

# InnerSmile

## CHECKLISTE AKUTER TINNITUS

### SOFORTIGE MASSNAHMEN

- Cool bleiben - Stress kann das Ohrgeräusch verschlimmern.
- Lärm und laute Geräusche meiden.
- Keine Selbstmedikation.
- Alkohol und Nikotin vermeiden.
- Viel Wasser trinken.

### MEDIZINISCHE ABKLÄRUNG

- Termin beim HNO-Arzt vereinbaren.
- Bei starkem Hörverlust: sofortige Vorstellung in einer HNO-Notaufnahme.
- Blutdruck kontrollieren.
- Abklärung von Infektionen.
- Abklärung von Durchblutungsstörungen.

### WICHTIGE VERHALTENSHINWEISE

- Möglichst wenig auf das Ohrgeräusch achten - Fokus bewusst umlenken.
- Soziale Kontakte pflegen - Isolation vermeiden.
- Stress mindern oder besser vermeiden.
- Ausreichend schlafen und bewegen, gesund essen.
- Bei anhaltendem Tinnitus kontaktiere mich und lass dich kostenlos beraten!

### UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN

- Viel Zeit für sich selbst nehmen.
- Entspannungstechniken anwenden, (z.B. Atemübungen, Autogenes Training)
- Leise Hintergrundgeräusche nutzen (z. B. Naturklänge, leise Musik)
- Kein Vermeiden von Alltagssituationen - normale Aktivität fördern.
- Bei Schlafproblemen auf gute Schlafhygiene achten.