

IHRE BEHANDELNDE ÄRZTIN

Wir bieten das Ablenkungs- und Entspannungstraining in unserer HNO Praxis in Hüls an.

Frau Dr. Melpomeni Panagiotidou ist in der Anwendung des AET erfahren und berät Sie umfassend zu Hintergründen und Therapiemöglichkeiten des akuten und chronischen Tinnitus.



Dr. med. Melpomeni Panagiotidou
Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

UNSERE SPRECHZEITEN

Unsere Praxis hat für Sie wie folgt geöffnet:

Mo bis Fr: 8:00 bis 12:00 Uhr
Mo, Di, Do: 15:00 bis 18:00 Uhr

HNO^{plus}

Dr. med. Martin Kamp
Dr. med. Cornelia Benens
Dr. med. Jörg Wiegand
Dr. med. Melpomeni Panagiotidou

Hals-Nasen-Ohrenärzte
ambulante Operationen
stationäre Operationen
plastische Operationen
Belegärzte

Kempen (Hauptpraxis)
Burgring 35 | 47906 Kempen
Telefon 02152.45 75
Telefax 02152.51 70 68
info@hno-kempen.de
www.hno-kempen.de

Hüls (Zweigpraxis)
AET-Standort
Hülser Markt 10 | 47839 Krefeld
Telefon 02151.73 67 61
Telefax 02151.622 49 34
info@hno-huels.de
www.hno-huels.de

HNO Abteilung (Zweigpraxis)
Hospital zum Hl. Geist Kempen
Von-Broichhausen-Allee 1
Flur CO Raum 15
47906 Kempen
Telefon 02152.14 23 65 | Ambulanz
Telefon 02152.14 22 24 | Station
www.krankenhaus-kempen.de

Qualitätsmanagement
zertifizierte Praxis

HIER FINDEN SIE UNS



HNO^{plus}

Dr. med. Martin Kamp

TINNITUS AET (Ablenkungs- und Entspannungstraining)

Eine Entwicklung aus dem Forschungszentrum für Psychobiologie und Psychosomatik der Universität Trier



HNO

TINNITUS: WAS TUN?

Bei störenden Ohrgeräuschen (Tinnitus) haben sich Entspannungstrainings und Übungen zur gezielten Aufmerksamkeitslenkung als hilfreich erwiesen.

Je weniger Beachtung die betroffene Person dem Tinnitus schenkt und je entspannter sie ist, umso weniger stört sie ihr Ohrgeräusch.

Am Forschungszentrum für Psychobiologie und Psychosomatik der Universität Trier, zu dessen Aufgaben anwendungsbezogene Forschung zur Behandlung und Rehabilitation von körperlichen und psychischen (psychosomatischen) Erkrankungen zählt, wurde ein Training entwickelt, bei welchem Entspannungsübungen mit Übungen zur gezielten Aufmerksamkeitslenkung kombiniert werden.

Dieses kombinierte Ablenkungs- und Entspannungstraining (AET) hat sich in der Behandlung von Patienten mit chronischem Tinnitus als sehr wirksam erwiesen: Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass die tinnitusbedingte Belastung durch das AET erheblich reduziert wird und dass das Ignorieren des Tinnitus nach dem Training deutlich besser gelingt. Das AET ist selbst in schweren Fällen ebenso wirksam wie eine mehrwöchige stationäre Spezialbehandlung.

WIE FUNKTIONIERT AET?

Im Rahmen einer AET-Trainingssitzung absolviert man zunächst eine Entspannungsübung (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson).

Nachdem man infolge dieser Übung einen Zustand mentaler und körperlicher Entspannung erreicht hat, wird man zur Imagination einer Ruhe-Szene angeleitet:



Man soll sich vorstellen, wie man an einem schönen Sommertag entspannt in einem Liegestuhl liegt und Veränderungen der von der Sonne ausgehenden Helligkeit und Wärme beobachtet. Die Vorstellung, sich im Liegestuhl in der Sonne zu räkelnd, wird begleitet von angenehmen Sinnesempfindungen. Diese Empfindungen werden gezielt durch Licht- und Wärmereize hervorgerufen, welche von einem Infrarotstrahler ausgesandt werden.

Die Intensität der Wärme verändert sich im Laufe der Zeit, man wird angeleitet, diese Veränderungen aufmerksam zu verfolgen.

Die Durchführung der AET-Trainingssitzungen erfolgt computergestützt:

Die Instruktionen zu den Entspannungs- und Imaginationsübungen werden als Audio-Datei von einem Computer ausgegeben. Durch die wiederholte Koppelung von bestimmten mentalen Vorstellungsinhalten mit gezielt ausgelösten angenehmen körperlichen Empfindungen wird im AET außerdem eine Konditionierung von Entspannungsreaktionen und emotional positiver Befindlichkeit angestrebt (emotional conditioning).

TEILNAHME

Die vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen und die bisherigen klinischen Erfahrungen zeigen, dass üblicherweise 10 - 15 AET-Sitzungen ausreichen, um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erreichen. Es empfiehlt sich, pro Woche zwei Trainingssitzungen durchzuführen.

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist erforderlich.

Die Kosten für diese Behandlung werden derzeit nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.