

Tinnitus- Was ist das? Was kann man dagegen tun?

Der Begriff Tinnitus wird verwendet für Ohr- oder Kopfgeräusche, denen keine äußere Geräuschquelle entspricht, die also in der Regel – bis auf ganz extrem seltene Ausnahmen – nur von dem Betroffenen selbst gehört werden können. Ursachen gibt es unzählig viele. Oft sind sie ganz harmlos (z.B. Ohrschmalz, Belüftungsstörungen des Ohres usw.) In vielen Fällen ist Stress alleine der Auslöser. Schwerwiegende Ursachen sind sehr selten. Tumoren z.B. kommen bei Patienten mit Tinnitus nicht häufiger vor als bei Patienten, die keinen Tinnitus haben. In jedem Falle sollte aber bei neu aufgetretenem Tinnitus eine HNO-ärztliche Untersuchung erfolgen, um Erkrankungen auszuschließen oder eine entsprechende Therapie in die Wege leiten zu können.

Der Tinnitus verschwindet in über 90% der Fälle innerhalb der ersten 3 Monate, aber auch nach vielen Jahren ist eine Remission möglich. Ist der Tinnitus einmal chronisch – d.h. besteht er länger als 6 Monate –, dann hat sich die Geräuschwahrnehmung in der Regel schon verselbständigt, und auch bei einer Behebung der Ursachen kann sie bestehen bleiben oder sich sogar verschlimmern. Dies hat verschiedene Gründe und hängt meist mit versteckten Ängsten (z.B. ich werde durch den Tinnitus taub oder verrückt, werde nie mehr Ruhe haben), häufig aufgrund falscher Informationen zusammen. Hierdurch wird die Aufmerksamkeit wie ein Scheinwerfer auf den Tinnitus gelenkt und unser Gehirn registriert: „Achtung, dieses Signal ist wichtig“. Dies wiederum wirkt wie ein Verstärker: Der Tinnitus wird immer lästiger.

Doch selbst bei ständig vorhandenen Ohr- oder Kopfgeräuschen muß kein Leidensdruck vorliegen. Viele Menschen mit chronischem Tinnitus können diesen die meiste Zeit vergessen. Dies liegt daran, dass unser Gehirn Reize, die ständig vorhanden und nicht bedrohlich sind, ausschalten/herausfiltern kann. Lediglich 30% aller Reize, die unser Körper empfängt, werden von uns bewußt wahrgenommen, alles andere „fällt den Filtern zum Opfer“. Diese Mechanismen sind wichtig, denn sonst würden wir von Informationen überflutet werden und könnten nichts mehr damit anfangen. Überlegen sie einmal, wie häufig Sie daran denken, dass Sie Kleidung tragen! Wahrscheinlich können Sie jetzt, in diesem Moment, wo sie darüber nachdenken, sehr genau spüren, dass sie angezogen sind. In diesem Moment hat die Kleidung aber auch Bedeutung, da sie Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken. Doch normalerweise vergessen wir sie einfach, denn „angezogen sein“ ist für uns normal und gehört zum täglichen Leben dazu. Was nutzt es uns also, ständig daran zu denken?

Umgekehrt können andere Informationen, die für uns wichtig sind, auch schneller und verstärkt wahrgenommen werden: Haben wir zum Beispiel Angst, dass in unserem Schlafzimmer ein giftiges Insekt unterwegs ist, so werden wir wohl bei jedem Rascheln aufschrecken, dem wir sonst wahrscheinlich gar keine Bedeutung schenken würden. Bei chronischem Tinnitus mit Leidensdruck ist der Tinnitus zu solch einem „giftigen Insekt“ geworden, das Ohrgeräusch wird von uns bedrohlich wahrgenommen und die Wahrnehmung geschärft.

Bei chronischem Tinnitus gibt es leider bis heute keine medikamentöse Therapie. Vieles scheint auf den ersten Blick erfolgversprechend, doch auch wenn Studien zeigten, dass ein Medikament hohe Erfolgsraten hatte, so ließ sich dies in Kontrollstudien bislang nicht bestätigen. International zeigen aber die Therapien die besten Erfolge, die bei der BEWÄLTIGUNG des Tinnitus helfen.

