

Meine Tinnitus Erfahrungen: My tinnitus experience: (with translation help from Paul)

Eines Tags im Juli 1998 bekam ich einen leichten Schock. Plötzlich hatte ich ein fürchterliches Geräusch in meinen Ohren. Zuvor hatte ich nichts über Tinnitus gehört. Zwei Wochen später ging ich zum Halsnasenohrenarzt. Ich dachte: meine Ohren sind nicht in Ordnung - also auf zum Halsnasenohrenarzt. Der Arzt sagte mir: Sie haben Tinnitus, sie müssen Medikamente nehmen, Ultraschall Bestrahlung durchführen lassen, Ruhe bewahren, keinen Kaffee mehr, nicht mehr Rauchen, keinen Alkohol, undsoweiter. Die Medikamente habe ich eingenommen und die anderen Sachen habe ich auch befolgt. Ohne Kaffee und Alkohol ist der Tinnitus deutlich leiser geworden, aber er ging nicht weg.

On a day in July 98 I was somewhat shocked as I suddenly had a terrible ringing in my ears. I never heard of Tinnitus before in my life. 2 weeks after the onset I went to the ear specialist - my ears are faulty after all, so I thought. The doc told me: You have Tinnitus, you need medical and ultrasonic treatment, rest and no coffee, no smoking, no alcohol. I followed all the instructions and without coffee and alcohol, the Tinnitus got lower significantly - but didn't disappear.

Ich begann dann nach Tinnitus-Informationen zu suchen. Viele der Informationen waren in der Form - bleiben Sie ruhig - ignorieren Sie den T - machen Sie alles was Sie können - etc... Eine Information basierte auf Zahn- und Mundproblemen. Ich erinnerte mich daran, dass ich eine Kieferregulierung durch meinen Zahnarzt bekommen hatte.

Ich fragte den Ohrenarzt: Ist da eine Beziehung zwischen dem Unterkiefer und dem Ohr. - Antwort: Nein.

Ich fragte den Zahnarzt: Ist da eine Beziehung zwischen dem Unterkiefer und dem Ohr. - Antwort: Nein.

Ich konnte das nicht glauben, weil ich weis, das beides sich in Kopf befindet. Als nächstes suchte ich einen Arzt, der etwas über beides weiss. Ich fand einen Kieferorthopäden.

I started to search information about Tinnitus. Most of them were advices like stay calm, ignore the T, have a complete checkup... then I found a mention about a connection between Tinnitus and jaw disorders. I have had a jaw correction some time ago.

So I asked the ear specialist: Is there a connection or relation between jaw and ear? Answer: No.

Then I asked the dentist the same, answer: no again.

I couldn't believe that since I knew both jaw and ear are located near each other. The next step was to find someone who knows about both. So I went to a orthodontist.

Mein Kieferorthopäde meint:

"Wenn die Zähne falsch Positioniert sind können Sie Tinnitus bekommen.

Wenn Sie falsch Kauen können Sie einen Tinnitus bekommen.

Wenn Sie Stress (und somit Muskelbewegungen nahe dem Ohr) können Sie Tinnitus bekommen." He said:

"Wrong positioning of the jaw can cause Tinnitus. A wrong chew can cause it. Also stress and stress-induced muscle movement near the ear can."

Der Kieferorthopäde begann die Zahnposition wieder herzustellen. Zuerst führte er eine Muskelmessung durch, er suchte nach harten Muskeln. Er fand harte Muskeln am Kopf und im Nacken. Danach bekam ich eine Beissschiene. Mit Hilfe dieser Protese war der Kieferorthopäde in der Lage die Zahnposition und Mundmuskeln umzudefinieren. Er machte das in Kombination mit elektrischen Impulsen auf die Muskeln. Die Muskeln sind dabei sehr entspannt und das ist das Optimale um Zahn- und Mundstellung zu korrigieren. Mein Tinnitus änderte sich von schrecklich nach akzeptabel. Mittlerweile trank ich auch schon wieder Kaffee. The orthodontist started the repositioning of the jaw. First he checked for hardening muscles and he found some at the head and neck. Next I got a jaw splint (?) which allows to redefine the jaw and some muscles positions. To achieve an optimal position electric impulses were used to relax the muscles. This procedure changed my Tinnitus from horrible to acceptable - I drank coffee in the meanwhile again.

