

Psychologie: Wenn es im Ohr pfeift, kann Stress schuld sein

Therapie lindert oft den Tinnitus

AACHEN/WUPPERTAL. Viel Stress im Job kann einen Tinnitus auslösen. Auch eine permanente oder kurzfristige starke Lärmbelastung kann zu Brummen, Pfeifen oder Klingeln im Ohr führen. Darauf weist der Berufsverband Deutscher Nervenärzte (BVDN) hin. Linderung kann eine Psychotherapie bringen: In der kognitiven Verhaltenstherapie können Betroffene lernen, mit dem Ohrgeräusch besser umzugehen.

„Sie setzt an der Einstellung und Bewertung des Betroffenen bezüglich seines Ohrgeräusches an und versucht negative Denkmuster aufzudecken, die sich ungünstig auf die Erkrankung auswirken“, erklärt der Vorsitzende des BVDN Frank Bergmann. Außerdem lernen sie, wie sie ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes als das ständige Geräusch im Ohr leiten können. Das verringert die Belastung der Betroffenen, erklärt Bergmann. Hilfreich sind auch Entspannungsverfahren, die den Stress abbauen. Bei einem plötzlich auftretenden Tinnitus etwa nach einem Hörsturz oder starkem Lärm sollten Betroffene so früh wie möglich zum Arzt gehen. *tmn*



Ständiges Pfeifen oder Brummen im Ohr kann zur Belastung werden. *BILD: DPA*

Ernährung

Getreidebrei für Frühstücksmuffel

WETTENBERG. Wer morgens nur wenig Appetit hat, kann es mit einem warmen Frühstück versuchen. Ein warmer Getreidebrei ist außerdem das Richtige für Menschen mit einem empfindlichen Magen.

Den Brei selbst zusammenstellen kann man, indem man fein geschrotetes oder geflocktes Getreide, Nüsse und Saaten nach eigener Vorliebe kombiniert werden. Frisches Obst ergänzt die Mahlzeit. Geschmacklich abrunden lässt sich der Brei mit einer Prise Vanille, Zimt oder Zitronenabrieb. Darauf weist die Unabhängige Ernährungsberatung in ihrem Sonderheft „Ernährungstrends“ hin. *tmn*



„Der Berg ruft“: Bei manchen löst das zitternde Knie aus. Höhenangst kann man aber Meter für Meter überwinden – und dann den Ausblick genießen. *BILD: DPA*

Psychologie: Höhenangst kann auch beim Wandern auftreten / Überforderung ist eine häufige Ursache, weiß Coach Reinhardt

„Angst vor dem tiefen Sturz“

Von unserem Redaktionsmitglied Lara Feder

MANNHEIM. Weiche Knie und feuchte Hände – damit rechnet man wohl eher auf dem Kirchturm. Doch Höhenangst kann einem auch beim Wandern oder Skifahren zu schaffen machen. Sport-Mentalcoach Frank-Uwe Reinhardt erklärt, wie man die Angst überwinden kann.

Warum macht Höhe manchen Menschen denn Angst?

Frank-Uwe Reinhardt: Höhenangst entsteht, wenn die Augen keine festen Punkte mehr zum Fixieren haben. Dann tritt der Hörschwindel auf. Das kann überall passieren: wenn man auf einen Stuhl steigt, auf einem Kirchturm ist oder beim Wandern. Viele Menschen haben am Berg zudem Angst, zu fallen und in die Tiefe zu stürzen.

Was genau ist überhaupt Hörschwindel?

Reinhardt: Der kann im Prinzip auch schon auf dem Boden entstehen: Wenn Sie sich auf eine freie Fläche stellen, in den Himmel schauen und rechts und links nichts mehr ist, an dem sich das Auge festhalten kann, fängt man an zu schwanken. Das ist Hörschwindel.

Beim Wandern sind doch häufig Bäume da, an denen sich das

Zur Person

- Frank-Uwe Reinhardt ist **56 Jahre** alt.
- Er ist zertifizierter **Sport-Mentalcoach** und **Reactiv-Walking** Trainer.



- Seit vielen Jahren ist er unterwegs im **Harz** und **Elbsandstein**, seit Mitte der 90er auch in den **Alpen**.
- Schon früh hat er die **Liebe zur Natur** und zu den **Bergen** entdeckt – die möchte er an andere weitergeben.

