



Stress und Tinnitus

Ein Tagebuch



Liebe Leserin, lieber Leser,

was war zuerst da? Die Henne oder das Ei? Diese Frage kennt jeder; eine ähnliche könnte Sie umtreiben: Was war zuerst da? Der Stress oder der Tinnitus?

Erfahren Sie in dieser Broschüre etwas über die Zusammenhänge von Stress und Tinnitus und lassen Sie sich darauf ein, über Ihre Stressoren nachzudenken und darüber, was Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden tun können.

Damit Ihnen das möglichst leicht fällt, haben wir am Ende der Broschüre ein Stresstagebuch vorbereitet, in dem Sie strukturiert sowohl Ihre Aktivitäten als auch die Stärke Ihres Tinnitus dokumentieren können, um die möglichen Zusammenhänge transparenter zu machen.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft und Erfolg bei Ihrem Vorhaben!

Wir verwenden in dieser Broschüre aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form von Patient, Arzt usw. Selbstverständlich sind damit immer auch die Frauen gemeint!

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Stress, was ist das genau? | 4 |
| Zusammenhänge von Stress und Tinnitus | 6 |
| Wahrnehmen von Stress | 7 |
| Stress in den Griff bekommen | 8 |
| Ein Stresstagebuch | 12 |
| Aktivitäts- & Stimmungsprotokoll zum Ausfüllen | 14 |

Quellen

Zur Erstellung des Textes wurden folgende Quellen zurate gezogen:

- <https://www.everydayhero.com.au/events/downloads/0000/4754/Overcoming-Stress-Tool-Kit.pdf>
- <https://www.everydayhero.com.au/events/downloads/0000/4752/What-is-Stress-Fact-Sheet.jpg>
- <http://patient.info/health/stress-and-tips-on-how-to-avoid-it>
- <http://www.zeitblueten.com/news/stressausloeser-stressursachen-stresswirkungen/>
- <http://www.medizin.de/ratgeber/tinnitus.html>

Stress, was ist das genau?

Stress ist, zunächst einmal ganz wertungsfrei, ein für den Menschen lebenswichtiger körperlicher Prozess. Er ist die körperliche Antwort auf verschiedenste Belastungen, die sowohl unseren Körper (z. B. durch Hitze oder Kälte) als auch unsere Seele (z. B. durch Streit, Freude, Aufregung) treffen können. Durch das Freisetzen bestimmter Hormone werden verschiedenste körperliche Reaktionen angestoßen.

Die „Stresshormone“ können den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzen, indem sie z. B. für eine bessere Versorgung von Lunge und Gehirn sorgen, das Herz schneller schlagen lassen, aber auch die Sinne schärfen. All das kann in vielen Situationen hilfreich sein. Wenn dieser Zustand aber anhaltend ist, können daraus Probleme entstehen.

Eines der Hormone, das ausgeschüttet wird und längerfristig wirkt, ist das Cortisol. Dieses ist für die unterschiedlichen, chronischen Stresserkrankungen verantwortlich. Da viele Menschen im Alltag Stress spüren, bleibt bei Ihnen die Cortisol-Ausschüttung dauerhaft auf einem zu hohen Niveau.

Stress ist schwierig zu messen. Der eine hat ein sehr bewegtes und anstrengendes Leben und kann damit gut umgehen, den anderen bringt schon eine kleine Änderung seiner täglichen Routine aus dem Konzept und er empfindet Stress. Wichtig ist deshalb, dass jeder für sich versucht zu erkennen, wann er sich gestresst fühlt, welche Anzeichen er bei sich dafür bemerkt und sich eine Strategie erarbeitet, wie er seinem persönlichen Stress entgegenwirkt.

MÖGLICHE ANZEICHEN VON STRESS:

- Schlafstörungen
- Gereiztheit
- Konzentrationsstörungen
- Veränderung des Essverhaltens
- Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen
- mehr als üblich rauchen oder trinken
- nicht entspannen können
- anhaltende Übelkeit
- Resignation
- trockener Mund
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Muskelzuckungen
- Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen
- ...

Zusammenhänge von Stress und Tinnitus

Ein Tinnitus kann die verschiedensten Ursachen haben, und in vielen Fällen ist keine eindeutige Quelle auszumachen. Stress und psychische Überlastung gehören aber zu einem der wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung und Ausprägung eines Tinnitus. In Stresssituationen herrscht vermutlich ein allgemein erhöhter Muskeltonus, weswegen auch die Blutgefäße des gesamten Körpers leicht verengt sind. Auch der erhöhte Cortisol-Spiegel im Blut spielt dabei eine Rolle. Diese Verengungen können zu einer schwächeren Durchblutung des Innenohres führen, wodurch wiederum ein Tinnitus erzeugt werden kann.