Zu diesem Zeitpunkt war ich schon ganz glücklich. Aber ich wollte den Tinnitus weg haben. Ich habe dann mein Interesse an den medizinischen Grundlagen erklärt. Ich bekam eine Broschüre mit dem Namen: Die Cranio-Mandibuläre Orthopädie. Nach dem Studium der Broschüre war mir klar, welches Zusammenspiel zwischen den Muskeln im Kopfbereich besteht. I was quite happy at this point, but I wanted

to get rid of my Tinnitus completely. I asked the orthodontist if he could provide me with some information on the medical basis of the therapy. I received a brochure about "cranio-mandibular orthopedics". After the study of the brochure it was clear to me what relations exist between the head muscles. Ich schaute mir meinen Kopf genau an und fand heraus, dass der Kopf (im Mundbereich) ein wenig schief ist. Ich unterfütterte die Beisschiene mit soviel Plastikfolien bis der Kopf "normal" aussah. Der Tinnitus wurde leiser. Doch nach einiger Zeit wurde er wieder lauter. Daraus schloss ich, noch nicht das Optimale gefunden zu haben. I examined my head and found that my head is a little oblique near the mouth. So I corrected the splint a bit until the head looked "normal". Afterwards the Tinnitus got softer, then louder again. I concluded that I hadn't found the optimal setting yet.

Nach nochmaligem Studium von Internetseiten, die sich mit dem Thema Kopf auseinander setzten tat ich folgendes:

Ich nahm die Beisschiene (am Tage) aus dem Mund und lasse seit dem den Unterkiefer frei hängen. Es ist wichtig zu sagen, das der Zahnkontakt nur beim Essen erfolgt.

Das Ergebniss der ersten beiden Tage war sehr lauter Tinnitus. Aber heute am 3.3.99 passieren sehr interessante Dinge mit meinem Körper. Die Wangemuskulatur bis hin zum Auge "zieht". Ich habe schöne Kribbel-Anfälle, die sich über den ganzen Körper erstrecken. Ich humpel. Und das Beste: der Tinnitus ist ganz leise After a search of the net about the topic head I did following: I removed the splint the day over and let the jaw hang since then except when I'm eating of course. This resulted in a quite loud Tinnitus in the first days. But since the 3.3.99 interesting things are happening with my body: the cheek muscles are tensioning. the whole body is kinda edgy sometimes. I'm limping. the best of all: the Tinnitus is quite soft now.

4.3.99: Anscheinend wird mein Tinnitus durch eine Nervenquetschung ausgelöst. Ich versuche nun die Gesichtsmuskeln weiter zu entspannen. Dieses gelingt mir recht gut. Viele Nerven am gesamten Körper melden sich kurz mit einem Kribbeln. Manche Regionen, wie z.b. die linke Wange, fühlen sich warm an. Meine Halswirbel knacken noch ein wenig beim Bewegen. Das bedeutet, dass noch einige Wirbel blockiert sind. Aber durch die Entspannung wird alles von Minute zu Minute besser.

Am Nachmittag wandelt sich das Geräusch im Ohr in ein diffuses Sausen im Kopf. Gleichzeitig kribbelt es auf der gesamten linken Wange. Am gesamten Kopf sind überall mal hier und mal da "ziehen" und "kribbeln" zu spüren.

5.3.99: Heute Morgen 5:00 bin ich aufgestanden. Ich hatte vergessen die Beisschiene einzulegen und somit war der Tinnitus voll da. Nach einer Stunde Unterkiefer-Entspannung war ich wieder beim Status von gestern und das Muskelkribbeln während der Entspannung geht weiter. Der Tinnitus verändert sich dabei natürlich laufend und wird leiser.

Heute hat mein Kieferorthopäde mein Beisschiene, so wie ich es wollte, modifiziert. Ich hoffe jetzt auch des Nachts dem Tinnitus entgegenzuwirken. Heute habe ich darüberhinaus einen Termin mit einer Ärztin gehabt, die die europäische und chinesische Medizin beherrscht. Gemeinsam kamen wir zu dem Schluss, dass ein ehemaliger Fersenbeinbruch und der schiefe Kiefer die Ursachen des Tinninitus sind. Ich verstehe das und es ist mir einleuchtend, dass ein blockierte Halswirbelsäule die Signale nur über die Nerven an das Gehirn geben kann. Alleine die bisherige Lockerung hat den Tinnitus sehr sehr zurückgedrängt.

Seit dem 3.3 bin ich etwas am Humpeln, genau so wie vor 20 Jahren bei meinem Fersenbeinbruch!

Durch die Veränderungen in meinem Körper bin ich sehr müde geworden. Gegen Abend "kribbelt" es im Hals, ich spüre eine Verspannung in der oberen Wirbelsäule, machmal "zuckt" es im Gesicht und ich habe kleine Schluckbeschwerden.

