

# Wenn der Tinnitus Sie verfolgt

Pfeifen Sie ab jetzt auf Ihre  
lästigen Ohrgeräusche – mit dem  
gezielten Duo-Nährstoffkonzept





## Hör mal...

...ständiges Pfeifen, Brummen oder Rauschen kann an den Nerven zerren. Das gilt insbesondere, wenn andere die Stille genießen, während für Sie persönlich ständige Ohrgeräusche zur unausweichlichen Belastung werden.

Doch nun können Sie selbst dagegen aktiv werden. In dieser Broschüre finden Sie ausführliche Informationen, wie Sie die empfindlichen Hörzellen im Innenohr entlasten und deren Versorgung mit gezielten Nährstoffen unterstützen können.

**Sonosan®** ist ein innovatives Nährstoffkonzept zur Behandlung von Funktionsstörungen im Innenohr. Die Duo-Kombination mit Kapseln und Tabletten enthält wichtige Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aus dem speziell entwickelten Cytrilan®-Komplex. Mit **Sonosan®** fördern Sie die Elastizität der feinen Blutgefäße und die Funktionsfähigkeit der Sinneszellen im Ohr.

Mit weiteren Tipps für ein leichteres Leben mit Tinnitus und eine hörbare Entlastung Ihrer Ohren können Sie zusätzlich Ihr Wohlbefinden verbessern.

Viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem „ruhigeren“ Leben.

Ihr Sonosan-Beratungsteam

# Wir hören immer

## ob wir wollen oder nicht

Jeden Tag sind unsere Ohren 24 Stunden lang auf Empfang eingestellt. Anders als unsere Augen, die wir verschließen können, nimmt unser Gehör unwillkürlich alle Geräusche wahr. Das Summen des Computers oder das Brummen des Kühlschranks – jedes noch so feine Geräusch wird registriert und an das Gehirn weitergeleitet. Ob wir wollen oder nicht.

### Der Hörvorgang – ein komplexes Wunderwerk auf kleinstem Raum

Das menschliche Ohr ist in erster Linie für das Auffangen, Weiterleiten und Verstärken von Schallwellen zuständig. An diesem komplexen Vorgang sind nahezu alle Bereiche im Äußeren-, Mittel- und Innenohr beteiligt. Der Schall wird über den äußeren Gehörgang bis zum Trommelfell geleitet und über die Gehörknöchelchen des Mittelohres bis zur Hörschnecke im Innenohr übermittelt. Hier werden die ankommenden Schallsignale analysiert und an den Hörnerv weitergegeben.

### Ohren in Gefahr – Überbelastung tritt häufiger auf als gedacht

Schon Martin Luther und Ludwig van Beethoven litten unter quälenden Ohrgeräuschen. Doch im Gegensatz zu deren Lebzeiten, sind heute viel mehr Menschen davon betroffen. Nahezu jeder zehnte Bürger kennt Tinnitus-Geräusche aus eigener Erfahrung. Unabhängig vom Alter kann die Funktionsstörung aus verschiedenen Gründen auftreten, z.B.

- in Folge von Mittelohrentzündungen,
- aufgrund von Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Halswirbelschädigungen,
- nach einem Hörsturz oder nach inneren Ohrverletzungen.

Besonders akuter Lärm, z. B. ein lauter Knall in einer Silvesternacht oder die Vorbeifahrt eines rasanten Sportwagens und das regelmäßige Hören sehr lauter Musik sind häufig Auslöser für die lästigen Ohrgeräusche.

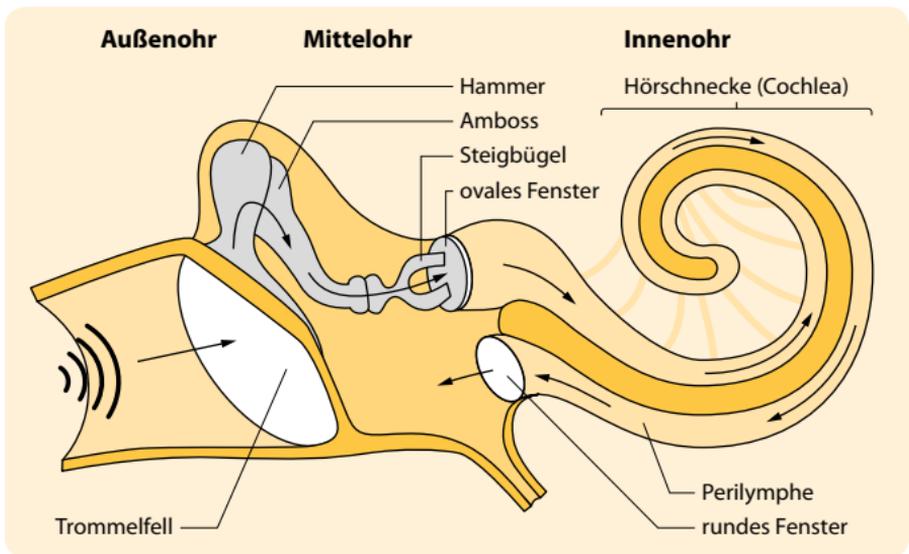
# Unüberhörbar ...

