

Entspannungsverfahren bei Tinnitus und Schwindel

Körperliche und seelische Anspannung, Depressionen oder Ängste können Tinnitus- und Schwindelsymptome auslösen oder verstärken. Entspannungsverfahren sind daher wichtige Therapiebausteine. Sie reduzieren Stress und Folgebeschwerden wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen und erhöhte Muskelanspannung. Dies wiederum kann die Ohrgeräusche und den Schwindel vermindern.

Entspannungsmethoden

Menschen sprechen unterschiedlich auf Entspannungsverfahren an. Während der eine mit autogenem Training zur Ruhe kommt, mag diese Methode für einen anderen gänzlich ungeeignet sein. Welches Verfahren infrage kommt, ist daher individuell verschieden und muss vom Betroffenen selbst entschieden werden.

Oftmals verstärken sich zu Beginn der Entspannungstherapie die Symptome. Patienten sind häufig so auf ihre Beeinträchtigungen fokussiert, dass sie diese in Ruhe zunächst deutlicher wahrnehmen. Im Laufe der Zeit verlagert sich diese Konzentration meist und die regelmäßigen Übungen führen zu einer Reduktion der Symptome.

Auswahl möglicher Entspannungsverfahren

- **Autogenes Training** ist eine Entspannungsmethode, bei der durch Autosuggestionen nacheinander bestimmte Körperbereiche entspannt werden. Dies wirkt sich auf Muskeln, Atmung, Herz- und Kreislauffähigkeit positiv aus und führt auch zu einer seelischen Entspannung

- **Feldenkrais** ist eine Bewegungstherapie, welche die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper sensibilisiert, falsche, eingefahrene Bewegungsmuster aufzeigt und animiert, diese aufzulösen. Dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu körperlicher und psychischer Entspannung
- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** ist gekennzeichnet durch das Anspannen, Halten und anschließende Entspannen verschiedener Muskelgruppen. Durch den Kontrast von Anspannung und Entspannung wird letztere sehr bewusst wahrgenommen. Die leicht erlernbare Methode kann unproblematisch in den Alltag integriert werden und somit zur Verminderung von Stress beitragen
- **Yoga** ist eine aus Indien kommende philosophische Lehre, die in unterschiedlichen Variationen angeboten und unterrichtet wird. Körper und Atemübungen sowie Meditationen können zu einer Änderung im Körperbewusstsein und in der Körperbeherrschung führen. Der ganzheitliche Ansatz soll Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und so zu einer Verminderung stressbedingter Symptome führen

Die neueste Version des Artikels finden Sie unter:

http://www.neuraxwiki.de//artikel/details/332_Entspannungsverfahren_bei_Tinnitus_und_Schwindel.html

neuraxFoundation gemeinnützige GmbH

Elisabeth-Selbert-Str. 23

D-40764 Langenfeld

Telefon: 02173 - 999 85 00

E-Mail: info@neuraxWiki.de

Internet: www.neuraxWiki.de