



Ergänzende Therapieverfahren

Ergänzende Therapieverfahren für die PatientInnen aller Abteilungen

Medizinische Trainingstherapie (MTT), Walking und Sportgruppen dienen dem Wiederaufbau der eigenen Kräfte. Die Kurhessentherme steht Ihnen fünfmal wöchentlich zum Schwimmen und für Sauna kostenlos zur Verfügung.

Verschiedene Techniken in der Krankengymnastik ergänzen individuell die Gruppen zur Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Atemgymnastik und im Bewegungsbad.

Rücken-, Fußreflex-, Marnitz- und Akupunkt-massagen, Lymphdrainage, Bäder und Dauer-dusche unterstützen die aktiven Therapien.

Yoga, Autogenes Training, Tai Chi und Pro-gressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) dienen der gezielten Entspannung.

Erlernen Sie die »Grundübungen der Kraft«.

Meditation, Singen, sakraler Tanz und Gespräche zur Sinnfindung helfen, die eigene Mitte zu stärken.

Die Ernährung ist vollwertig, vegetarisch, makrobiotisch oder ayurvedisch.

Tanzen und kreatives Gestalten sind Möglich-keiten im freien Programm.



**körperliche
Aktivierung**

Physiotherapie

**balneo-
physikalische
Anwendungen**

**Entspannungs-
verfahren**

Spiritualität

**Gesundheits-
förderung**

Kreativität



Habichtswald- Klinik

Fachklinik für Psychosomatik,
Onkologie und Innere Medizin

Weitere Informationen: **08 00 / 8 90 11 00, kostenfrei**

info@habichtswaldklinik.de

www.habichtswaldklinik.de

Verwaltungsleiter

Herr Schenk 05 61 / 31 08 - 621

Fax 05 61 / 31 08 - 624



Eine Klinik der Wicker-Gruppe · Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
Erfüllt die Qualitätsgrundsätze der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation

Habichtswald-Klinik · Wigandstr. 1 · 34131 Kassel

Tel. 05 61 / 31 08-0 · Fax 05 61 / 31 08-858

Habichtswald- Klinik

Fachklinik für Psychosomatik,
Onkologie und Innere Medizin

Kassel – Bad Wilhelmshöhe

**Ganzheitliche
Tinnitus-
Behandlung**

**Psychosomatisch-
Psychotherapeutische
Abteilung**



Ganzheitliche Tinnitus-Behandlung

Unter Tinnitus versteht man Ohrgeräusche, mit Phänomenen wie **Sausen, Rauschen, Klingeln, Klopfen und Brummen**. Darüberhinaus können erhebliche Beeinträchtigungen durch eine **Hörminderung** oder **Geräuschüberempfindlichkeit** (Hyperakusis) bestehen.

Negativ wirkende, eingefahrene Muster im Denken, in emotionalen Reaktionen und in der Körperwahrnehmung sind oft Hintergrund der Probleme.

In der Psychosomatisch-Psychotherapeutischen Abteilung der Habichtswald-Klinik haben wir speziell für Ohrgeräusche und andere Innenohrprobleme ein gezieltes Therapiekonzept entwickelt.

Wir begleiten Sie dabei, mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

E. B., 37j. Patientin:

»Nach dem Klinikaufenthalt war ich dem Alltagsstress gewachsen. Es gelang mir besser, mich abzugrenzen, mich zu entspannen, Probleme zu lösen und mich auf mich selbst zu konzentrieren. Der Tinnitus hat an Bedeutung verloren.«

R. E., 42j. Patient:

»Ich habe einen Weg gefunden, mit der Tinnitus-Problematik besser umzugehen. Ich schlafe gut, Verspannungen sind nicht mehr vorhanden. Vor allem: Meine Lebensfreude ist zurückgekehrt.«

Psychosomatik Aufnahmebüro

Frau Sotzek 05 61 / 31 08 - 622

Fax 05 61 / 31 08 - 128

psychosomatik@habichtswaldklinik.de

www.habichtswaldklinik.de



Ohrgeräusche

Hörminderung

Geräuschüberempfindlichkeit

Schlafstörungen

Erschöpfungszustände

Depressionen

Burn-Out

Ängste



Besser auf sich hören lernen

Das therapeutische Angebot in einer heilsamen, angenehmen Atmosphäre richtet sich nach den Erfordernissen Ihrer individuellen Situation. Sie werden von einem multiprofessionellen Team bestehend aus HNO-Arzt/Ärztin, PsychotherapeutIn, AllgemeinmedizinerIn, PsychologIn, HörtrainerIn, KunsttherapeutIn und KörpertherapeutIn behandelt.

Das Tinnitus-Bewältigungs-Therapie-Konzept (TBT) basiert auf den folgenden vier Behandlungssäulen:

1. Psychosomatische Therapie: Therapeutische Analyse der Auslösesituation des Tinnitus bzw. der Beschwerden im Hinblick auf Stress, Belastungen, Konfliktfelder und Ressourcen.
2. Diagnostik und Therapie: HNO-ärztliche und allgemeinmedizinische Untersuchungen in der Klinik zur Abklärung von möglichen Ursachen des Tinnitus, der Hyperakusis, der Hörminderung oder weiterer körperlicher Beschwerden.
3. Aktive Bewältigungstherapie für Tinnitus-Patienten. Den Belastungshintergrund durch lebensgeschichtliche Prägungen und deren Auswirkungen verstehen lernen.
4. Allgemeinmedizinische Maßnahmen und Rehabilitationsmedizin



Die mit der Deutschen Tinnitus-Liga erarbeiteten Qualitätsstandards werden in der Habichtswald-Klinik umgesetzt.

Yoga, Autogenes Training, Tai Chi und Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) dienen der gezielten Entspannung.



Innere Ruhe finden

Aktive Tinnitus-Bewältigungstherapie

- Tinnitus-Bewältigungstraining in der Gruppe
- Austausch mit Gleichbetroffenen und gegenseitige Unterstützung
- Hör- und Entspannungstraining
- Regelmäßige Vorträge über Hörbeeinträchtigungen und deren Behandlung
- Kognitives Verstehen und Erklärungsmodelle begreifen
- Tiefenpsychologisch fundierte Gruppen- und Einzelpsychotherapie unter Einbezug erlebniszentrierter Verfahren wie Ausdrucksmalen, Körpertherapie und ggf. Atemtherapie.

Durch die Kombination dieser Therapien wird die Belastung durch den Tinnitus und andere Hörprobleme deutlich verringert. Der Behandlungseffekt bleibt auch unter den Anforderungen des Alltags erhalten, was eigene Verlaufsstudien belegen.

Beginnen Sie, aufmerksamer auf Ihre ureigenen Regungen zu lauschen – Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken, inneren Impulsen zu folgen oder Gefühle und Empfindungen ernst zu nehmen.

Kommen Sie auf uns zu. Wir begleiten Sie.

Kostenübernahmen erfolgen nach Antragstellung durch die gesetzlichen Krankenkassen als *stationäre Rehabilitation* und durch die Privaten Krankenkassen und Beihilfestellen als *Krankenhaus- und Sanatoriumsbehandlung*.



Gruppentraining

Erfahrungsaustausch

Hör- und Entspannungstraining

Vorträge

Psychotherapie einzeln und in Gruppen

erlebnisorientierte Verfahren wie Ausdrucksmalen, Körpertherapie, Atemtherapie