## Funktionsstörungen im Innenohr

**Tinnitus aurium** (lat. „das Klingeln der Ohren“) ist ein Alarm-signal unseres Körpers. Es zeigt an, dass auf körperlicher oder seelischer Ebene etwas aus der Balance geraten ist. Denn nicht nur organische Erkrankungen, sondern auch Stress kann das ständige Klingeln, Rauschen, Pfeifen oder Zischen im Ohr hervorrufen.

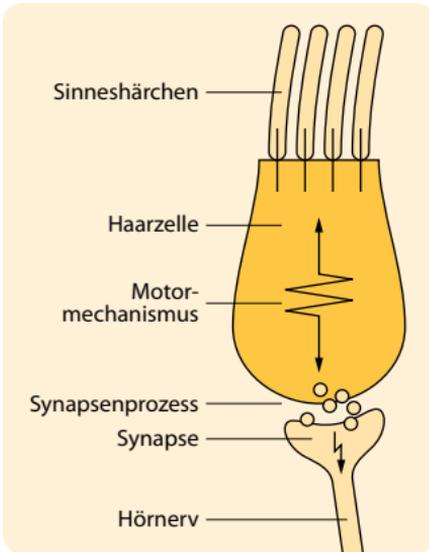
### Wo die Töne entstehen

Unabhängig von der Art der Ohrgeräusche, sind immer die feinen Haarzellen an dem Dauerton und am Hörvorgang beteiligt. Ungefähr 48.000 derartige Sinneszellen sind in der Hörschnecke im Innenohr auf kleinstem Raum angesammelt.

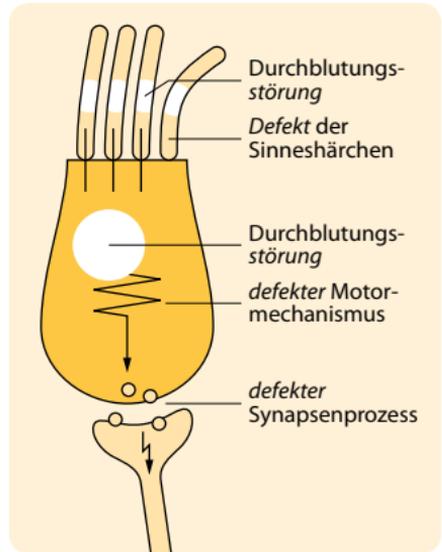


### Der Aufbau des menschlichen Ohres

Die so genannten Haarzellen nehmen die Schallwellen wahr und leiten diese direkt an den Hörnerv weiter. Danach müssen die feinen Sinneshärchen wieder ihre Ausgangsposition einnehmen. Dafür benötigen sie Energie und Nährstoffe. Jedoch können winzige Ablagerungen in den feinen Blutgefäßen rund um die Hörschnecke die Versorgung der Zellen einschränken. Aber wenn nicht genug Sauerstoff und wichtige Nährstoffe zu den Haarzellen gelangen, ist auch ihre Regenerationsfähigkeit deutlich vermindert.



Natürlicher Aufbau



Mögliche Störungen der Hörzellen

Es gibt noch viele weitere Fehlermöglichkeiten, die zu Tinnitus führen können. Insbesondere eine Überbeanspruchung der Hörzellen, z. B. durch lauten und ständigen Lärm.

### Erst Hörsturz, dann Tinnitus

Oft treten die Ohrgeräusche nach einem Hörsturz auf, der als plötzlich eintretende Innenohrschwerhörigkeit beschrieben wird. Mediziner vermuten akute Durchblutungsstörungen, Virusinfektionen oder Nervenerkrankungen als mögliche Ursachen. Auch wenn die Symptome meist nach kurzer Zeit zurückgehen, bleibt häufig ein akuter oder chronischer Tinnitus bestehen.

