitus meist beginnende Depression.

Die Neurowissenschaften behaupten dieses „Verlernen“ aber nicht nur, sondern sie haben auch eine Erklärung dafür und diese lautet Neuroplastizität. Unser Gehirn ist neuroplastisch, das bedeutet, es kann sich jederzeit an alle Situationen anpassen, es kann sich modulieren. Man kann auch sagen, dass es lernfähig ist. Doch genau diese Lernfähigkeit des Gehirns – oder besser gesagt der Hörfilter – ist beim chronischen Tinnitus abhandengekommen. Unsere Hörfilter sind nicht mehr in der Lage, harmlose Ohrgeräusche auszufiltern, stattdessen richtet das Gehirn seine Aufmerksamkeit genau eben auf diese.

Um zu verstehen, wie wir unser Gehirn, und vor allem diese Hörfilter wieder zurück trainieren können, sodass die redundanten Ohrgeräusche wieder ausgefiltert werden, müssen wir wissen, was bei Tinnitus im Gehirn genau passiert. Und das zeige ich dir anhand der bildgebenden Verfahren der Neurowissenschaften. Legt man nämlich chronische Tinnitus-Patienten in einen Kernspin-Tomographen, sieht man sehr deutlich, welche Gehirnareale bei chronischem Tinnitus aktiv sind.

Da Hirnscans meist etwas unübersichtlich und schwer zu „lesen“ sind, zeige ich dir hier eine grafische Vereinfachung.



Quelle: Rimser (2022) modifiziert nach de Ridder et al. (2011)

Im unteren Bereich siehst du die Perspektive auf das Großhirn, auf den Cortex von außen und im oberen Bereich einen Längs-Querschnitt, damit du auch die tieferen Hirnstrukturen sehen kannst. Die Frage, die sich nun stellt: **welche Gehirnareale sind bei chronischem Tinnitus aktiv?**

Ich kann es gleich vorwegnehmen, es ist nicht *ein* Gehirnareal, das bei chronischem Tinnitus aktiv ist, sondern ist eine wahre Kettenreaktion, die durch das Gehirn läuft, beginnend mit einer Erregung im auditorischen Cortex. Dort findet eine Hörwahrnehmung, also eine Erregung im auditorischen Cortex statt. Noch bleibt diese Wahrnehmung im unbewussten Bereich,

bis sich das Aufmerksamkeitszentrum dazu schaltet und quasi das Geräusch, das vorher unbewusst war, in den bewussten Bereich zieht. Bis jetzt noch kein großes Problem, würde sich nicht jetzt das Saliens-Netzwerk dazu schalten. Dieses Saliens-Netzwerk hat die Aufgabe, einkommende Reize mit einer Bewertung zu versehen. Ich nenne es auch gern das Social Media Zentrum im Gehirn, weil hier nämlich *Likes* und *Dislikes* vergeben werden.

Und wenn dein Saliens-Netzwerk eine Information, das Ohrgeräusch zum Beispiel, nun negativ bewertet, „es stört mich“, dann wird sofort das Stresszentrum aktiviert, weil das Stresszentrum denkt, dass es eine Bedrohung des Organismus durch diese Information, dieses Ohrgeräusch gibt.

Wird das Stresszentrum jetzt aktiv, dann wird ein neurochemischer Cocktail produziert, der binnen Millisekunden den gesamten Körper durchflutet und dazu führt, dass das Nervensystem in den *fight of flight* Modus geschaltet wird, kurz: der Stressmodus unseres Organismus wird hochgefahren.

Passiert dieses Hochfahren des Stressmodus aufgrund des störenden Ohrgeräuschs häufiger, kommt es im Hippocampus zu einer Gedächtnisbildung. Im Grunde ist das ein sehr intelligenter Mechanismus, weil das Gehirn nämlich scannt, ob eine Bedrohung häufiger passiert. Und wenn dies der Fall ist, versucht es bei rechtzeitigem Erkennen des Stressors bereits im Vorfeld, die Bedrohungssituation zu verhindern. Deshalb speichert es alle Informationen rund um das Ohrgeräusch, z.B.:

- *in welchen Situationen,*
- *bei welchen Personen,*
- *bei welchen Hintergrundgeräuschen dieses Ohrgeräusch besonders bedrohlich wird.*

Vor allem aber speichert das Gehirn auch die ursprünglich abgefeuerte Reaktion auf das bedrohliche Ohrgeräusch (den *fight or flight* Modus), damit es künftig viel schneller und vor allem konsequent reagieren kann.

