

Medientext – Forschung, Wissenschaft, Gesundheit

Tinnitus, das lange Leiden oder wie eine Atemtherapie die Ohrgeräusche lindern kann

Die deutsche Heilpraktikerin und Psychotherapeutin Maria Holl hat eine spezielle Tinnitus-Atemtherapie entwickelt. Sie erreicht sehr gute Erfolge, wie jetzt auch zwei wissenschaftliche Studien belegen.

Bei Tinnitus gibt es heute entweder eine Spontanheilung oder gar keine. Viele Menschen müssen daher ihr Leben lang mit den teilweise kaum auszuhaltenden Ohrgeräuschen leben. Zwar gibt es mittlerweile verschiedene Methoden, um den Tinnitus zu lindern. Doch nicht jede Methode eignet sich für Betroffene gleich gut. Jetzt kommt aber eine Frau und sagt, Tinnitus ist ein Stresssymptom, das man mit einfachen Übungen «wegatmen» kann.

Acht von Zehn profitieren

Die im deutschen Aachen praktizierende Heilpraktikerin und Psychotherapeutin Maria Holl erzielt mit der von ihr selbst entwickelten Tinnitus-Atemtherapie. «TAT nach Holl®» tatsächlich gute Resultate. Acht von zehn Patienten erreichen damit eine Linderung der Ohrgeräusche.

Maria Holl hat bereits 1995 die Methode entwickelt, die Patienten hilft, ihren Tinnitus erträglicher zu gestalten. Mittlerweile wurde alles wissenschaftlich überprüft. 2010/2011 hatte das Tinnituszentrum der Universität Regensburg unter Leitung von Dr. Bertold Langguth eine kontrollierte randomisierte Pilotstudie zur Behandlung von chronischem Tinnitus durchgeführt. Wissenschaftlich untersucht wurde dabei die Wirksamkeit des Tinnitus-Atemtrainings und der Atemtherapie nach Holl®. Die Studienergebnisse zeigten signifikante Verbesserungen bei der Tonreduktion und den psychischen und gesundheitlichen Begleitumständen.

«Die Achtsamkeit-basierte Therapie stellt einen vielversprechenden neuen Ansatz für die Behandlung von chronischem Tinnitus dar und verdient eine weitere Evaluation in klinischen Studien mit grösseren Fallzahlen», schreiben die Studienverfasser der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg.

Das Geheimnis: Die Kombination macht's

Holl's Methode besteht aus drei Bausteinen: Gymnastik zur Mobilisierung des Körpers, die Selbstmassage bestimmter Körperbereiche, um die Durchblutung und das Immunsystem zu aktivieren sowie Übungen, deren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu finden ist. Aus den drei Bausteinen leiten sich spezifische Übungen ab, welche die Tinnitus-Patienten leicht erlernen und in ihren Alltag integrieren können. «Nach bereits drei Wochen bis drei Monaten stellt sich bei regelmässigem Üben von nur 15 Minuten täglich eine deutliche Besserung ein», sagt Maria Holl. Dies sei so auch wissenschaftlich untermauert worden. «Einer der Unterschiede zu anderen Therapien ist, dass der häufig sehr intuitive Tinnitusbetroffene genau wählen kann, welches der richtige Weg für ihn ist», so Maria Holl.

«Praktikable Methode»

Einer der die Methode Holl ebenfalls überprüft hat, ist der deutsche Facharzt für Psychosomatische Medizin Konrad Oelmann. «Praktikable Anleitungen, wie Tinnitus-Patienten ihr Leiden lindern können, fehlen zumeist und über die rein verbalen Psychotherapiemethoden sind psychosomatische Störungen nur eingeschränkt zu erreichen», schreibt Oelmann. «Hier schliesst Maria Holl mit der Tinnitus-Atem-Therapie eine wichtige Lücke, die bei vielen psychosomatischen Störungen zwischen theoretischer Erkenntnis über die Störung und dem Leiden des Kranken in ohnmächtiger Verzweiflung klafft.»

Maria Holl hat in Deutschland schon viele verschiedene Tinnitus-Atemtherapiekurse durchgeführt. Mit grossem Erfolg. Teilnehmende erzielten nicht nur Tonreduktionen bei ihrem Tinnitus, sondern zusätzlich reduzierten sie auch Nebenerscheinungen des Tinnitus wie etwa Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und anderes.

Tinnitus-Übungen für unterwegs

«15 Minuten täglich über drei bis sechs Monate sind Pflicht, wenn Sie ein Ergebnis haben wollen», sagt Maria Holl, welche die Tinnitus-Atemtherapie TAT nach Holl® entwickelt hat. In besonderen Ausnahmefällen könne sich die Wirkung in wenigen Wochen oder auch erst nach längerem Üben zeigen. Die TAT wurde konzipiert für den modernen Menschen, der 50 Stunden arbeitet, zwei Kinder hat, ein Haus mit Garten versorgt, einen Hund bewegt und wöchentlich eine kranke Grossmutter besuchen muss. Ein wichtiger Teil der Übungen können Betroffene daher beim Stehen vor der Kasse, beim Rennen zum Auto, beim Warten auf ein Familienmitglied, beim Warten im Stau usw. durchführen. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie bis auf wenige Ausnahmen überall ohne Hilfsmittel durchführbar sind.

TAT nach Holl® hilft auch Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche benötigen oft weniger Übungen als Erwachsene. Es ist oft so, dass Kinder, die die Übungen durchführen und verstehen, innerhalb weniger Wochen ihren Tinnitus herunter drehen und ihr Selbstbewusstsein stärken können».

Infos: Maria Holl ist Heilpraktikerin für Psychotherapie in Aachen und hat 1995 die Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® (TAT) entwickelt. Maria Holl arbeitet seit 1981 als Psychotherapeutin, Beraterin, Meditationslehrerin, Tinnitus-Atemtherapeutin und Ausbilderin in «TAT nach Holl». Ihre Therapieform ist von deutschen Krankenkassen anerkannt. Maria Holl arbeitet ganzheitlich, kombiniert Methoden aus Ost und West und behandelt die Ursachen und nicht die Symptome. Infos: www.maria-holl.de

Weitere Medienauskünfte erteilt Ihnen gerne: Maria Holl, Institut Maria Holl GmbH, An den Frauenbrüdern 2, D-52064 Aachen, Tel. +49 (0)241-513850, info@tinnitus-atemtherapie.de, www.tinnitus-atemtherapie.de