

## Informationen für Patienten mit Tinnitus

### 1. Hintergrund

Unter dem Überbegriff „Tinnitus“ (von lat. tinnitus aurium = Ohrenklingeln) werden verschiedenste Ohrgeräusche, unabhängig von ihrer Ursache, zusammengefasst.

Studien zur Prävalenz von Tinnitus der Deutschen Tinnitusliga ergaben, dass es in Deutschland derzeit mehr als eine Million potenziell behandlungsbedürftige Tinnituspatienten gibt, davon rund  $\frac{3}{4}$  mit tonalem Tinnitus. Jährlich kommen 250 000 bis 350 000 weitere hinzu. Insgesamt ist Tinnitus damit eines der am häufigsten auftretenden Symptome im Hals-Nasen-Ohren-Bereich.

Die Ergebnisse der bisherigen klinischen Versorgung von Tinnituspatienten zeichnen sich durch eine meist nicht zufriedenstellende Symptomkontrolle oder gar Auflösung der Symptomatik aus.

Die „Ohrgeräusche“ werden im Gehirn von den gleichen Arealen verarbeitet, wie Musik. Demnach sollte es möglich sein, durch den gezielten Einsatz von Musiktherapie dem dauernden Pfeifen oder Rauschen im Kopf wirksam entgegen zu wirken.

Am Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung DZM e.V. wurde eine klar strukturierte („manualisierte“) Therapie entwickelt und in interdisziplinären medizinisch-neurowissenschaftlichen Kooperationsstudien überprüft. Die Ergebnisse belegen die Wirksamkeit, so dass die Musiktherapie unter den Aspekten Dauer, Erfolg sowie langfristige Stabilität der Behandlung im Vergleich zu herkömmlichen Therapieformen sehr gute Ergebnisse aufweist.

Diese Form der Neuro-Musiktherapie wird nun in der Musikpraxis Heidelberg angeboten.

### 2. Ablauf

#### • Therapieeignung

##### • *Wer kann an der Therapie teilnehmen?*

An der Therapie können Patienten mit tonalem Tinnitus (d.h. mit einem mehr oder weniger konstanten Ton) oder mit nicht-tonalem Tinnitus (d.h. mit einem Breit- oder Schmalbandrauschen, das sich in der Klangqualität als Rauschen, Sirren, Zirpen, etc. äußert) teilnehmen. Es spielt auch keine Rolle, wie lange der Tinnitus bereits besteht. Die Therapie ist sowohl geeignet für Menschen, die schon lange an ihrem Tinnitus leiden als auch für Personen, deren Tinnitus gerade erst aufgetreten ist.

##### • *Gibt es Einschränkungen für die Teilnahme, muss ich etwas beachten?*

Die Musiktherapie ist nicht geeignet, wenn eine ausgeprägte Überempfindlichkeit gegenüber Tönen und Geräuschen (Hyperakusis) vorliegt oder eine starke Hörminderung vorliegt.

Bei psychischen Erkrankung (z.B. Depression, Demenz) oder wenn dauerhaft Psychopharmaka benötigt werden, informieren Sie uns bitte vor Beginn der Therapie darüber, um abzuklären, inwiefern dies eine Neuro-Musiktherapie beeinträchtigt bzw. welche Möglichkeiten für eine Musiktherapie dennoch bestehen.

Idealerweise sollte die Neuro-Musiktherapie nicht gleichzeitig mit anderen Tinnitus-Therapien (Psychotherapie, Masker/Noiser, Tinnitracks, Medikamente), stattfinden. Manchmal ist dies aber nicht so ohne weiteres möglich. Sofern eine parallele weitere Therapie wegen des Tinnitus erfolgt, sollte im Rahmen einer Eingangsdiagnostik mit der Therapeutin besprochen werden, inwiefern dies einen Einfluss auf die Neuro-Musiktherapie hat. Dann sollte dies ebenfalls im Vorfeld abgeklärt werden, um einen optimalen Therapieplan erstellen zu können.

- *Gibt es eine Altersgrenze?*

Allgemein können alle Tinnitusbetroffene ab 18 Jahren an der Therapie teilnehmen. Nach Absprache sind auch schon Therapien für Jugendliche ab 14 Jahren möglich. Für die Therapie gibt es keine Altersgrenze nach oben – auch „Best-Ager“ profitieren von der Therapie!

- **Voruntersuchung**

- *Ist vor der Therapie eine Voruntersuchung notwendig?*

Ja, vor der Therapie muss eine Voruntersuchung durch unsere Praxis durchgeführt werden, damit wir einschätzen können, ob Ihnen die Musiktherapie auch helfen kann.