#### Je nachdem, wie lange die unangenehmen Ohrgeräusche wahrgenommen werden, spricht man von:

- akutem Tinnitus ..... bis zu 3 Monate
- subakutem Tinnitus ..... bis zu 6 Monate
- chronischem Tinnitus ..... über 6 Monate

Das Risiko für einen dauerhaften Tinnitus steigt, je später eine fachärztliche Behandlung erfolgt. Daher sollten Sie bei Ohrgeräuschen, über ein oder zwei Tage, umgehend professionellen Rat suchen. In der akuten und subakuten Phase steht häufig eine medikamentöse Therapie im Vordergrund, z. B. mit durchblutungsfördernden Substanzen. Bei chronischem Tinnitus wird mehr Wert auf stressreduzierende Maßnahmen gelegt, so dass die Betroffenen lernen mit dem Tinnitus umzugehen.

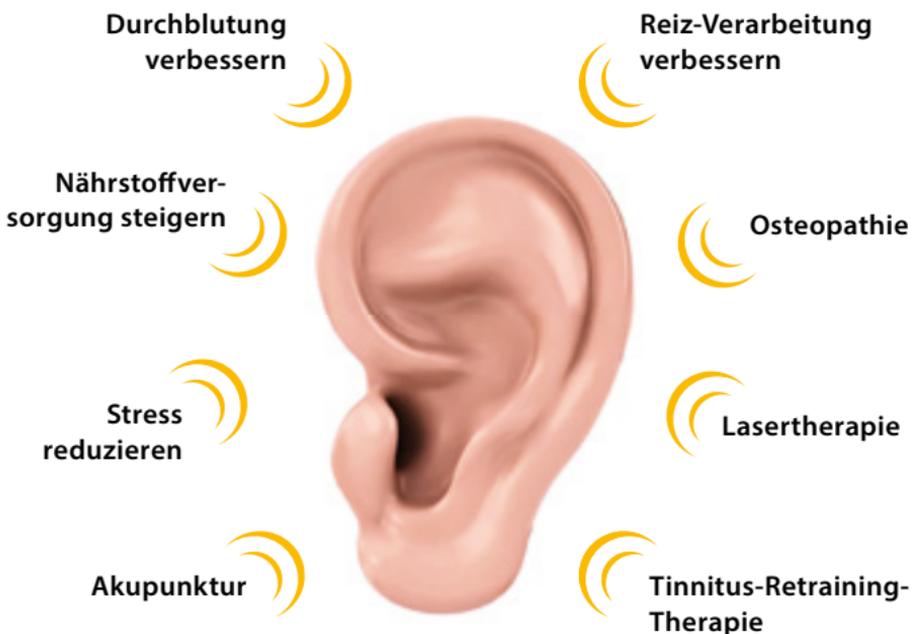
# Das ist gut zu hören

## Moderne Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten

Vor Behandlungsbeginn ist es wichtig zu überprüfen, ob eine konkrete Ursache für die Ohrgeräusche vorliegt. Dafür stehen verschiedene Untersuchungsmethoden zur Verfügung, z.B.

- Hals-Nasen-Ohren-Untersuchung
- Hörtest
- Analyse des Tinnitus-Geräusches
- Prüfung des Paukendrucks im Ohr, der Mittelohrmuskeln und der Gehörknöchelchen
- Blutuntersuchungen auf Entzündungsparameter oder Infektion
- Computertomographie (CT) des Schädels
- Funktionsuntersuchungen der Halswirbelsäule (HWS) und des Kauapparates

In Abhängigkeit von der Diagnose kann dann eine gezielte Behandlung oder die Kombination mehrerer Maßnahmen eingeleitet werden.



Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt, welche Behandlung für Sie sinnvoll ist.

**Wichtig:** Handeln Sie rechtzeitig, um einen akuten Tinnitus nicht zu einem chronischen werden zu lassen.

## **Ergänzend zu den ärztlichen Behandlungsangeboten besteht die Möglichkeit selbst aktiv zu werden.**

Insbesondere bei chronischem Tinnitus sind Maßnahmen sinnvoll, die dazu beitragen die Ohrgeräusche zu mindern und mit der Erkrankung zurechtzukommen.



### **Selbsthilfetipps für Tinnitus-Betroffene**

#### **Stille meiden**

Vor allem in ruhiger Umgebung fallen Ohrgeräusche stark auf. Vielen Betroffenen hilft in solchen Situationen die Ablenkung mit leiser Musik oder Hörbüchern. Insbesondere kurz vor dem Einschlafen werden derartige Hilfsmittel als sehr angenehm empfunden.