Tinnitus Status: ich "spüre" ein leichtes "säuseln" im Kopf. :)))

6.3.99: Um 7:00 bin ich mit leichtem Tinnitus aufgewacht. Jetzt nach ca. 1 Stunde Gesichtsentspannung fangen die Muskeln, die heute Nacht die Zähne haben knirschen lassen, an sich zu entspannen. Es kribbelt wieder über den ganzen Körper. Der Tinnitus ist wieder nur noch ein "säuseln". Ich habe das sehr sichere Gefühl auf dem richtigen Wege zu sein. Gestern Nacht um 23:30 zuckte es im ganzen Körper und ich konnte spüren, das ein Muskel, der vom Unterkiefer

rechts am Hals entlang in die Schulter geht sich einfach nicht Entspannen wollte. Jetzt geht es an der Stelle weiter und der Muskeln zieht richtig stark. Die rechte Hand bzw. der Arm hat dabei Koordinierungsprobleme.

Gegen Mittag versuche ich die Schultermuskulatur soweit wie möglich hängen zu lassen. Das ist gar nicht so einfach, denn ich hatte erst nach 15 Minuten das Gefühl die Schulter hängt runter. Dabei habe ich geradeaus geschaut. Meine persönliche Einschätzung ist: "Die Halswirbelsäule ist blockiert und die Nerven des zentralen Nervensystems werden unterschiedlich stark gereizt. Das Gehirn setzt diese Informationen um in ein Geräusch das dem Ohr zugewiesen wird. Wie sonst können Leute ohne Höhrnerv Tinnitus haben. Das Gehirn bewertet diese Nerveninformationen jedesmal neu. Deshalb ist eine schlagartige Verbesserung um 100% wohl nicht zu erwarten."

Ich spüre alle meine Verspannungen in der Schulter, im Nacken, im Rücken und am Kopf. Ich versuche nun diese Bereiche zu Entspannen und leicht zu dehnen, dass dabei ein Tinnitusgeräusch entsteht ist mir bewusst - aber die Muskeln müssen nun mal locker werden.

17:00 - Es scheint so, dass sich der Unterkiefer nochmals nach vorne bewegen will. Die Schluckbeeinträchtigung durch nicht korrekte Koordination ist deutlich warzunehmen.

23:00 - Zwei Flaschen Bier getrunken und im Theater gewesen. Ich "merke" einen leichten Tinnitus, der kommt aber etwas stärker wenn ich spreche oder lache. Das deutet darauf hin, dass die Unterkiefermotorik wohl noch nicht in Ordnung ist.

7.3.99: Heute Nacht habe ich ausgesprochen gut und lang geschlafen. Ich habe den Aqualizer und die Schiene im Mund gehabt. Als ich aufwachte hatte ich keinen lauten Tinnitus sonder ein leichtes Kopffbrummen. Nach einer viertel Stunde (während ich diesen Text schreibe) wird es etwas lauter und ich merke eine Nackenverspannung. Im Kopf zucken wieder ein paar Muskeln z.B. über dem linken Ohr. 10:30: Ein heftiges Knackgeräusch in der Halswirbelsäule. 13:00 Sehr leise Geräusche im Kopf. Kein Pfeifen in den Ohren. Starke Verkrampfungsschmerzen in der Halsmuskulatur. Die Schneidezähne stehen "fast" aufeinander. Das Schlucken ist noch nicht in Ordnung. 14:30 Bei einem kurzen Spaziergang bemerke ich, dass die Beinmotorik nicht 100%ig klappt. Ich humpel und die Beine sind wabellig. Nach 1er Stunde bin ich total müde. Es zuckt dabei am Kopf. Mein Körper fühlt sich im Ganzen sehr wabellig eher gummiartig an. 18:00 Kaffee - ohje - nach dem Spaziergang habe ich 3 Tassen Kaffee getrunken. Leider muss ich sagen. Der Kaffee hat die Muskelentspannungsphase gehemmt. Man kennt das ja wenn man zuviel Kaffee getrunken hat, dann zittern die Hände. Nur diesmal zitterten die Muskeln und somit war der Tinnitus da. Jetzt klingt er aber wieder ab - zum Glück.

8.3.99: Ich habe wieder die Beissschiene vergessen und sie erst um 5:00 eingesetzt. Mein Kopf dröhnt. Die Halswirbel knistern noch, wenn ich den Hals bewege. Arme und Beine fühlen sich schlaff an, es kribbelt hier und da. Somit arbeitet der Körper.