Für diese Voruntersuchung (Dauer ca. 90 Minuten) vereinbaren Sie bitte im Vorfeld einen Termin mit uns. Organisatorisch ist diese Voruntersuchung vor Ort (persönlich) oder telemedizinisch (Video-Therapie) möglich.

In der Musikpraxis Heidelberg werden keine HNO-ärztliche Diagnostik und auch kein Hörtest angeboten! Grundsätzlich ist daher eine zusätzliche HNO-ärztliche Abklärung des Tinnitus zum Ausschluss von etwaigen organischen Ursachen des Tinnitus notwendig. Diese Untersuchung sollte zeitlich vor der musiktherapeutischen Diagnostik erfolgen. Wurde in der Vergangenheit bereits eine organische Verursachung für den Tinnitus ausgeschlossen, müssen diese Befunde nicht unbedingt erneut erhoben werden. Inwiefern eine HNO-medicinische Untersuchung notwendig ist, kann im Vorfeld abgeklärt werden.

- *Müssen für ärztliche Unterlagen (Überweisungen, ältere Befunde, etc.) mitgebracht werden?*

Wir benötigen für die Voruntersuchung vor allem ein aktuelles Tonaudiogramm („Hörtest“), das nicht älter als sechs Monate ist. Weitere Unterlagen können mitgebracht werden, um eine umfassendere Diagnostik zu gewährleisten.

- *Warum ist ein Tonaudiogramm notwendig?*

Für eine erfolgreiche Behandlung ist es notwendig, dass Sie über ein gutes, altersentsprechendes Hörvermögen verfügen. Falls Sie an einem starken Hörverlust leiden, ist ggf. die vorherige Anpassung eines Hörgerätes sinnvoll. Dies werden wir gemeinsam mit Ihnen im Rahmen der Voruntersuchung besprechen.

- *Wer führt die Diagnostik durch?*

Die musiktherapiespezifische Diagnostik an der Musikpraxis Heidelberg wird in der Regel von Frau Dr. Argstatter, einer klinischen Musikpsychologin und Heilpraktikerin eingeschränkt für den Bereich Psychotherapie durchgeführt. Sofern andere Personen die Diagnostik durchführen, erfolgt dies unter Supervision von Frau Dr. Argstatter.

- **Therapieablauf**

- *Wie lange dauert die Therapie?*

Wenn die Therapie im Rahmen einer sogenannten *Kompakttherapiewoche* durchgeführt wird dauert sie fünf aufeinander folgende Tage (Montag bis Freitag). Nach dieser Kompakttherapiewoche sind noch über einen Zeitraum von drei Monaten einige der erlernten Übungen weiter durchzuführen. Wird als Therapieform eine *Standardtherapie* gewählt, ist der Umfang sowie die Terminierung der Therapiestunden individuell unterschiedlich. Nach Abschluss der *Standardtherapie* sollten ebenfalls noch einige Übungen im Alltag weiter beibehalten werden.

- *Wie viele Therapietermine gibt es?*

In der *Kompakttherapie* gibt in der Regel insgesamt 9 Behandlungseinheiten Einzeltherapie. Bei größerer Nachfrage startet die Therapiewoche mit einer Gruppentherapie-Einheit zur Erläuterung des Therapiekonzepts. Die eigentliche Behandlung findet danach im Einzelsetting mit üblicherweise zwei Behandlungseinheiten (Dauer: rund 50 Minuten) am Tag statt. Ein Behandlungstermin findet am Vormittag, der andere am Nachmittag statt. Die Zeit zwischen beiden Therapieterminen kann von Ihnen frei gestaltet werden, jedoch sind in dieser Zeitspanne auch Übungen durchzuführen. Alternativ ist auch eine einzelne Therapieeinheit pro Tag möglich, dann würde sich die Zeit für diese

Therapiestunde auf rund 90 Minuten verlängern. Ein persönlicher Therapieplan wird mit Ihnen besprochen und vor Beginn der Therapie erstellt.

In der *Standardtherapie* finden die Therapiesitzungen nach Absprache statt. Erfahrungsgemäß sind 6 bis 10 Einheiten Therapie von 50 Minuten Dauer und mit einer Sitzung pro Woche am erfolgreichsten. Auch hier wird ein persönlicher Therapieplan mit Ihnen besprochen und vor Beginn der Therapie erstellt.

- *Ist die Therapie ambulant oder stationär?*

Die Therapie findet ambulant statt, wir haben keine Übernachtungsmöglichkeiten oder Aufenthaltsräume (z.B. für Übungen) in der Praxis.

Für Patienten aus dem näheren Umfeld (Anfahrt bis ca. 60 Minuten Dauer) ist eine *Standardtherapie* eine Möglichkeit.

Für alle Patienten, die nicht aus der näheren Umgebung kommen, empfiehlt es sich daher, eine *Kompakttherapie* zu wählen und für die Dauer der Therapiewoche eine Unterkunft in Heidelberg zu organisieren.