Wenn jetzt dein Hippocampus eine Gedächtnisnotiz vom Tinnitus hat, dann erkennst du das wahre Problem des Tinnitus, nämlich nicht das Ohrgeräusch an sich, sondern dass dein Gehirn den Tinnitus als Stressor erkannt hat und dazu ein vollkommen automatisiertes Stressmuster abgespeichert hat:

Wenn dieses Ohrgeräusch oder ein Hinweis, dass dieses Ohrgeräusch wieder ausgelöst und verschlimmert werden könnte, dann sofort in den fight or flight Modus gehen!

Welche fatalen Wirkungen dieser Prozess nun hat, zeige ich dir jetzt anhand der nächsten Grafik. Du hörst ein Ohrgeräusch, das den auditorischen Cortex erregt. Bis hierhin ist noch alles eitel Wonne, doch plötzlich richtet sich die Aufmerksamkeit völlig fokussiert auf das Ohrgeräusch, es folgt eine negative Einstufung durch das Salienz-Netzwerk, das Stresssystem wird angeworfen und in weiterer Folge folgt eine Gedächtnisspeicherung, eine chronische Stressmusterbildung. Also aus dem eigentlichen Problem, dem Ohrgeräusch; wurde ein chronische Stressmuster, also ein zum ohnehin schon nervenden Ohrgeräusch, zusätzliches

Problem. Dieses chronische Stressmuster hat aber einen Bumerang-Effekt.



Quelle: Rimser (2022), Seite17

Es wirkt nämlich rückwirkend auch auf alle anderen Gehirnareale. Es merkt nämlich auch die Amygdala, also dein Stresszentrum, dass da nicht nur der Tinnitus ist, gegen den man kämpfen muss, sondern auch der Stress, der dadurch entstanden ist, wird bedrohlich wahrgenommen und so beginnt das Stresszentrum gegen sich selbst aktiv zu werden.

Das führt dazu, dass das Salienz-Netzwerk erkennt, dass neben dem Tinnitus nun auch ein zweites negatives bedrohliches Szenario abläuft, nämlich die Folgewirkung des Tinnitus in Form von Stress, und das führt dazu, dass die Aufmerksamkeitslenkung sagt, okay - ich muss also nicht nur den Tinnitus kontrollieren, sondern auch das, wie ich damit umgehe, also die dadurch ausgelöste Stress-Antwort.

Und das führt dazu, dass das allgemeine Erregungspotenzial im Gehirn steigt, die Wahrnehmung wird

noch sensibler und der Tinnitus dadurch leider lauter.
Das ist das große Problem beim Tinnitus:

- *nicht das Ohrgeräusch an sich,*
- *sondern dass dein Gehirn daraus ein chronisches Stressmuster bildet.*

Und als wäre das noch nicht genug, hat auch das eine Konsequenz: unser Organismus, unser Nervensystem ist niemals auf einen Pol angelegt, also niemals *nur* auf Anspannung angelegt, sondern immer auf den Wechsel von *An-* und *Entspannung*.

Wenn sich ein neurologisches Stressmuster, also Anspannung in deinem Gehirn chronifiziert, dann entstehen zwangsläufig weitere Stress Symptome in deinem Körper, die sogenannten Tinnitus Komorbiditäten - und diese machen deinen Tinnitus dann so richtig schlimm. Es entstehen

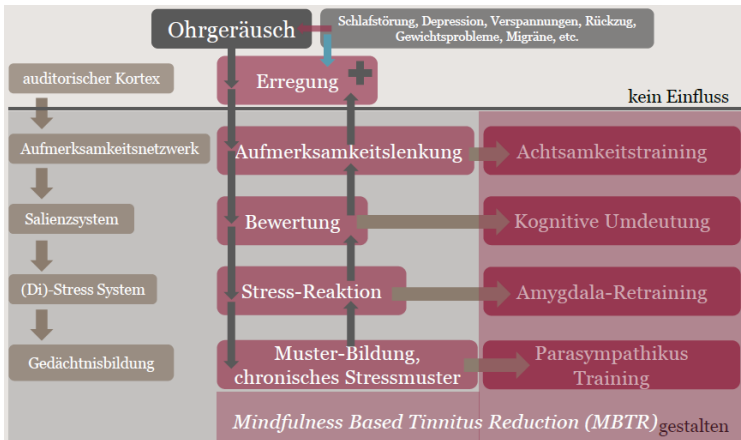
- *Schlafstörungen,*
- *depressive Verstimmungen bis hin zu Depression,*
- *Verspannungen in Nacken, Hals- und Kieferbereich,*
- *soziale Isolation,*
- *es kann Migräne auftauchen,*
- *es gibt Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen,*

und all diese Nebenerkrankungen bringen ein Phänomen mit sich: auch sie machen den Tinnitus noch lauter!

