

TEST

Wie stark belasten Sie die Geräusche?

	JA	TEILWEISE	NEIN
	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
1 Mir ist von morgens bis abends ständig bewusst, dass ich ein Ohrgeräusch habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Ich mache mir Sorgen, ob mein Ohrgeräusch vielleicht durch ein ernstes körperliches Problem ausgelöst wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Wenn der Tinnitus weiter so bleibt, finde ich mein Leben nicht mehr lebenswert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Seit ich das Ohrgeräusche habe, bin ich öfter und schneller gereizt und genervt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Ich habe Angst, dass der Tinnitus eventuell körperliche Schäden verursacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Seit das Ohrgeräusch da ist, kann ich nicht gut abschalten und entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Häufig ist der Tinnitus so laut, dass ich ihn nicht mehr ignorieren kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Wegen der Ohrgeräusche kann ich abends häufig nicht einschlafen und liege wach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Ich merke, dass ich durch den Tinnitus leichter und öfter niedergeschlagen bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Ich frage mich, ob das Piepen/Rauschen im Ohr jemals wieder verschwinden wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Ich fühle mich hilflos, ausgeliefert und als Opfer meiner Ohrgeräusche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Ich kann mich schlechter konzentrieren, seit ich den Tinnitus habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AUFLÖSUNG

Bitte addieren Sie Ihre Punkte

WICHTIG: Ist der Tinnitus erst wenige Tage alt (max. acht Wochen), sollten Sie umgehend einen HNO-Arzt aufsuchen. In diesem Stadium kann eine 3- bis 5-tägige Kortison-Therapie helfen. Lassen Sie Ihr Gehör testen und abklären, ob eventuell organische Auslöser (z. B. Bluthochdruck oder Diabetes) vorliegen.

0 bis 7 Punkte: Sie leben problemlos mit Ihrem Tinnitus, lassen sich durch ihn nicht stören und schenken ihm keine besondere Aufmerksamkeit. Gut! Ein Entspannungsverfahren hilft, besonders belastende Situationen durchzustehen.

8 bis 16 Punkte: Für Sie wird der Tinnitus zunehmend zum Problem. Das „Nicht-Hinhören“ klappt zwar noch, aber Rückschläge nehmen zu. Wenden Sie sich z. B. an eine Tinnitusambulanz in Ihrer Nähe oder holen Sie sich Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe der Deutschen Tinnitus Liga (s. Kasten rechts).

17 bis 24 Punkte: Der Tinnitus beherrscht Ihre Gefühle und Gedanken und Ihren Alltag. Ein Termin beim HNO-Arzt reicht da nicht mehr. Auch die Seele braucht Hilfe. Das Beste für Sie wäre eine stationäre Tinnitusbehandlung.