Auge festhalten kann. Warum tritt die Angst trotzdem auf?

Reinhardt: Beim Wandern ist die Angst vor der Angst die häufigste Erscheinungsform: Angst vor dem Stürzen. Die Ursache dafür kann sehr vielfältig sein. Wer sich zum Beispiel körperlich überfordert, wird schwach: Die Beine zittern, man schwitzt und fühlt sich deshalb unsicher. Aber auch frühere schlechte Erlebnisse oder ein allgemein hohes Stresslevel spielen eine Rolle.

Wie zeigt sich Angst?

Reinhardt: Angst ist eine Form von Stress. Und der baut sich langsam auf. Die erste Phase, Unsicherheit, kennt vermutlich jeder: leicht veränderte Atmung, verzögerter Bewe-

gungsablauf. Man schreitet nicht mehr so forsch und zügig voran, sondern tastet sich nur noch langsam vor. In Phase zwei der Höhenangst verändert sich die Atmung deutlich, die Herzfrequenz steigt an, die Bewegungen werden sichtlich unsicher. Aber aus beiden Phasen kommt man recht gut noch raus.

Und Phase drei?

Reinhardt: Nach und nach schalten sich Bereiche im Gehirn ab, dann irgendwann übernimmt das Stammhirn – und das kennt nur Flucht, Angriff oder Totstellen. Zum Schluss kommt der totale innere Rückzug in die Panik. Frühe Anzeichen zu erkennen ist also wichtig, um die Angst aufzuhalten.

Wie stoppt man den Prozess?

Reinhardt: Indem man eine kurze Pause macht, die Atmung bewusst kontrolliert: tief und konzentriert atmet. Verkrampfungen lassen sich lösen, indem man sich die Körperhaltung bewusst macht. Bei Angst zieht man sich zusammen, durch mentale Techniken kann man sich aber wieder aufrichten. Dabei ist es egal, ob es sich um Höhenangst auf einem Berg oder einem Kirchturm handelt.

Was ist besser: bewusst in die Tiefe schauen oder gerade nicht?

Reinhardt: Beim Wandern sollten Menschen mit Höhenangst eher

nicht in die Tiefe schauen. Stattdessen den Weg oder den Vordermann ins Visier nehmen. Hilfreich ist auch, das hohe Gras am Wegrand oder die Felswand zu berühren, das gibt Halt.

Wanderer erklimmen meist wegen der Aussicht den Gipfel ...

Reinhardt: Wer schon so weit ist, dass er den Gipfel erreicht, sollte sich dann hinsetzen. Das verhindert das Schwanken. Den Blick sollte man aber ganz behutsam Richtung Tal wandern lassen – erst nach links und rechts und dann langsam nach unten.

Sich an Höhe zu gewöhnen, ist also ein langsamer Prozess?

Reinhardt: Ja, es ist ein Anpassungsprozess – beim Sport kann man ja auch nicht sofort mit einem Marathon anfangen, sondern muss sich die Ausdauer erarbeiten. Wie lange es dauert, seine Höhenangst zu überwinden, ist sehr individuell. Man sollte es aber keinesfalls mit der Holzhammer-Methode erzwingen, sondern in seinem eigenen Tempo Meter für Meter erklimmen.

Ist es das Ziel einer Therapie, entspannt auf dem Gipfel zu sitzen?

Reinhardt: Genuss an der Aussicht und damit an der Höhe beim Wandern, ist das Ziel. Das muss nicht immer der Gipfel sein. Wichtig ist, mit Freude und Spaß wandern zu können – und nicht mit Qualen.