Wer sich ständig unter Druck fühlt und bei wem sich der Tinnitus bildlich gesehen als „Warnsignal“ des Körpers bemerkbar macht, der sollte diesen Hilferuf schnellstmöglich als solchen ernst nehmen. Denn je eher man versucht dem Tinnitus zu begegnen, desto höher sind die Erfolgschancen!

Eine nur schwer zu ertragende Situation entsteht, wenn der Tinnitus selbst zum Stressor wird. Wenn er also derart im Vordergrund steht, dass er ständig auf sich aufmerksam macht. Gedanken wie: „Wie soll ich das weiter aushalten?“, „Ich kann doch nicht ständig alle Verabredungen absagen, weil ich aufgrund Schlafmangels so müde bin?“ oder „Welche Behandlungsmöglichkeit kann ich denn noch ausprobieren?“, beschäftigen Sie zusätzlich und bringen weiteren Stress in Ihr Leben. So entsteht ein Teufelskreis: bei Stress hören die meisten Betroffenen ihren Tinnitus lauter, Belastung und Anspannung steigen weiter an und damit oft auch die Intensität des Tinnitus usw.

MÖGLICHE AUSLÖSER VON STRESS:

- Konflikte
- schwere Krankheiten
- Verantwortung, insbesondere für andere Menschen
- Termindruck
- Sorgen
- mangelndes Selbstbewusstsein
- hohe Erwartungen (eigene oder von anderen)
- Konkurrenzkampf
- ständige Unterbrechungen
- nicht „Nein“ sagen können
- Druck durch Vorgesetzte
- Lärm
- finanzielle Sorgen
- ...

Wahrnehmen von Stress

Da Ohrgeräusche und die Reaktion darauf u. a. von der seelischen und körperlichen Verfassung abhängig sein können, ist es wichtig, dass Sie für Ihr allgemeines Wohlbefinden Sorge tragen. In einer guten, stressfreien oder zumindest stressreduzierten Zeit, in der Sie mit sich und Ihrer Umwelt „im Einklang“ sind, sollte es Ihnen leichter fallen mit Ihrem Tinnitus zu leben, weil dieser dann nicht derart im Vordergrund steht.

In einem bewegten und leistungsorientierten Alltag ist das eine große Herausforderung. Um diese zu meistern, ist es zunächst wichtig wahrzunehmen, dass man sich in einer belastenden bzw. stressigen Situation befindet. Ganz ohne falschen Stolz zu erkennen und zu akzeptieren, dass das ein oder andere in diesem Moment zu viel ist, ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Um das herauszufinden, kann es oftmals schon reichen, ehrlich auf sich selbst zu hören. Wenn einem das aber schwerfällt, können auch diese Fragen dabei helfen:

- Fühle ich mich überwältigt?
- Fühle ich mich gelangweilt oder unzufrieden?
- Bin ich emotional distanziert?
- Habe ich Konzentrationsschwierigkeiten?
- Bin ich gereizt oder humorlos?
- Hat sich mein Appetit verändert?
- Habe ich Schmerzen?
- Habe ich Schlafstörungen?
- Fühle ich mich ausreichend geschätzt?
- Wie ist mein Energielevel?



Stress in den Griff bekommen

Wenn Sie jetzt, in einem ehrlichen Dialog mit sich selbst, herausgefunden haben, wie sich der Stress bei Ihnen bemerkbar macht und sich somit Ihren Stress auch eingestehen, können Sie im nächsten Schritt daran arbeiten, dass er möglichst früh erkannt und gebannt wird, bzw. dass Sie Methoden entwickeln, wie Sie ihn besser „ertragen“ können.

So individuell die Stressoren und unser persönlicher Stresslevel sind, so unterschiedlich sind auch die Methoden, die dem einzelnen in der Stressbewältigung helfen. In diesem Kapitel möchten wir Ihnen Gedankenanstöße bieten, die dazu beitragen können, Ihre Situation zu meistern. Immer mit dem Ziel vor Augen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Grundsätzlich gibt es zwei Wege der Stressbewältigung:

- kurzfristige Erleichterung
- langfristige Stressbewältigung

Bei der kurzfristigen Erleichterung arbeitet man daran, die Auswirkungen der aktuellen Stresssituation in ihrer Intensität zu bremsen. Das kann z. B. geschehen, indem man eine spontane

Entspannungs- oder Atemübung macht. Indem man seine Wahrnehmung lenkt, sich gut zuredet oder sich kontrolliert abreagiert. Auch eine Sporteinheit o. Ä. bringen Ablenkung und Ruhe für den Moment.

