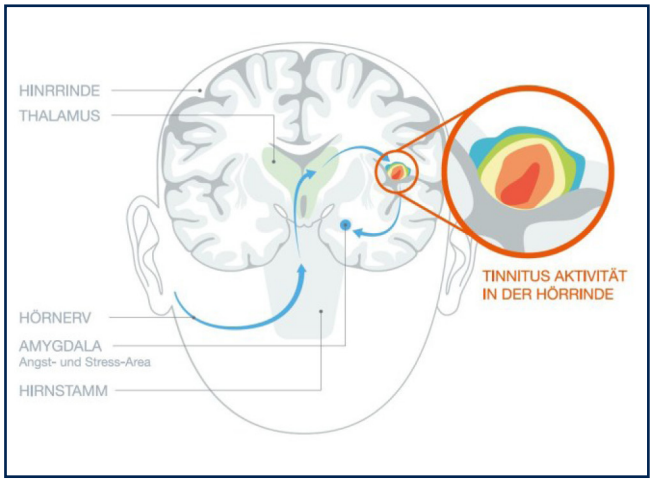
Dr. med. Rüdiger Bergmann
Facharzt für HNO-Heilkunde

Tinnitus-App:
Mit Lieblingsmusik gegen den störenden Ton.



Tinnitus Aktivität in der Hörrinde. Tinnitus entsteht durch überaktive Nervenzellen in der Hörrinde, dem Ort im Gehirn, an dem sich die für das Hören zuständigen Nervenzellen befinden. Copyright: Tinnitracks.

Drei Millionen Deutsche leiden an Tinnitus, einem Dauerton „im Ohr“. Tinnitus gilt als nicht heilbar, doch nach derzeitigen Erkenntnissen kann das aus der Balance geratene Zusammenspiel der Nervenzellen in der Hörrinde des Gehirns – dem Hirnareal, in dem sich die für das Hören zuständigen Nervenzellen befinden – wieder in Richtung eines normalen Gleichgewichts verschoben werden.

Unabhängige, wissenschaftliche Studien haben dies gezeigt. Forscher entwickelten eine Therapiemethode gegen den störenden Ton im Ohr, die in mehreren Studien mit Tinnitus-Patienten (Diagnose: chronischer, subjektiver, tonaler Tinnitus) überprüft wurde. In der Praxis fehlte zunächst ein Zugang zur Therapie für Betroffene außerhalb der universitären Forschung.

Einem Medizintechnologie-Unternehmen aus Hamburg gelang es im Jahr 2013 ein Medizinprodukt zur Behandlung von chronischem Tinnitus zu entwickeln. Die e-Health-Lösung Tinnitracks setzt die wissenschaftlichen Erkenntnisse eins zu eins in einer App um.

Tinnitracks behandelt den störenden Ton mit der eigenen Lieblingsmusik. Wer die Therapieoption über das Smartphone nutzen möchte, muss als erstes seine individuelle Tinnitus-Frequenz vom HNO-Arzt bestimmen lassen. (Kosten für das Tinnitusmatching beim HNO-Arzt 70 bis 100 Euro.)

Die ermittelte Tinnitus-Frequenz wird dann in die App eingegeben und die Songs ausgesucht. In einem mehrstufigen Prozess filtert Tinnitracks die eingegebene Frequenz aus den Musikdateien heraus. Diese speziell gefilterte Musik stimuliert nur die Nervenzellen, die außerhalb des Bereichs der Tinnitus-Frequenz liegen. Die für den Tinnitus verantwortlichen Nervenzellen werden hingegen nicht angesprochen und können sich beruhigen. Dadurch kann die Laustärke des nervigen Tons sinken. Nutzer können ihre für die Therapie umgewandelten Lieblingssongs über das Smartphone hören, zuhause oder unterwegs. Täglich 90 Minuten Zuhören über einen Zeitraum von mindestens vier Monaten kann schon eine spürbare Besserung bringen. Die App zeigt die Behandlungsdauer an. So weiß der Nutzer automatisch, wann er die empfohlene tägliche Trainingszeit erreicht hat.

Die Kosten: 19 Euro im Monat für das App-Abo.
Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website www.hno-pfalz.de oder auf www.tinnitracks.com.

Ostbahnstraße 29
76829 Landau in der Pfalz
☎ 06341 86929
drbergmann@hno-pfalz.de
www.hno-pfalz.de