TIPP-ZETTEL

Vertrauliche Betriebsärzte

KÖLN. Mancher Mitarbeiter zögert davor, sich dem Betriebsarzt anzuvertrauen. Die Angst ist da, dass Informationen beim Arbeitgeber landen. Doch diese Angst ist unberechtigt, teilt der TÜV Rheinland mit. Der Betriebsarzt unterliegt der Schweigepflicht. Ohne Zustimmung des Mitarbeiters darf er keine Informationen etwa zum Gesundheitszustand an Dritte weitergeben. Macht er es dennoch, kann er sich unter Umständen strafbar machen. *tmn*

Messgeräte überprüfen

MÜNCHEN. Auch vor Blutdruckmessgeräten und Fieberthermometern macht das Alter nicht Halt: Sie verschleifen. „Ältere Apparate werden irgendwann nur noch Schätzwerte liefern, denen ich nicht immer vertrauen würde“, erklärt Jürgen Dräger, Professor für Messtechnik und Messverfahren in der Medizin an der Fachhochschule Stralsund, in der Zeitschrift „Apotheken Umschau“. Er empfiehlt, die Messgeräte, die man zu Hause hat, spätestens nach zwei Jahren überprüfen zu lassen. Das kann zum Beispiel der Hersteller oder Fachhändler erledigen. *tmn*

i IMPF-TIPP

HPV-Impfung für 9- bis 14-Jährige

Krankenkassen übernehmen für Mädchen und junge Frauen die Kosten für die Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV). Die Ständige Impfkommission (Stiko) rät, dass sich Mädchen im Alter von 9 bis 14 Jahren impfen lassen. Bis zum Herbst vergangenen Jahres galt die Empfehlung noch für die Altersgruppe 12 bis 17. Die HPV-Viren können Gebärmutterhalskrebs auslösen. Eine Impfung schützt vor bestimmten HPV-Typen. Am wirksamsten ist sie nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI), wenn sie vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgt. *dpa*

Matcha-Tee wie Espresso

BONN. Ein gehäufte Teelöffel Matcha-Teepulver enthält so viel Koffein wie ein Espresso. Das grüne Pulver kommt aus Japan und hat eine herb-bitter bis fruchtige Note. Das Wort „Matcha“ heißt „gemahlener Tee“. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid hin. Da Matcha direkt aus den frischen Teeläutern gewonnen wird, enthält es viele Antioxidantien, Kalzium, Eisen und B-Vitamine. *tmn*

Blutdruck im Blick behalten

FRANKFURT. Menschen mit Herzproblemen sollten im Winter ihren Blutdruck gewissenhaft kontrollieren. Durch die Kälte können sich die Blutgefäße stark verengen. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung hin. Die Folge: Der Blutdruck steigt, und das Herz muss das Blut gegen einen größeren Widerstand durch die Adern pumpen. Das kann eine hohe Belastung für den Herzmuskel und die Gefäßwände darstellen. *tmn*

ANZEIGE

Auf stabile Werte setzen – „Wohnen am Hanauer Platz“

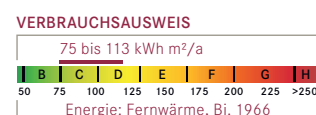


MANNHEIM-WALDHOF Marburger Straße 2-6a, Hanauer Straße 18-40

■ 1 ZKB-WOHNUNG	Wohnfläche ca. 31 m ²	Kaufpreis € 60.900,-	Kaltmiete € 250,-	Rendite ca. 4,9%
■ 2 ZKB-WOHNUNG	Wohnfläche ca. 62 m ²	Kaufpreis € 110.700,-	Kaltmiete € 485,-	Rendite ca. 5,3%
■ 3 ZKB-WOHNUNG	Wohnfläche ca. 76 m ²	Kaufpreis € 130.300,-	Kaltmiete € 585,-	Rendite ca. 5,4%
■ 4 ZKB-WOHNUNG	Wohnfläche ca. 86 m ²	Kaufpreis € 140.100,-	Kaltmiete € 640,-	Rendite ca. 5,5%

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- 1 ZKB - 4 ZKB Wohnungen mit ca. 31 m² bis 92 m² Wohnfläche
- Umfangreiche Werterhaltungsmaßnahmen
- Energieeffizienz durch Vollwärmeschutz
- Top-Mietrendite
- Hervorragende Wohnqualität durch gute Infrastruktur
- Nahezu alle Wohnungen mit 1 oder 2 Balkonen



Mustergrundriss
2 ZKB, ca. 65 m²



Telefon 0621 3288509-0

Besichtigung jeden Sonntag von 10.00-12.00 Uhr!

Besuchen Sie uns: PATRIZIA Deutschland GmbH | Marburger Straße 4a | 68305 Mannheim | E-Mail: mannheim@patrizia.ag | www.patrizia.ag | Termine nach telefonischer Vereinbarung.