17:00 Die Schluckbeschwerden verändern sich. Der Unterkiefer wird nicht mehr so weit nach hintengezogen wie bisher. Ab und zu habe ich kurze flächenweise Kopfschmerzen. Es "zieht" hier und da im Gesicht. Die Nackenmuskulatur ist verspannt.

9.3.99: Es ist wirklich ein schreckliche Sache mit dem Unterkiefer. Schiene und Aqualizer reichen anscheinend immer noch nicht aus um in der Nacht nicht zu knirschen. Die Unterkiefergelenke sind so steif, dass es Tage dauert bis sich die gesamte Muskulatur entspannt hat. Jetzt habe ich den Unterkiefer nur mal 1 Stunde mit dem Kopf leicht nach vorne nach unten hängen lassen. Der Unterkiefer befindet sich auf einmal in einer ungewohnten Stellung. Die Hände zittern leicht, ein warmes Gefühl breitet sich aus. Geräusche von Kopf oder vom Ohr sind kaum noch warzunehmen. Auch wenn ich tief in mich höre. Einige Zeit später wird das Summen etwas lauter, dann mal etwas leiser. Es ist ein auf und ab. Aber ich halte den Kiefer weiter locker.

19:00 Heute habe ich festgestellt, dass der Unterkiefer noch nicht weiss (woher auch) wo er hin soll. Stehen und Gehen ist noch am Besten. Sitzen und Liegen mag ich im Moment nicht so gern. Heute Nacht werde ich mal zwei Aqualizer einsetzen. Heute ist auch der chinesische Tee eingetroffen (der soll mir helfen stark zu sein) - mal schauen. Der Unterkiefer fällt, beim Kopf nach unten halten, innerhalb von einer Minute in die entpannte Haltung. Hals bzw. Nacken sind immer ein wenig steif - aber besser als gestern. Ich sollte diese sehr einfachen Übungen wohl öfter machen, weil nachher kribbelt es in der Wange, Nase oder Auge. Der Rücken meldet sich auch hier und da und will gerade sitzen.

10.3.99: Heute Nacht habe ich den Aqualizer fast zerquetscht. Somit konnte er seine Funktion nicht mehr ganz erfüllen. 10 Minuten nach dem Aufstehen ist der Unterkiefer wieder entspannt und der Tinnitus ist fast weg. Ich muss mir noch eine andere Lösung für die Nacht überlegen.

11.3.99: Gestern Nachmittag habe ich die Beisschiene wieder unterfüttert. Ich fühlte am Tage, wie meine Kiefergelenke von der Fehlstellung abwichen. Ich hoffe, dass die Gelenke nun ungefähr da sind, wo sie hin sollen. Ich habe versucht die falsche Bewegung darzustellen. ANIMIERTES GIF

Heute Morgen bin ich mit deutlich weniger Piepsen aufgewacht. Das tut richtig gut.

Seit 13:00 werden die Ohrgeräusche wieder stärker. Im Moment ist es ein "tv-rauschen". Gegen Abend klingen sie wieder ab.

12.3.99: Die grösste Schwachstelle ist bei mir wohl der Schlaf. Auch heute rutschte der Kiefer nach hinten und die Kiefergelenke wurden durch die Muskeln nach Oben gezogen. Heute habe ich kurzentschlossen gehandelt. Ich bin in die UNI-Klinik für Kieferorthopädie gegangen und habe die Schiene dort auf mein Verlangen hin ändern lassen. Ich habe einfach gesagt es tut weh - anstatt es klingelt. Ich muss die Schiene noch ein wenig nachschleifen, aber ich habe jetzt die Plastikunterlagen nicht mehr im Mund und kann damit gut Essen. Den ganzen Tag lang habe ich immer wieder leichte "kribbel" Anfälle gehabt. Gegen Abend war das "tv-rauschen" meist kaum wahrzunehmen.

13.3.99: Schon klar, dass es heute Morgen wieder piepst. Aber heute kann ich ja wieder basteln und die Schiene nachbearbeiten. Und das hat dann auch gegen Abend sehr gut funktioniert. Danach konnte seit langem mal wieder feste zubeissen. Und siehe da - nach einer ordentlichen Mahlzeit wurde das Säuseln lauter. Das sagt mit doch ganz deutlich, dass mein Piepsen am Morgen durch das Kauen in der Nacht passiert.