Was wir jetzt im Kernspintomographen sehen ist, dass nicht nur der auditorische Cortex überreagiert, sondern nach einer bestimmten Zeit auch das somatosensorische Cortex (dieser liegt etwas oberhalb des auditorischen Cortex und ist jene Instanz, die für unser Wohlbefinden verantwortlich ist), also genau jener Bereich, der dich dann durchgängig kränzlich fühlen lässt.

Doch: wie kommen wir aus diesem neuronalen Teufelskreis, der den Tinnitus immer lauter werden lässt, wieder heraus? Die Gehirnforschung hat sich natürlich auch diese Frage gestellt.

Das ist eigentlich logisch und relativ leicht zu erklären. Man müsste nur in dieser Kettenreaktion ein Kettenglied herausnehmen, dann würde die gesamte Kettenreaktion gestoppt werden. Fragt sich nur, wo das am einfachsten möglich ist.



Quelle: Rimser (2022), Seite 29

Bei der Erregung im auditorischen Cortex lässt sich nichts machen, denn wenn das Ohrgeräusch bereits da ist, dann haben wir keine Chance, keinen Einfluss mehr. Aber in den vier Bereichen darunter finden wir perfekte Ansatzmöglichkeiten, wo die Tinnitus Heilung beginnen kann.

Zum Beispiel indem wir unsere Aufmerksamkeit lenken lernen. Beim chronischen Tinnitus ist es so, dass die Aufmerksamkeit völlig automatisch und meist unwillkürlich auf das Ohrgeräusch gezogen wird. Wenn du es jedoch trotzdem schaffst, deine Aufmerksamkeit vom Tinnitus wegzuziehen und wieder auf etwas Heilsames zu richten, dann beginnt der Heilungsprozess: der Tinnitus wird leiser und du gewinnst deine Lebensqualität allmählich wieder zurück.

Die mit Sicherheit beste Methode dafür ist das **Achtsamkeitstraining**. Seit Jahrtausenden beschäftigen sich mystische Kulturen mit der Schulung von Achtsamkeit und bei Buddhisten, Hindus und Daoisten hat diese Schulung des Geistes durch Achtsamkeit sogar einen Namen: Meditation. Ein modernerer (und nicht exakt passender) Begriff dafür ist auch Mentales Training, jedoch ist Achtsamkeitstraining die effektivste Form, Tinnitus nachhaltig zu lindern.

Eine weitere Möglichkeit eines Stoppens der mehrfachen Stress-Kettenreaktion im Gehirn besteht darin, im Salienz-System anzusetzen und der negativen Bewertung des Tinnitus eine positive entgegenzusetzen. Für Tinnitus Betroffene ist aus wissenschaftlicher Sicht die **kognitive Verhaltenstherapie** mit Methoden wie zum Beispiel der kognitiven Umdeutung dabei am

effektivsten. Mit einem positiven Mindset lässt sich dein Tinnitus einfach besser bewältigen.

Jetzt kommen die wesentlichsten Faktoren für ein nachhaltiges Tinnitus Therapie Konzept: wir müssen in die tieferen Gehirnschichten vordringen und dort die Stress-Kettenreaktion stoppen - also dort, wo der eigentliche Stress mit dem Tinnitus beginnt. Und dazu nutzen wir die sogenannte Amygdala Reset bzw. Retaining Technik. Sie ist einer der effektivsten Stress-Sofort-Reduktions-Methoden, die im Übrigen aus der Panik- und Angststörungsforschung entwickelt wurden.

Das **Amygdala Reset Training** hilft uns dabei, die Amygdala so weit wie möglich wieder zurück zu trainieren, und zwar derart, dass sie den Tinnitus nicht mehr als Bedrohung ansieht und dadurch keine Stress-Reaktion mehr auslöst. Damit haben wir den stärksten Hebel, um bei chronischem Tinnitus in eine schnelle Entlastung zu kommen. Und weil wir ein Gehirn brauchen, das schnell und vor allem lernfähig ist - und das ist ja, bei chronischem Stress selten der Fall - brauchen wir noch schnelle, wirksame Methoden, um das gesamte Nervensystem runterzufahren und wieder in einen entspannten Grundzustand zu gleiten.

Und dafür eignet sich das **Parasympathikus Training** besonders gut, besonders die Eliteeinheiten bei Polizei und Bundesheer nutzen es, um auch in den schwierigsten Situationen einen kühlen Kopf bewahren, völlig gelassen und ruhig agieren zu können. Dieses Training ist auch unter dem Begriff Vagusnerv-Training bekannt, da der Vagusnerv der stärkste und weitreichendste Nerv im parasympathischen Nervensystem ist.