Die langfristige oder auch problemorientierte Stressbewältigung hingegen arbeitet daran, die Belastungssituation grundsätzlich zu verändern oder den eigenen Körper stressresistenter zu machen. Methoden, die hierfür zum Einsatz kommen, sind z. B. das Erlernen von Zeitmanagement, Entspannungsübungen, Einstellungsänderungen, das Delegieren oder Sicherstellen von Zufriedenheitserlebnissen.

Hierfür können Sie in Ratgebern zum Thema Stressmanagement, aber auch im Gespräch mit einem Psychotherapeuten oder Coach weitere Denkanstöße finden. Denn je systematischer und genauer Sie Ihre Stressoren und Ihre Reaktionen darauf beleuchten, desto bessere Lösungen werden Sie hier für sich erarbeiten können.



HIER EIN PAAR TIPPS, DIE ZU IHREM WOHLBEFINDEN BEITRAGEN KÖNNEN:

Einfache Atemübung mit Wortwiederholung:

Lüften Sie den Raum gut, lockern Sie Ihre Muskulatur, tragen Sie möglichst lockere Kleidung und führen Sie diese Übung in Rückenlage mit leicht angewinkelten Knien durch.

Atmen Sie entspannt durch die Nase ein und aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und sprechen in Gedanken ein zweisilbiges Wort langsam aus. Zum Beispiel: „Stille“, „Liebe“, ...

Eins nach dem anderen

Erstellen Sie eine „To-do-Liste“ für den Tag und arbeiten einen Punkt nach dem anderen ab. Lassen Sie sich dabei nicht ablenken, denn sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit teilen, werden Sie nicht so konzentriert und vor allem mit größerer Anstrengung Ihre „To-do's“ erledigen. Wenn Sie das nicht glauben möchten, dann versuchen Sie ein paar Tage lang Ihre Listen in gewohnter Multitasking-Manier abzuarbeiten und vergleichen, wie es Ihnen damit geht und wie effizient Sie waren.

Sorgen Sie für ausreichenden und guten Schlaf

Jeder Mensch ist anders und somit auch sein Schlafbedürfnis. Versuchen Sie in Erfahrung zu bringen, wie viel Schlaf Sie benötigen und wie viel davon für Sie zu viel ist. Arbeiten Sie daran den Schlaf möglichst so einzuhalten, wie er Ihnen guttut, denn neben körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung ist Schlaf wichtig, um Stressreaktionen entgegenzuwirken.

Ein Spaziergang

Um wieder klarzusehen und runterzukommen, kann ein kurzer Spaziergang von zehn bis 15 Minuten schon viel helfen. Bewegung, frische Luft und eine räumliche Veränderung sind das Geheimnis eines klaren und kühlen Kopfes.

Finden Sie Zeit für Aktivitäten, die Sie erfüllen und Spaß bereiten

Aktivitäten, die Sie bereichern, können Ihnen helfen Abstand zu der Stressfalle zu entwickeln. Sie liefern Ihrem Körper und Ihrer Seele Energie und sind somit von doppelter Wirkung. Durch diese wertvolle Zeit nehmen Sie Abstand und werden gleichzeitig stresstoleranter. Für den einen bedeutet das Zeit mit der Familie zu verbringen, für den anderen mal wieder Sport zu treiben, Lesen, Musik hören, Meditieren ...

Ein Stresstagebuch:

Auf den folgenden Seiten haben wir ein Stresstagebuch für Sie erarbeitet. Das kann Ihnen, konsequent angewendet, dabei helfen herauszufinden, welche Stressoren Ihnen täglich oder wiederkehrend begegnen. Tragen Sie auch ein, welche „Entspannungseinheiten“ Sie täglich absolvieren und beobachten und dokumentieren Sie vor allem auch die Stärke Ihres Tinnitus.

Die Dokumentation dieser beiden Faktoren, also Ihrem Ausmaß an Belastung/Stress und der Intensität Ihres Tinnitus lassen Rückschlüsse auf den Zusammenhang zu.

