

Die Therapie der Hyperakusis mit Rauschern

Zu den bisher aufgeführten Übungen gibt es noch eine sinnvolle Ergänzung. Diese besteht in einem kleinen Gerät, das man hinter dem Ohr trägt. Es ist unter dem Namen „Rauscher“, „Noiser“ oder „Rauschgeneratoren“ bekannt. Diese Rauscher sehen aus wie ein Hörgerät und werden auch als solches hinter dem Ohr getragen. Sie geben ein feines kontinuierliches breitbandiges Geräusch ab.

Bei einer Geräuschüberempfindlichkeit können diese Geräte, durch das Angebot eines leisen, und vor allem vom Benutzer steuerbaren akustischen Angebotes helfen, Geräusche nicht mehr so störend zu erleben. Dies kann als ein erster Schritt zur Abkehr aus der immer wieder schreckhaft aufgesuchten Stille genutzt werden. Dabei vergrößert das Rauschen als an sich unbedeutende Hintergrundinformationen das Hör-Angebot. Das Wichtigste darin ist, dass dies unbewusst, schon in Hirnzentren weit unterhalb der bewussten Wahrnehmung, geschieht.

Anwendung:

Das Gerät soll 2 bis 6 Stunden täglich getragen werden.

Dabei ist es sinnvoll, zunächst noch das Rauschen in einem leisen Raum so leise einzustellen, dass das Geräusch so gerade wahrgenommen wird. Danach sollten Sie sich zunehmend an ein etwas lauterer Hintergrundrauschen gewöhnen. Dies darf allerdings nie die Sprechlautstärke der anderen Mitmenschen überschreiten.

Sinnvoll ist es dann, die morgens einmal eingestellte Lautstärke unverändert über den ganzen Tag zu belassen. Auch ist es möglich, nachts die Rauschgeräte wirken zu lassen, da das Ohr auch nachts offen ist.

Wichtig ist, dass beim Tragen weder das Sprachverständnis beeinträchtigt werden darf, noch evtl. ein Ohrgeräusch verstärkt werden sollte.

Entscheidend zu wissen ist, dass eine Herabsetzung der Lärmempfindlichkeit erst nach einer gewissen Zeit, etwa z. B. 2 Monate, einsetzt.

Wenn die Geräuschempfindlichkeit aber schon länger besteht und sehr ausgeprägt ist, kann der therapeutische Effekt auch länger auf sich warten lassen bis Alltagsgeräusche wieder erträglicher sind.

Vermeiden Sie bitte akustischen Schutz wie Ohropax, Gehörschutzkappen, Watte u.ä. Dies sollte vermieden, mindestens aber abgebaut werden, weil das Gegenteil der Gewöhnung eintritt und die Geräuschempfindlichkeit so immer stärker wird.