14.3.99: Heute war das "Morgen-Piepsen" fast nicht wahrzunehmen. Ich glaube meine Stimme, zumindestens der für mich hörbare Anteil hat sich verändert. Beim Singen, in der Kirche, wusste ich nicht mehr welche Tonhöhe ich nehmen sollte. Am Nachmittag merke ich wie mein Schlucken versucht sich zu verändern. Am Abend kann ich deutlich tiefer sprechen. Mein Gaumen tut ein wenig weh. Heute und gestern bin ich zusammen ca. 10 Stunden Auto gefahren, klar das ich jetzt ein wenig Säuseln habe. Ich werde mich gleich noch mal etwas Entspannen.

15.3.99: Es geht mit langsam aber sicher auf die Nerven, dass das Gebiss nicht in Ordnung kommt. Irgendwas ist da "oberfaul". Ich habe heute ein elektrisches Fingernagelbearbeitungset gekauft (69,- DM). Damit habe ich dann die Schiene und einige Zähne, vor allem den Eckzahn rechts so bearbeitet, dass mein Kiefer die Position und die Bewegung gut findet (alles im 0,1 Millimeter Bereich). Ich empfinde im Moment einen "satten" Biss. Gegen 22:00 kitzelt der Gaumen und ich muss heftig Niesen. Danach schleife ich den Biss noch ein wenig nach. Es fühlt sich so an als wenn ich durch die Nase mehr atmen könnte. Ach ja, da war zwischendurch ein "blubbern" im linken Ohr wie von 30 Tagen im rechten Ohr.

16.3.99: Ach, es ist schön einmal ohne viele Geräusche im Ohr aufzuwachen. Die linke Wange ist warm und zieht. Die linke Nase scheint verstopft und im Moment "läuft" sie ein wenig. Das Kiefergelenk links ist deutlich zu spüren. Die Zähne fangen an sich ihre Position zu suchen - sie ticken soeben an einander. Am Nachmittag wandern die Zähne wieder. Da muss ich immer durch schleifen der Schiene etwas nachhelfen. Ich habe dabei folgendes festgestellt. Wenn ich den Kopf nach unten bewege (Nicken), dann will mein Unterkiefer weit nach vorn. Dabei entstand immer ein gewaltiger Fehlbiss, den ich heute korrigiert habe. Wahrscheinlich ist das meine extreme Schlafstellung im Tiefschlaf.

17.3.99: Ein kleines "rauschen" ist heute noch da. Aber ich konnte heute den ganzen Tag konzentriert arbeiten. Einen Schnupfen habe ich (kann aber auch von der Kälte kommen). Es zwickt noch ein wenig hinter dem linken Ohr und ab und zu an der linken Schläfe. Heute werde ich den Aqualizer (low) mal benutzen.

18.3.99: Beim Autofahren erlebte ich heute mehrere Knacker im Ohr und Muskelbewegungen beim Ohr. Die Unterkiefergelenke tun noch etwas weh. Der Kieferorthopäde hat die Schiene etwas nachgeschliffen und mir gesagt, dass ich die Zunge trainieren müsste. Vorher ist mir das nicht aufgefallen, aber meine Zunge zittert, wenn ich sie rausstrecke. Bei der Gelegenheit hat er mir gesagt, dass die Zunge oben am Gaumen die ideal Position hat. Beim Autofahren waren die Ohrgeräusche nicht mehr wahrnehmbar. Auch jetzt empfinde ich sie nicht als störend (sie sind zu leise!).

19.3.99: Der Tag war sehr angenehm. Ich konnte arbeiten und war dennoch sehr Entspannt. Am Nachmittag habe ich die Schiene hier und da (0,01 Millimeter) nachgeschliffen. Ich konnte die Muskeln, die Probleme haben, im Spiegel sehen!
20.3.99: Gestern Abend war ich auf einer Party. Ich habe mich wieder richtig wohl gefühlt. Kein Pfeifen nach dem zweiten Bier kein Brummen - einfach nix. Um 3 Uhr morgens, ziemlich angetrunken, bin ich dann ins Bett. Am Morgen gegen 10:00 Uhr habe ich dann voll den Tinnitus gehört. Es hat bis ca. 12:30 gedauert bis ich wieder beim leisen Säuseln war. Meine Freundin hat in der Nacht mein "lautes" Zähne-Schiene-Knirschen bemerkt, konnte aber nichts dagegen tun. Vielleicht muss ich mich Nachts mal mit der Videokamera beobachten.

Wichtige Dinge:

Die Zähne dürfen sich nur 23 Stunden und 55 Minuten am Tag berühren!
Nachts einen Aqualizer tragen. Aqualizer

Bernie bernie @ 2me . net
20.3.99