- *Wie regelmäßig werden die Therapien angeboten?*

Es werden regelmäßig *Kompakttherapien* angeboten. *Standardtherapien* können jederzeit starten.

- *Muss für die Therapie etwas Bestimmtes mitgebracht werden?*

Bitte bringen Sie für die Therapie ein großes Handtuch für die Nutzung einer Entspannungsliege mit. Weiteres Equipment ist nicht nötig. Das Tragen bequemer Kleidung ist zu empfehlen.

- *Muss ich besonders musikalisch sein?*

Nein, für die Therapie sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

- *Erhält man eine Krankmeldung/ Bescheinigung über die Arbeitsunfähigkeit für diese Woche?*

Für die Therapiewoche erhalten Sie gerne auf Wunsch von uns eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass wir diese erst ausstellen können, wenn Sie bei uns die Therapie begonnen haben.

- *Wer führt die Therapie durch?*

Die Praxisinhaberin Frau Dr. Heike Argstatter ist klinische Musikpsychologin und Heilpraktikerin eingeschränkt für den Bereich Psychotherapie. Sie hat die Neuro-Musiktherapie am Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung DZM e.V. maßgeblich (mit-)entwickelt, an der Uniklinik Heidelberg über das Thema „Musiktherapie bei Tinnitus“ promoviert und insgesamt über 15 Jahre Berufserfahrung im Bereich der Neuro-Musiktherapie.

Im Rahmen der Therapiedurchführung können Teile der Therapie auch an MitarbeiterInnen der Praxis delegiert werden. Dabei handelt es sich jeweils um FachtherapeutInnen, die unter der Supervision von Frau Dr. Argstatter die Therapie durchführen.

- **Therapiekonditionen**

- *Wird die Tinnitus-Musiktherapie von den Krankenkassen bezahlt?*

Die Musiktherapie ist noch keine Regelleistung der Krankenkassen. Dennoch gibt es zunehmend Krankenkassen, die die Therapie übernehmen oder sich zumindest an den Kosten beteiligen. Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne unterstützend zur Seite.

- *Wo findet die Therapie statt?*

Die Therapie findet in der Musikpraxis Heidelberg, Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg statt.

### 3. Ausgewählte Fachpublikationen:

- Grapp M (2019): Musiktherapie bei akutem Tinnitus. In: Argstatter H, Plinkert PK (Hrsg.): Evidenzbasierte Musiktherapie, Bd 6. Berlin: uni-edition
- Krick, C.M., Argstatter, H., Grapp, M., Plinkert, P.K. & Reith, W. (2017): Heidelberg Neuro-Music Therapy enhances Task-negative Activity in Tinnitus Patients. *Frontiers in Neuroscience*, section Auditory Cognitive Neuroscience, 11:384, doi: 10.3389/fnins.2017.00384.
- Krick, C.M., Argstatter, H., Grapp, M., Plinkert, P.K. & Reith, W. (2017): Heidelberg Neuro-Music Therapy restores attention-related activity in the angular gyrus in chronic tinnitus patients. *Frontiers in Neuroscience*, section Auditory Cognitive Neuroscience, 11:418, doi: 10.3389/fnins.2017.00418.
- Argstatter, H. & Grapp, M. (2016): Benefit of Hearing Aids on Treatment Outcome in Neuro-Music Therapy for Chronic Tinnitus? *J Biomusic Eng*, doi: 10.4172/2090-2719.S1-005.
- Krick, C.M, Grapp, M., Daneshvar-Talebi, J., Reith, W., Plinkert, P.K., & Bolay H.-V. (2015): Cortical reorganization in recent-onset tinnitus patients by the Heidelberg Model of Music Therapy. *Frontiers in Neuroscience*, 9:49, doi: 10.3389/fnins.2015.00049.
- Argstatter, H., Grapp, M., Hutter, E., Plinkert, P. K., & Bolay, H.-V. (2014). The effectiveness of Neuro-Music Therapy according to the Heidelberg model compared to a single session of educational counselling as treatment for tinnitus: a controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*. doi:10.1016/j.jpsychores.2014.08.012
- Hutter, E., Grapp, M., Argstatter, H., & Bolay, H.-V. (2014). Music therapy for chronic tinnitus: variability of tinnitus pitch in the course of therapy. *Journal of the American Academy of Audiology*, 25(4), 335–342.
- Grapp, M., Hutter, E., Argstatter, H., Plinkert, P. K., & Bolay, H. V. (2013). Neuro-Music Therapy for Recent-Onset Tinnitus: A Pilot Study. *SAGE Open*, 3(2). doi:10.1177/2158244013489692
- Grapp, M., Hutter, E., Argstatter, H., Plinkert Peter Karl, & Bolay Hans Volker. (2013). Music therapy as an early intervention to prevent chronification of tinnitus. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 6(7), 589–593.
- Argstatter, H., Grapp, M., Plinkert Peter Karl, & Bolay, H.-V. (2012). "Heidelberg Neuro-Music Therapy" for chronic-tonal tinnitus - treatment outline and psychometric evaluation. *International Tinnitus Journal*, 17(1), 31–41.
- Argstatter, H., Grapp, M., Hutter, E., Plinkert Peter Karl, & Bolay, H.-V. (2012). Long-term effects of the "Heidelberg Model of Music Therapy" in patients with chronic tinnitus. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 5(4), 273–288.
- Grapp, M., Hutter, E., Argstatter, H., & Bolay, H.-V. (2012). Heidelberger Musiktherapie bei Tinnitus. *Kurzzeittherapie mit Langzeitwirkung*, 33(1), 23–35.

