



Sehr geehrte Damen und Herren,

Seit Januar 2021 hat das StressZentrum Trier einen neuen Kooperationspartner: Herr Privatdozent Dr. Dipl.-Psych. Friedemann Gerhards bietet in seiner im Stresszentrum angesiedelten Psychotherapeutischen Privatpraxis professionelle Hilfe für Menschen mit dekompenziertem Tinnitus an.

Auf der Liste der krankmachenden Umweltfaktoren steht Lärm - insbesondere Verkehrslärm - ganz weit oben. Schall, der als lästig oder störend erlebt wird, bedeutet Stress für den Organismus und bewirkt die Ausschüttung von Stresshormonen, die ihrerseits in Stoffwechsel- und Kreislaufvorgänge des Körpers eingreifen. Aber nicht nur von außen kommender Lärm, sondern auch Hörempfindungen, die nicht durch äußere Schalleinwirkung erklärbar

sind, können ein Stressor sein und gravierende negative gesundheitliche Auswirkungen haben.

Von Tinnitus spricht man, wenn jemand ein Geräusch/Geräuschgemisch wie z.B. einen anhaltenden Pfeifton hört, obwohl keine akustische Reizung von außen erfolgt ist. Ein andauernder oder immer wiederkehrender Tinnitus muss nicht, kann aber als deutlich störend empfunden werden. Dann kommt es unter Umständen infolge des Tinnitus zu gesundheitlichen Problemen (z.B. Konzentrations- oder Schlafstörungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmung). In solchen Fällen spricht man von „dekompensiertem“ Tinnitus: Hier bleibt es nicht bei einem bloßen Hörphänomen, sondern die anhaltenden Hörempfindungen haben negative Konsequenzen für das seelische und körperliche Befinden sowie die Lebensqualität.

In der Behandlung von Menschen mit dekompensiertem Tinnitus hat sich Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) als sehr wirksam erwiesen. Der KVT wird deshalb in der aktuell gültigen nationalen S3-Leitlinie* zu chronischem Tinnitus der höchste Grad an Gewissheit zugeschrieben, dass die Tinnitusbelastung durch die Behandlung gesenkt und die Lebensqualität gesteigert wird. Auch eine neuere interdisziplinäre europäische Leitlinie zu Tinnitus attestiert der KVT höchste Wirksamkeit bei Tinnitus und empfiehlt in starkem Maße ihre Anwendung.

Herr Privatdozent Dr. Gerhards hat im Rahmen seiner langjährigen wissenschaftlichen und therapeutischen Auseinandersetzung mit dem Thema Tinnitus eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungsform bzw. -technik entwickelt, die als Ablenkungs- und Entspannungstraining (AET) bezeichnet wird. Das AET wurde erfolgreich diversen wissenschaftlichen Prüfungen unterzogen, es hat sich im klinischen Alltag über viele Jahre bewährt und kommt jetzt in der Privatpraxis für Verhaltenstherapie bei dekompensiertem Tinnitus zur Anwendung. Terminvereinbarungen sind über uns oder direkt telefonisch (01520 36 276 62) bzw. per Email (praxis-dr.gerhards@web.de) möglich.

* S3 Leitlinien sind medizinische Leitlinien, die Ärzten, Therapeuten, anderen Angehörigen von Gesundheitsberufen und auch Patienten bei Entscheidung über die Gesundheitsversorgung helfen sollen. S3 Leitlinien stellen dabei die höchste Stufe der Leitlinien dar und haben alle Elemente einer systematischen Entwicklung durchlaufen (Logik-, Entscheidungs- und Outcome-Analyse, Bewertung der klinischen Relevanz wissenschaftlicher Studien und regelmäßige Überprüfung).

UPCOMING EVENTS:

Online Präventionskurs „Progressive Muskelrelaxation“ startet am 07.06.2021! Jetzt telefonisch oder per [E-Mail](mailto:praxis-dr.gerhards@web.de) anmelden!

Das StressZentrum Trier – eine Einrichtung der daacro GmbH & Co. KG

daacro GmbH & Co. KG

Max-Planck-Straße 22

D-54296 Trier

Tel.: +49 (0)651 9120 494

Fax: +49 (0)651 9120 564

www.stresszentrum-trier.de

Geschäftsführung:

Dr. Juliane Hellhammer

Handelsregister: R.G. Wittlich · HRA 40 100

USt-IdNr.: DE250253105

[Please click here to unsubscribe from the daacro Newsletter](#)