

Windows Internet Explorer window showing the website "Kleine Zeitung > Wellness". The address bar displays "http://www.kleinezeitung.at/magazin/wellness/576558/index.do". The page content includes a sidebar with navigation links, a main article titled "Schlafen, bewegen, Stress vermeiden" dated 24.09.2007 13:28, and a "Links" section with a link to "TCM und Tinnitus". An "Eigenschaften" (Properties) dialog box is open over the page, showing details for the URL "http://www.jaspas.at/". The taskbar at the bottom shows several open applications, including "Die Virtuelle - Ihr Erf...", "Posteingang - Micro...", "Eva Friederike Laspas...", "Kleine Zeitung > W...", and "Eva Laspas - Erfolgsm...". The system clock shows "08:09".

- AKTUELL**
- Nachrichten
 - Sport
 - Regionen
 - Graz
 - Video
 - Leser-Reporter
- Magazin**
- Leute & Style
 - Auto & Motor
 - Immo & Wohnen
 - Job & Karriere
 - Multimedia
 - Reise
 - Wellness
 - Wissen
- Freizeit**
- Aktiv
 - Events & Tickets
 - Kino
 - Lokale & Rezepte
 - TV-Programm
 - Wetter
- Unterhaltung**
- Horoskop
 - Flirtzone
 - Partnersuche
 - Spielen & Gewinnen
 - Meine Kleine Weblogs
- Vorteilsclub**
- Vorteile
 - E-Paper & Archiv

Startseite > **Wellness**

24.09.2007 13:28
Schlafen, bewegen, Stress vermeiden

Das empfiehlt der Arzt bei Tinnitus.
Bewegung und ein guter Schlaf zählen zu jenen Faktoren, auf die Tinnitus-Betroffene besonders achten sollten. So meint auch Tinnitus-Spezialist Herwig Edlinger: "Wenig Schlaf bewirkt eine Überwärmung des Tinnitus, und dessen Verschlechterung wirkt sich dann wiederum auf das Schlafverhalten aus."
 Außerdem: **Lärm, Stress und sämtliche Gefäßrisikofaktoren meiden.**

Dazu zählen vor allem **Nikotin, ein erhöhter Blutdruck und -zucker** und zu hohe **Cholesterin- und Harnsäurewerte**. Edlinger empfiehlt außerdem, auf Genussmittel wie Koffein und Alkohol zu verzichten. Dasselbe gilt übrigens auch zur Vorbeugung.

Links
 ▶ **TCM und Tinnitus**

So hilft chinesische Medizin.
 Für das Surren im Ohr hat die chinesische Medizin eine Erklärung parat: Es entsteht durch zu viel Hitze im Kopf. Ziel ist es daher, einen Ausgleich der Energien zu schaffen. Hier setzt die TCM bei der Ernährung an. Wärmende Speisen und Knollenfrüchte sind Lebensmittel, die erdend wirken. Auch zur Stärkung der Leber wird geraten, etwa mit Spinat oder Bärlauch. Eher meiden: Fettige und scharfe Speisen sowie Rohkost.

Tinnitus-Retraining-Therapie. Eine Möglichkeit, den Tinnitus in den Hintergrund der Wahrnehmung zu rücken, ist die sogenannte "Tinnitus-Retraining-Therapie" (TRT). Dabei wird ein Rauschgenerator eingesetzt, der helfen soll, sich an das Tinnitus-Geräusch zu gewöhnen. Zur TRT setzt professionell...

- Mehr Wellness**
- ▶ **Single-Leben und Kaugummi gegen Überg...**
 - ▶ **Schwitz-Kuren**
 - ▶ **Für Sie gelesen: Dieter Grabbe: Besse...**
 - ▶ **Ein Schnitt im Leben**
 - ▶ **Das Handy hilft**

Schlanker Leben

Eigenschaften

Allgemein

 www.jaspas.at

Protokoll: HTTP (HyperText Transfer Protocol)

Typ: AT-/Datei

Adresse: http://www.jaspas.at/ (URL)

OK Abbrechen Übernehmen

