

Ein Tinnitus löste bei Dr. Katarzyna Jedras-Musiol (47) Angst-Attacken aus

„Ich habe meine Ohrgeräusche einfach weggeatmet“

Die vierfache Mutter war durch den ständigen Piep-Ton am Ende ihrer Kraft. Bis ihr eine ganzheitliche Therapie half

Es ging ohne Vorwarnung los“, erinnert sich Dr. Jedras-Musiol. „Ich wachte nachts von einem hohem Piepen im linken Ohr auf.“ Sie glaubt an eine Verspannung und weckt ihren Mann. Er massiert ihr Nacken und Rücken, hofft, damit den Grund für das Ohrgeräusch

zu vertreiben. Ohne Erfolg. „Mein Mann – der wie ich Arzt ist – machte am Morgen bei mir eine Ohrakupunktur.“ Aber der Ton-Terror in ihrem Kopf bleibt.

Daher wendet sich die vierfache Mutter ans Krankenhaus. „Man stellte dort einen Tinnitus fest. Der sei wahrscheinlich stressbedingt. Ich habe mit vier Kindern und einer eigenen Zahnarztpraxis ja auch viel um die Ohren.“ Dort erhält die Aachenerin Cortison-Infusionen. Doch am dritten Tag bricht sie die Behandlung auf eigenen



Problem: Tinnitus

Krankengeschichte:

Ohrakupunktur, Osteopathie, Kortison-Infusionen

Lösung: Tinnitus-

Atemtherapie nach Holl

Wunsch ab, weil sie das Kortison nicht verträgt und ihr Zustand sich nicht bessert. Auch alle anderen Therapieversuche scheitern. „Meine Ängste nahmen zu. Wie sollte ich mit diesem Dauergemisch im Ohr meinen Alltag bewältigen?“ Verzweifelt wendet sie sich an einen Psychotherapeuten. Er rät ihr, sich an Maria Holl zu wenden. Die Heilpraktikerin hat die wissenschaftlich anerkannte Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl entwickelt. Dr. Jedras-Musiol beginnt gleich am nächsten Tag mit einer Tinnitus-Kompakttherapie. Sie kostet 1200 Euro und wird anteilig von einigen Krankenkassen übernommen. Während der nächsten fünf Tage arbeiten die beiden täglich drei Stunden miteinander.

„Meine Behandlung ist eine Kombination aus Selbstmassagen, Achtsamkeitsübungen und Atemübungen“, erklärt die Therapeutin. „Die Massagen werden mit leichten gymnastischen Übungen, die Verspannungen lösen und das eigene Körpergefühl verbessern, und einem achtsamkeitsbasierten Atemtraining kombiniert. Stress soll so gesenkt und die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung gesteigert werden.“



Maria Holl
Heilpraktikerin
und Therapeutin
aus Aachen



Heilpraktikerin Maria Holl (l.) zeigt ihrer Tinnitus-Patientin Dr. Jedras-Musiol die erholsame Kraft der Selbstmassagen



Von Ohr bis Fuß: Durch die ganzheitliche Behandlung mit Übungen sollen Betroffene lernen, achtsamer mit sich umzugehen

„Die Bewegung unterstützt die Entspannung und macht den Kopf frei – auch von Geräuschen.“ Maria Holl: „Wir massieren erst die Füße nach einem bestimmten Schema. Das lenkt das Chi, die Lebensenergie, in die Füße, hilft dabei, uns zu erden. Dann verlagern wir die Massagen weiter über die Beine zu den Knien, Oberschenkel, zum Becken und Rumpf. Es geht darum, wie-

der Achtsamkeit für seinen Körper zu erlernen, in sich zu ruhen, auf seine innere Stimme zu hören.“ Katarzyna Jedras-Musiol spürt sofort einen positiven Effekt: „Schon nach der ersten Sitzung fühlte ich mich ruhiger, die Ängste schwächten sich ab. Am Ende der Woche war aus dem Piepen ein Rauschen geworden. Ich konnte wieder schlafen.“ Die Zahnärztin macht in Eigenregie mit den erlernten Übungen weiter – erfolgreich: „Ich bin heute völlig beschwerdefrei.“