Sicher werden Sie für das ein oder andere belastende Ergebnis eine stressmindernde Lösung entwickeln können. Wenn Sie aber Bedarf haben, intensiver daran zu arbeiten, können Ihnen Psychologen oder Psychotherapeuten Hilfestellung bieten. Erkundigen Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt nach einem geeigneten Psychologen bzw. Psychotherapeuten in Ihrer Nähe.

TIPPS ZUM AUSFÜLLEN DER TAGESPROTOKOLLE:

- Legen Sie diese an eine zugängliche und offensichtliche Stelle, sodass Sie daran erinnert werden.
- Wenn Ihr Tag „zu voll“ ist, um ihn am Ende im Protokoll zu rekapitulieren, dann nehmen Sie das Protokoll mit und füllen es in einer freien Minute zwischendurch aus.
- Seien Sie immer ehrlich zu sich selbst.
- Scheuen Sie sich nicht davor, das Ausfüllen dauert maximal fünf Minuten pro Tag!

Aktivitäts- & Stimmungsprotokoll

Stimmung
Stimmungsfelder in grün bitte so ausfüllen:

- ++ bestens
- + gut
- +/- mittel
- schlecht
- sehr schlecht

Zu Bett gegangen um
Notizen/
Besonderes

Entspannungsübung (Min.)

Stärke Tinnitus (0-5)

0 = keine Beschwerden
5 = maximale Beschwerden

| | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|--------------------------|------------------------------|---|---|
| Datum | 03.10.16 | 04.10.16 | 05.10.16 |
| Aufgewacht | 6.45 | 7.15 | 7.25 |
| Aufgestanden | 7.30 | 7.30 | 7.40 |
| 06 - 08 Uhr | + | - | + |
| 08 - 10 Uhr | +/- | - | +/- |
| 10 - 12 Uhr | +/- Besprechung | - | + Besprechung |
| 12 - 14 Uhr | + Mittagessen kochen | + Mittagessen kochen | + Mittagessen kochen |
| 14 - 16 Uhr | + Jonas Fußball | + Wäsche waschen Lena zum Tanzen/ Jonas zu Sebastian fahren | +/- Lena u. Jonas zu Gabi Termin Dr. Kraft |
| 16 - 18 Uhr | - | - | - Gabi |
| 18 - 20 Uhr | + Wohnung aufräumen | + Elternabend | + Wohnung aufräumen |
| 20 - 22 Uhr | +/- fernsehen | -- Streit mit Mann | + } fernsehen |
| 22 - 24 Uhr | ● | -- | + } |
| Zu Bett gegangen um | 22.30 | 23.00 | 22.45 |
| Notizen/ Besonderes | Heute Tabletten vergessen | | |
| Entspannungsübung (Min.) | 30 | 30 | 20 |
| Stärke Tinnitus (0-5) | 2 | 3 | 2 |
| Tag | 4 | 3 | 3 |
| Abend | | 5 | |
| Nacht | 3 | | |

Aktivitäts- & Stimmungsprotokoll

Stimmung

Stimmungsfelder in grün bitte so ausfüllen:

- ++ bestens
- + gut
- +/- mittel
- schlecht
- sehr schlecht

| | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|---|--------|----------|----------|
| Datum | | | |
| Aufgewacht | | | |
| Aufgestanden | | | |
| 06 - 08 Uhr | ● | ● | ● |
| 08 - 10 Uhr | ● | ● | ● |
| 10 - 12 Uhr | ● | ● | ● |
| 12 - 14 Uhr | ● | ● | ● |
| 14 - 16 Uhr | ● | ● | ● |
| 16 - 18 Uhr | ● | ● | ● |
| 18 - 20 Uhr | ● | ● | ● |
| 20 - 22 Uhr | ● | ● | ● |
| 22 - 24 Uhr | ● | ● | ● |
| Zu Bett gegangen um | | | |
| Notizen/ Besonderes | | | |
| Entspannungsübung (Min.) | | | |
| Stärke Tinnitus (0-5) | Tag | Tag | Tag |
| | Abend | Abend | Abend |
| | Nacht | Nacht | Nacht |
| 0 = keine Beschwerden 5 = maximale Beschwerden | | | |

| | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|------------|---------|---------|---------|
| Datum | | | | |
| Aufgewacht | | | | |
| Aufgestanden | | | | |
| 06 - 08 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 08 - 10 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 10 - 12 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 12 - 14 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 14 - 16 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 16 - 18 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 18 - 20 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 20 - 22 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 22 - 24 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| Zu Bett gegangen um | | | | |
| Notizen/ Besonderes | | | | |
| Entspannungsübung (Min.) | | | | |
| Stärke Tinnitus (0-5) | Tag | Tag | Tag | Tag |
| | Abend | Abend | Abend | Abend |
| | Nacht | Nacht | Nacht | Nacht |
| 0 = keine Beschwerden 5 = maximale Beschwerden | | | | |