Wichtig ist auf jeden Fall eine genaue HNO-ärztliche Untersuchung, um zugrundeliegende Erkrankungen auszuschließen. Dann sollten Sie ausführlich über Tinnitus informiert werden, um auch versteckte Ängste auszuräumen. Es kann sinnvoll sein, Entspannungstherapien einzusetzen und Tipps zur Stressbewältigung zu geben. Eine psychotherapeutische Begleitung kann bei manchen Patienten sinnvoll sein.

Bei Schwerhörigkeit steht zudem an 1. Stelle die Versorgung mit einem Hörgerät. Viele Beschwerden, die mit Tinnitus in Verbindung gebracht werden, sind bei Schwerhörigkeit

durch das schlechte Hören bedingt und nicht durch die Ohrgeräusche. Zudem können normale Umweltgeräusche, die durch ein Hörgerät wieder hörbar gemacht werden, den Tinnitus in den Hintergrund drängen und dadurch das „Weghören“ erleichtern. Bei normalem Gehör und großem Leidensdruck kann ein Rauschgenerator zum Einsatz kommen. In vielen Fällen, vor allem, wenn der Tinnitus nur am Abend störend wahrgenommen wird, kann auch ein Zimmerspringbrunnen oder leise, beruhigende Musik hilfreich sein.

Das Vorgehen ist für jeden Patienten unterschiedlich. Die Aufgabe des Arztes ist es, mit Ihnen gemeinsam, den für Sie am besten Weg zu erarbeiten. Information soll uns beruhigen und damit den Weg eröffnen, den Tinnitus wieder gelassen hinzunehmen. Entspannung soll den Druck abbauen, unter dem wir ständig stehen. Die technischen Hilfsmittel dienen der Kontrastminderung und erleichtern damit das Weghören und Hinlenken unserer Aufmerksamkeit auf andere Dinge, aber auch wieder das gelassene Hinhören. Wenn der Tinnitus damit im Laufe der Zeit an Bedeutung verliert, so kann er immer mehr in den Hintergrund treten und schließlich sogar ganz verschwinden. Doch es braucht dazu etwas Zeit UND Ihre Mitarbeit.

Noch eine Bemerkung am Rande: Der Tinnitus wird nicht ständig lauter, und die eigentliche Lautstärke und Qualität des Ohrgeräuschs haben in keinsten Weise mit dem Leidensdruck zu tun, d.h. auch ein extrem leises Geräusch kann einen sehr hohen Leidensdruck erzeugen und ein sehr lautes kann von dem Betroffenen ganz ausgeblendet werden

Adressen:

- **Sprechstunde für chronischen Tinnitus** an der Klinischen Abteilung für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen (HSS), Universitätsklinik Innsbruck, Terminvereinbarung Mo – Fr 10:00h bis 12:00h und 14:00h bis 15:00h (Achtung Wartezeiten!)
- **Tinnitusbewältigungsgruppe** in Zusammenarbeit HSS und Klinik für medizinische Psychologie und Psychotherapie (Achtung Wartezeiten!) Anmeldung Mo – Fr 9.00-16.00, Tel.: 0512/507-3042
- **Tinnituselbsthilfeverein**, Vorsitzender Werner Pfeifer
Telefon: 0676 - 3244850

Literaturempfehlungen:

- **Tinnitushilfe**
Arbeitsbuch für Patienten und ihre ärztlichen und nichtärztlichen Helfer
B.Kellerhals, R.Zogg
Karger Verlag, ISBN 3-8055-6291-8
- **Die Behandlung von Ohrgeräuschen**
Was Tinnitus-Patienten das Leben leichter macht.
Dr.Eberhard Biesinger
TRIAS-Verlag, ISBN 3-89373-478-3
- **Tinnitus-Retraining-Therapie**
Dr. C.Hellweg, G.Lux-Wellenhof, P.Bühler
ARISTON-Verlag, ISBN 9-783820-520034