#### **Stress abbauen**

Wenn auch im Alltag Stress nicht vermieden werden kann, sollte er in der Freizeit bewusst abgebaut und verringert werden. Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung können dies unterstützen.

#### **Aktiv sein**

Wer bewusst auf den Tinnitus achtet, erhöht das Risiko für zusätzliche Folgebelastrungen, z.B. Schlaf- sowie Konzentrationsstörungen. Hingegen können persönliche Hobbys und andere Aktivitäten helfen, die Aufmerksamkeit auf positive Dinge zu richten.

#### **Gesund leben**

Ausreichend Schlaf und Bewegung sind die Grundlagen für unsere Gesundheit. Hören Sie auf diese Bedürfnisse Ihres Körpers. Auch der Verzicht oder ein maßvoller Umgang mit Alkohol und Nikotin sind wahrhaft „Musik für Ihre Ohren“.

#### **Ausgewogen ernähren**

Eine gesunde, vitaminreiche Ernährung unterstützt die Versorgung des Körpers mit wichtigen Nährstoffen. Bei erhöhtem Stress oder im Falle einer Erkrankung kann es darüber hinaus sinnvoll sein, gezielt die Ernährung zu ergänzen. Der Bedarf ist in solchen Situationen besonders hoch.

# Nährstoffe ...

können auch Wirkstoffe sein

**Hören braucht Energie.** Wie bei jeder Muskelbewegung, jedem Nervenimpuls oder jedem Gedankengang, sind auch für das „Hören“ sauerstoff- und energieverbrauchende Prozesse erforderlich. Die dafür nötigen Grundstoffe werden über die Blutbahnen zu den betreffenden Zellen geliefert.

## Das Sonosan® Nährstoffkonzept

**Sonosan®** enthält neben ausgewählten Pflanzenextrakten viele wichtige Vitamine und Vitalstoffe, die gezielt zur Versorgung der Zellen beitragen. Durch die einzigartige Kombination können sich die Inhaltsstoffe sinnvoll ergänzen und eine harmonisierende Wirkung auf das komplexe Zusammenspiel von Geräuschwahrnehmung und Reizweiterleitung im Innenohr unterstützen.

### L-Arginin

L-Arginin ist eine körpereigene Aminosäure, die zum Erhalt der Gefäßgesundheit beitragen kann. Unter dem Einfluss von Arginin können sich die feinen Blutgefäße erweitern und damit die Mikrozirkulation unterstützen.



### Coenzym Q10

Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die an allen energieliefernden Prozessen im Körper eingebunden ist. Darüber hinaus sind zahlreiche zellinterne Reparaturmechanismen bekannt, die unter Beteiligung von Coenzym Q10 die Zellregeneration, z.B. nach erhöhter Stressbelastung oder Reizüberflutung, ermöglichen.

### Cytrilan®-Komplex

Der speziell für Sonosan® entwickelte Cytrilan®-Komplex ist eine Kombination natürlicher Citrus- und Palmfruchtextrakte, mit einem hohen Gehalt an wertvollen sekundären Pflanzen-



stoffen. Die dazu zählenden Flavonoide, Tocotrienole und Flavone sind an zahlreichen Vorgängen im Zellstoffwechsel und bei der Regeneration empfindlicher Zellstrukturen beteiligt.

### **B-Vitamine und Folsäure**

Der Vitamin B-Komplex umfasst mehrere Elemente, die oftmals als „Nervenvitamine“ bezeichnet werden. Sie stärken den Aufbau, die Regeneration und die Funktionsfähigkeit der Nervenzellen in vielfältiger Weise. Auch die Folsäure trägt zum Zellaufbau bei und unterstützt darüber hinaus den Schutz der feinen Blutgefäße vor Ablagerungen und Entzündungen.

**Magnesium  
und weitere  
Mikronährstoffe**

**Schisandra-  
Extrakt**



### **Magnesium und Zink**

Magnesium ist ein wichtiges Element bei der Regulation der Nervenfunktionen. Auch beim Aufbau der Zellmembranen und bei der Energiegewinnung spielt Magnesium eine zentrale Rolle. Zink ist ein weiterer, essentieller Mineralstoff, der dazu beiträgt Zellgifte zu neutralisieren und den wichtigen Zellschutz, z.B. bei Überbelastung, zu stärken.