Aktivitäts- & Stimmungsprotokoll

Stimmung

Stimmungsfelder in grün bitte so ausfüllen:

- ++ bestens
- + gut
- +/- mittel
- schlecht
- sehr schlecht

| | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|--------------------------|--------------------------|----------|----------|
| Datum | | | |
| Aufgewacht | | | |
| Aufgestanden | | | |
| 06 - 08 Uhr | ● | ● | ● |
| 08 - 10 Uhr | ● | ● | ● |
| 10 - 12 Uhr | ● | ● | ● |
| 12 - 14 Uhr | ● | ● | ● |
| 14 - 16 Uhr | ● | ● | ● |
| 16 - 18 Uhr | ● | ● | ● |
| 18 - 20 Uhr | ● | ● | ● |
| 20 - 22 Uhr | ● | ● | ● |
| 22 - 24 Uhr | ● | ● | ● |
| Zu Bett gegangen um | | | |
| Notizen/ Besonderes | | | |
| Entspannungsübung (Min.) | | | |
| Stärke Tinnitus (0-5) | Tag | Tag | Tag |
| | Abend | Abend | Abend |
| | Nacht | Nacht | Nacht |
| | 0 = keine Beschwerden | | |
| | 5 = maximale Beschwerden | | |

| | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| Datum | | | | |
| Aufgewacht | | | | |
| Aufgestanden | | | | |
| 06 - 08 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 08 - 10 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 10 - 12 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 12 - 14 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 14 - 16 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 16 - 18 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 18 - 20 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 20 - 22 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 22 - 24 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| Zu Bett gegangen um | | | | |
| Notizen/ Besonderes | | | | |
| Entspannungsübung (Min.) | | | | |
| Stärke Tinnitus (0-5) | Tag | Tag | Tag | Tag |
| | Abend | Abend | Abend | Abend |
| | Nacht | Nacht | Nacht | Nacht |
| | 0 = keine Beschwerden | | | |
| | 5 = maximale Beschwerden | | | |

Aktivitäts- & Stimmungsprotokoll

Stimmung

Stimmungsfelder in grün bitte so ausfüllen:

- ++ bestens
- + gut
- +/- mittel
- schlecht
- sehr schlecht

| | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|--------------------------|--------------------------|----------|----------|
| Datum | | | |
| Aufgewacht | | | |
| Aufgestanden | | | |
| 06 - 08 Uhr | ● | ● | ● |
| 08 - 10 Uhr | ● | ● | ● |
| 10 - 12 Uhr | ● | ● | ● |
| 12 - 14 Uhr | ● | ● | ● |
| 14 - 16 Uhr | ● | ● | ● |
| 16 - 18 Uhr | ● | ● | ● |
| 18 - 20 Uhr | ● | ● | ● |
| 20 - 22 Uhr | ● | ● | ● |
| 22 - 24 Uhr | ● | ● | ● |
| Zu Bett gegangen um | | | |
| Notizen/ Besonderes | | | |
| Entspannungsübung (Min.) | | | |
| Stärke Tinnitus (0-5) | Tag | Tag | Tag |
| | Abend | Abend | Abend |
| | Nacht | Nacht | Nacht |
| | 0 = keine Beschwerden | | |
| | 5 = maximale Beschwerden | | |

| | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| Datum | | | | |
| Aufgewacht | | | | |
| Aufgestanden | | | | |
| 06 - 08 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 08 - 10 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 10 - 12 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 12 - 14 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 14 - 16 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 16 - 18 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 18 - 20 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 20 - 22 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 22 - 24 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| Zu Bett gegangen um | | | | |
| Notizen/ Besonderes | | | | |
| Entspannungsübung (Min.) | | | | |
| Stärke Tinnitus (0-5) | Tag | Tag | Tag | Tag |
| | Abend | Abend | Abend | Abend |
| | Nacht | Nacht | Nacht | Nacht |
| | 0 = keine Beschwerden | | | |
| | 5 = maximale Beschwerden | | | |

Aktivitäts- & Stimmungsprotokoll

Stimmung

Stimmungsfelder in grün bitte so ausfüllen:

- ++ bestens
- + gut
- +/- mittel
- schlecht
- sehr schlecht

| | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|--------------------------|--------------------------|----------|----------|
| Datum | | | |
| Aufgewacht | | | |
| Aufgestanden | | | |
| 06 - 08 Uhr | ● | ● | ● |
| 08 - 10 Uhr | ● | ● | ● |
| 10 - 12 Uhr | ● | ● | ● |
| 12 - 14 Uhr | ● | ● | ● |
| 14 - 16 Uhr | ● | ● | ● |
| 16 - 18 Uhr | ● | ● | ● |
| 18 - 20 Uhr | ● | ● | ● |
| 20 - 22 Uhr | ● | ● | ● |
| 22 - 24 Uhr | ● | ● | ● |
| Zu Bett gegangen um | | | |
| Notizen/ Besonderes | | | |
| Entspannungsübung (Min.) | | | |
| Stärke Tinnitus (0-5) | Tag | Tag | Tag |
| | Abend | Abend | Abend |
| | Nacht | Nacht | Nacht |
| | 0 = keine Beschwerden | | |
| | 5 = maximale Beschwerden | | |

| | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| Datum | | | | |
| Aufgewacht | | | | |
| Aufgestanden | | | | |
| 06 - 08 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 08 - 10 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 10 - 12 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 12 - 14 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 14 - 16 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 16 - 18 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 18 - 20 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 20 - 22 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 22 - 24 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| Zu Bett gegangen um | | | | |
| Notizen/ Besonderes | | | | |
| Entspannungsübung (Min.) | | | | |
| Stärke Tinnitus (0-5) | Tag | Tag | Tag | Tag |
| | Abend | Abend | Abend | Abend |
| | Nacht | Nacht | Nacht | Nacht |
| | 0 = keine Beschwerden | | | |
| | 5 = maximale Beschwerden | | | |

Aktivitäts- & Stimmungsprotokoll

Stimmung

Stimmungsfelder in grün bitte so ausfüllen:

- ++ bestens
- + gut
- +/- mittel
- schlecht
- sehr schlecht

| | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|--------------------------|--------------------------|----------|----------|
| Datum | | | |
| Aufgewacht | | | |
| Aufgestanden | | | |
| 06 - 08 Uhr | ● | ● | ● |
| 08 - 10 Uhr | ● | ● | ● |
| 10 - 12 Uhr | ● | ● | ● |
| 12 - 14 Uhr | ● | ● | ● |
| 14 - 16 Uhr | ● | ● | ● |
| 16 - 18 Uhr | ● | ● | ● |
| 18 - 20 Uhr | ● | ● | ● |
| 20 - 22 Uhr | ● | ● | ● |
| 22 - 24 Uhr | ● | ● | ● |
| Zu Bett gegangen um | | | |
| Notizen/ Besonderes | | | |
| Entspannungsübung (Min.) | | | |
| Stärke Tinnitus (0-5) | Tag | Tag | Tag |
| | Abend | Abend | Abend |
| | Nacht | Nacht | Nacht |
| | 0 = keine Beschwerden | | |
| | 5 = maximale Beschwerden | | |

| | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| Datum | | | | |
| Aufgewacht | | | | |
| Aufgestanden | | | | |
| 06 - 08 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 08 - 10 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 10 - 12 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 12 - 14 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 14 - 16 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 16 - 18 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 18 - 20 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 20 - 22 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| 22 - 24 Uhr | ● | ● | ● | ● |
| Zu Bett gegangen um | | | | |
| Notizen/ Besonderes | | | | |
| Entspannungsübung (Min.) | | | | |
| Stärke Tinnitus (0-5) | Tag | Tag | Tag | Tag |
| | Abend | Abend | Abend | Abend |
| | Nacht | Nacht | Nacht | Nacht |
| | 0 = keine Beschwerden | | | |
| | 5 = maximale Beschwerden | | | |

Binko® mit Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt – aus der einzigartigen Arzneipflanze

- fördert die Durchblutung im Innenohr bis ins kleinste Gefäß
- ist hoch konzentriert

www.binko-ginkgo.de



bei
Tinnitus

Binko® 40 mg/80 mg/120 mg Filmtabletten, Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt, **Anwendung:** Symptomatische Behandlung von hirnrnorganisch bedingten Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzept mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnis-, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Vor Behandlungsbeginn sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit, zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen und bei Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. Enthält Lactose. **Stand:** August 2016. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Klinge Pharma GmbH, Arzbacher Str. 78, 56130 Bad Ems