Diese vier Methoden, die ich dir hier in diesem Buch vorstelle, sind die aktuell effektivsten Möglichkeiten, um chronischen Tinnitus nicht nur schnell zu lindern, sondern auch nachhaltig ausklingen zu lassen. Zusammen kombiniert nennt man diese vier Tinnitus Behandlungsstrategien *Mindfulness Based Tinnitus Reduction (MBTR) Training* oder im Deutschen das Achtsamkeitsbasierte Tinnitus Retraining. Es ist eine Therapieform des Tinnitus, die aus den USA stammt und vor ca. sechs Jahren von meiner Kollegin *Dr. Jennifer Gans* unter dem Titel „Mindfulness Based Stress and Tinnitus Reduction (MBSTR)“ entwickelt wurde. Ich habe Jennifers Tinnitus Therapiekonzept 2019 nach Europa gebracht, weiterentwickelt und vor allem praktisch erforscht.

Das hat natürlich den Vorteil, dass *Dr. Jennifer Gans* schon längere Zeit die Möglichkeit hatte, dieses Programm in seiner Wirksamkeit zu erforschen. Es gibt mittlerweile eine hervorragende Datenlage, was Studien betrifft und das *Mindfulness Based Tinnitus Reduction Training* ist, das kann man sagen, zum jetzigen Stand das erfolgreichste, effektivste und schnellste Tinnitus Retraining, das es gibt.

- Tinnitus Belastung sinkt massiv (0,99)
- Tinnitus Wahrnehmung entspannt sich (0,64)
- urteilsfreies Nicht-Bewerten (-1,29),
gelassenes Nicht-Reagieren (-0,57)
- sozialer Rückzug verringert (-0,70)
- mentale Gesundheit (0,62), Vitalität (0,46)
- Depression gering (0,52), Angst sinkt (0,62)
- Somatisierung wird verringert (0,58)

Quelle: Gans, O'Sullivan, Bircheff (2013): Mindfulness Based Tinnitus Stress Reduction Pilot Study

Die hinterlegten Zahlen, die du hier siehst, nennt man die sogenannten Effektgrößen. Diese beschreiben, wie effektiv eine angewandte Methode ist, um ein Messkriterium zu beeinflussen, also zum Beispiel die Tinnitus Belastung oder die Tinnitus Wahrnehmung. Und wie du hier sehen kannst reduziert sich mit *Mindfulness Based Tinnitus Reduction Training* die Tinnitus Belastung massiv. Wir haben Studien in acht Wochen bei täglicher Anwendung dieses Programms durchgeführt und konnten danach eine durchschnittliche Reduktion der Tinnitus Belastung von 80-90 Prozent messen. Es gibt sogar Teilnehmer, die über eine 100-prozentige Entlastung berichten, aber nicht nur das:

- *die Tinnitus Wahrnehmung entspannt sich,*
- *es kommt zu einem „nicht mehr bewerten“ des Tinnitus,*
- *zu einem gelassenen Reagieren oder besser gesagt nicht Reagieren,*
- *die soziale Isolation verringert sich und*

- *es kommt zu einem besseren subjektiven Empfinden von Gesundheit,*
- *einem Anstieg von Vitalität und, was ich persönlich ganz wichtig finde bei der Tinnitus-Erkrankung, dass*
- *die depressiven Verstimmungen sinken,*
- *dass das Angstpotenzial des Tinnitus verloren geht und*
- *dass auch die Somatisierung, also diese Körperlichkeit der Tinnitus-Erkrankung deutlich verringert wird.*

Wenn dich diese Studienergebnisse neugierig gemacht hat, dann freue ich mich, wenn du jetzt weiterliest. Ich bin mir sicher, dass dir dieses Buch über das *Mindfulness Based Tinnitus Reduction Training* (MBTR) mit seinen vier Bausteinen von

- **Achtsamkeitstraining,**
- **kognitiver Umdeutung,**
- **Amygdala Rest Training** und dem
- **Vagusnerv Training**

bereits in kurzer Zeit eine effektive Tinnitus Entlastung bringen wird, dass dein Tinnitus deutlich leiser wird und du viel gelassener und entspannter wirst, so dass es auch dein Umfeld merken wird.

Mein Geschenk für dich

Reduziere mit der modernen Tinnitus Selbsttherapie für zuhause in 8 Wochen deine Tinnitus-Belastung um 87%. Du brauchst **keine teuren technischen Geräte, Antidepressiva, Ohrentropfen oder ständige Musik** am Ohr. Aus Erfahrung wissen wir, dass du mit unserem Programm deinen **Tinnitus in nur 8 Wochen nachweislich um 87 % reduzieren** kannst.

Melde dich JETZT an:



Jetzt-Tinnitus-Loswerden.net

Mit dem Rabatt-Code „Buch“ erhältst du den vollen Zugang **im 1. Monat für nur 1€:**