### **Schisandra-Extrakt**

Schisandra ist eine überwiegend in Asien beheimatete und bekannte Kulturpflanze. Der Extrakt wird aufgrund seiner vitalisierenden und ausgleichenden Eigenschaften seit über 2000 Jahren in der chinesischen Heilkunde geschätzt.

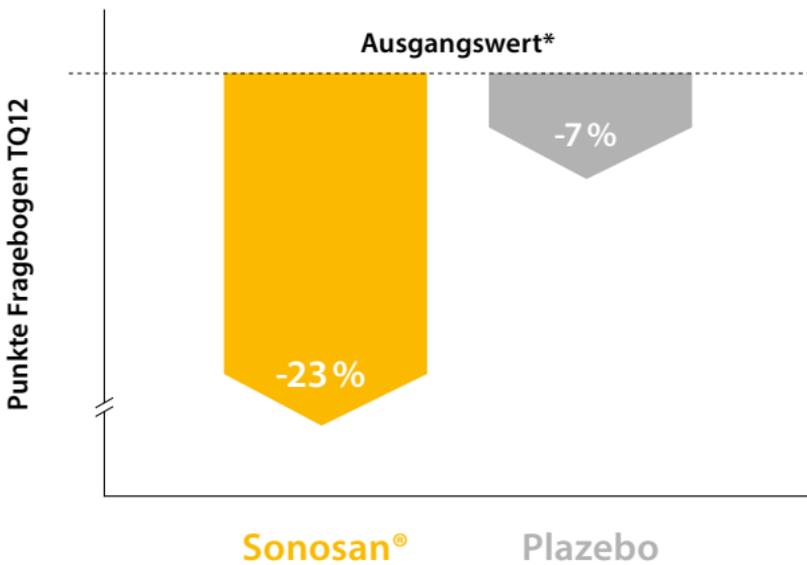
# HörensWert ...

## Die Ergebnisse der Sonosan®-Facharztstudie

Unter fachärztlicher Betreuung wurde das **Sonosan®**-Nährstoffkonzept über 3 Monate getestet. Unter strengen wissenschaftlichen Kriterien wurde die Verminderung der Tinnitus-Beschwerden im Vergleich zu Plazebo eindeutig dokumentiert.

### Verminderung der Tinnitus-Belastung nach 12 Wochen

(Auswertung unter Verwendung des international anerkannten Fragebogens TQ12)



\* Sonosan: Ausgangswert 11,5 Punkte Fragebogen TQ12  
Plazebo: Ausgangswert 14,8 Punkte Fragebogen TQ12

### Die Erfahrung der Prüfarzte:

Bei mehr als jedem 2. Patienten (53,8%) hat sich das Befinden gebessert oder etwas gebessert.

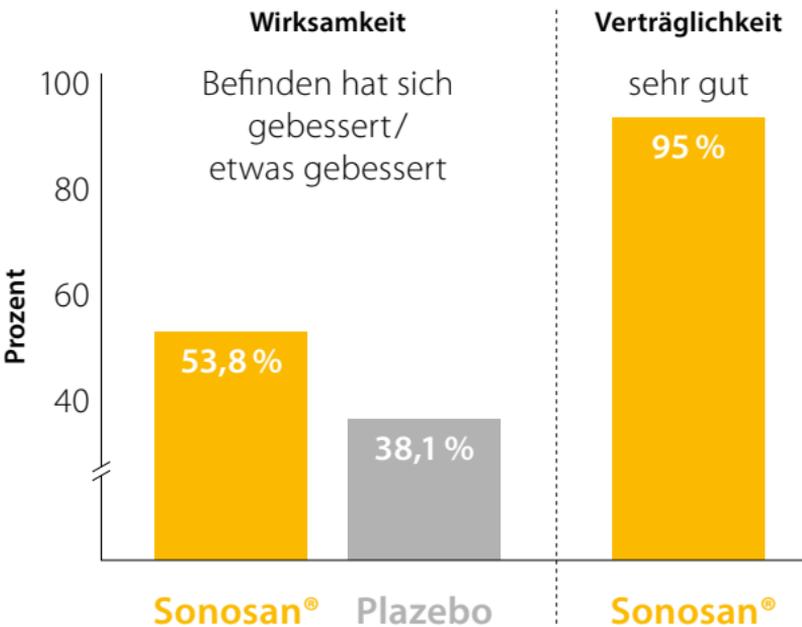
# HörensWert ...