Eine vollständige Publikationsliste oder einzelne Artikel im Volltext können bei Bedarf angefordert werden.

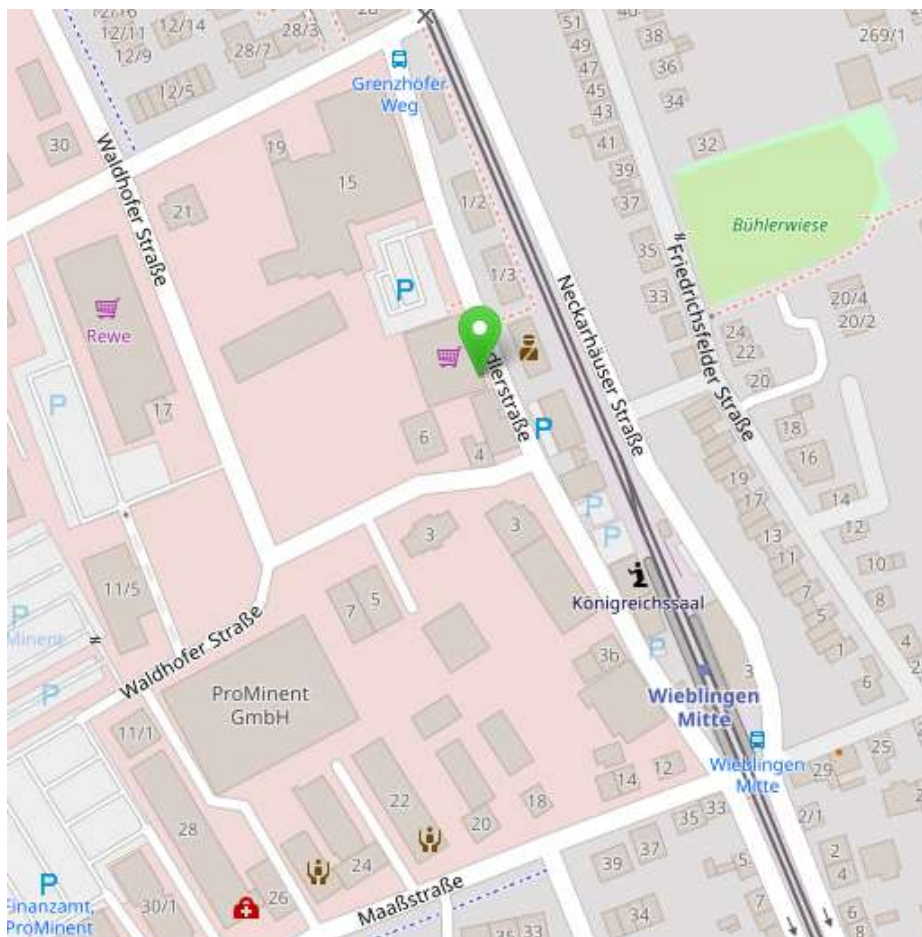
Viele der Fachartikel sind auch in unserem Internetbereich erhältlich.

## 4. Anfahrt

### Praxisadresse: Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg-Wieblingen

Sie finden uns direkt neben dem Biosupermarkt "Fair und Quer" und schräg gegenüber des Wieblingler Polizeireviere.

Die Praxis befindet sich im Dachgeschoss.



### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- **Buslinie 34** bis Haltestelle "Grenzhofer Weg" oder "Wieblingen Mitte" (HDWieblingen).
- **Straßenbahnlinie RNV 5** bis Haltestelle Wieblingen Mitte (HDWieblingen).

Von diesen Haltestellen aus erreichen Sie uns zu Fuß in nur wenigen Minuten.

### Parkmöglichkeiten mit dem Auto

Kostenlose Parkmöglichkeiten finden Sie entlang der Adlerstraße sowie in den angrenzenden Seitenstraßen.