## Das Urteil der Studienteilnehmer

60 Teilnehmer der **Sonosan**<sup>®</sup>-Facharztstudie beurteilten ihre Belastung durch Ohrgeräusche vor und nach der Behandlung mit **Sonosan**<sup>®</sup>. In der Studie wurde auch die gute Verträglichkeit von **Sonosan**<sup>®</sup> bestätigt.

### Beurteilung des Sonosan<sup>®</sup>-Nährstoffkonzepts nach 12 Wochen

(Patientenurteil)



#### Die Erfahrung der Patienten:

Deutlich weniger tinnituspezifische Belastungen bei sehr guter Verträglichkeit des **Sonosan**<sup>®</sup>-Nährstoffkonzepts.

Das **Sonosan®**-Nährstoffkonzept wurde als Duo-Kombination gezielt zur diätetischen Behandlung von Funktionsstörungen des Innenohres, insbesondere bei Hörsturz und Tinnitus entwickelt.

Die Grundlage bildet hierbei einerseits die gelbe **Sonosan®** Tablette mit dem speziell entwickelten **Cytrilan®**-Komplex mit natürlichen Citrus- und Palmfruchtextrakten und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen sowie einer Vitaminkombination und Magnesium. Die **Sonosan®** Kapsel enthält die körpereigene Aminosäure **L-Arginin** sowie Coenzym Q10.

### Doppelt wertvoll – die Duo-Kombination

Die Darreichungsform von Nährstoffen hat einen großen Einfluss auf die Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit. Darum gibt es **Sonosan®** als Duo-Kombination mit Tabletten und Kapseln. Während L-Arginin und Coenzym Q10 besonders schonend in Kapseln verpackt werden können, ist für die wertvollen Pflanzenstoffe des **Cytrilan®**-Komplexes die gelbe Tablette die optimale Darreichungsform. Das gilt auch für Mineralstoffe und die Extrakte der Schisandrapflanze.

1



Weißer Kapsel mit L-Arginin und Coenzym Q10

2



Gelbe Tablette mit Pflanzenstoffen aus dem **Cytrilan®**-Komplex sowie Schisandra-Extrakten und Magnesium



## Verzehrempfehlung

Die **Sonosan® Nährstofftherapie** für Erwachsene sollte zu Beginn, soweit nicht anders empfohlen, mit einer Einnahme von **täglich 2 Tabletten sowie 2 Kapseln** zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit erfolgen. Die Nährstofftherapie sollte mindestens über einen Zeitraum von 3 Monaten erfolgen.

Für die **Langzeiteinnahme** sollten Erwachsene, soweit nicht anders empfohlen, **täglich 1 Tablette sowie 1 Kapsel** zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

## Zusammensetzung



### Sonosan® Tabletten

	<b>Tagesdosis (2 Tabletten)</b>
Cytrilan®-Komplex (Natürlicher Citrus- und Palmfruchtextrakt) mit Citrusflavonoiden,	300 mg
Tocotrienolen und Flavonen	9 mg 87 mg
Schisandra-Extrakt	100 mg
Magnesium	60 mg
Niacin	48 mg
Vitamin E	6 mg
Zink	5 mg
Vitamin B2	4,2 mg
Vitamin B6	4,2 mg
Vitamin B1	3,3 mg
Folsäure	600 µg
Vitamin A	300 µg
Vitamin D3	10 µg
Vitamin B12	7,5 µg



### Sonosan® Kapseln

	<b>Tagesdosis (2 Kapseln)</b>
L-Arginin HCL	1500 mg
Coenzym Q10	10 mg

## Ihr starker Partner gegen Ohrgeräusche

### Vorteile auf einen Blick

- Gezielte Nährstoffversorgung für das Innenohr
- Duo-Kombination mit Tablette und Kapsel
- Bei akuten und chronischen Beschwerden
- Sehr gut verträglich, für Diabetiker geeignet und rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

#### Zur Kuranwendung:

##### Sonosan® N2

Duo-Kombination mit  
120 Tabletten / 120 Kapseln  
PZN 778 73 68

#### Zum Kennenlernen:

##### Sonosan® N1

Duo-Kombination mit  
40 Tabletten / 40 Kapseln  
PZN 778 73 51



\* Monozentrische, prospektive, randomisierte und plazebokontrollierte Doppelblindstudie, Deutschland/Frühjahr 2011

SanimaMed Europe Health S.r.l.  
Verbraucherservice  
Postfach 17 03 76 · 53029 Bonn  
[www.sonosan.com](http://www.sonosan.com)

**SanimaMed**