

Hörschäden erfolgreich behandeln Abpfeif für den Tinnitus



Das Phänomen der unangenehmen Geräuschkulisse im Ohr ist vielen Menschen bekannt: Unter dem sogenannten Tinnitus leiden rund 10 Prozent aller Deutschen. Je nach Intensität gehen die Ohrgeräusche mit einem hohen Leidensdruck einher. Doch eine frühzeitig eingeleitete Therapie und verschiedene ergänzende Maßnahmen können den Patienten beschwerdefrei machen oder das Ausmaß des Tinnitus reduzieren.

Tinnitus wird heute immer noch von vielen Menschen fehlinterpretiert. Es handelt sich bei den unangenehmen, pfeifenden, brummenden oder klingelnden Ohrgeräuschen nicht um eine eigenständige Krankheit, sondern um ein Symptom, dessen Ursachen vielfältig sind: Starker

seelischer oder körperlicher Stress, Lärmbelastung, Entzündungen, z. B. des Mittelohres oder der Nasennebenhöhlen, Probleme mit der Halswirbelsäule oder dem Kiefer und verschiedene körperliche oder seelische Krankheiten können Ohrgeräusche auslösen oder deren Entstehung begünstigen.

Beschwerden nicht einfach hinnehmen

Wer Ohrgeräusche wahrnimmt, sollte –

wenn diese nicht spätestens am nächsten Tag wieder vergehen – kurzfristig ärztlichen Rat einholen, damit unmittelbar mit der Ursachenforschung und bei Bedarf mit einer Akuttherapie begonnen werden kann. In der Regel behandelt der Hals-Nasen-Ohrenarzt einen akuten Tinnitus als Erstmaßnahme mit durchblutungsfördernden Medikamenten, oft in Form von mehreren Infusionen. Diese Therapieform verbessert die Durchblutung des Innenohrs und kann einen akut aufgetretenen Tinnitus vollständig beseitigen. Da Stress zu den häufigsten Ursachen gehört, ist die Behandlung oftmals mit einer Krankschreibung oder sogar einem Krankenhausaufenthalt verbunden, damit der Betroffene Abstand von privater und beruflicher Belastung gewinnt. Doch auch Patienten, die schon länger unter einem Tinnitus leiden und bisher keine Hilfe gesucht haben, profitieren von ärztlicher Unterstützung.

Mit chronischem Tinnitus leben

Dass die störende Geräuschkulisse mit Leidensdruck einhergehen kann, ist nicht verwunderlich. Die Prognose ist in der Realität in vielen Fällen jedoch lange nicht so bedrohlich, wie sie oftmals kommuniziert wird. Als chronisch wird der Tinnitus eingestuft, wenn er mindestens seit einem Jahr besteht. Viele Betroffene lernen, mit dem ständigen Begleiter zu leben und ihn kaum oder gar nicht als belastend zu empfinden. Fachärzte kategorisieren das Symptom in verschiedene Stufen, um das Ausmaß der Belastung festzulegen. Bei Grad I und II handelt es sich um einen sogenannten kompensierten Tinnitus. Hier sind Art und Lautstärke der subjektiv wahrgenommenen Ohrgeräusche für den

Betroffenen erträglich und haben keine seelischen oder körperlichen Folgen. Bei Grad III und IV handelt es sich um den dekompenzierten Tinnitus: Der Patient wird durch das Symptom stark gestört – der Leidensdruck ist hoch. Möglich sind etwa Schlafstörungen, die über einen langen Zeitraum gesundheitliche Folgen haben können.

Aktiv werden

Ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, gehört zu den wichtigsten Maßnahmen, die Betroffene kurzfristig ergreifen sollten. Doch auch Selbstreflexion trägt zur Genesung bei: Menschen, die ständig privatem oder beruflichem Stress ausgesetzt sind, sollten in einem Tinnitus nicht nur ein lästiges Übel sehen, sondern in ihm ein Alarmsignal eines möglicherweise überlasteten Körpers erkennen.

Eine Studie der Universität Wien hat zudem ermittelt, dass häufiges Telefonieren mit dem Handy einen Tinnitus möglicherweise begünstigt. Aufgrund verschiedener, nicht eindeutig gekläarter Faktoren ist dieser Verdacht zum aktuellen Zeitpunkt nicht hinreichend bewiesen. Dennoch: Auch einmal nicht erreichbar zu sein, sich Zeit für die eigenen Bedürfnisse einzuräumen und Entspannungstechniken zu erlernen, unterstützt die Therapie maßgeblich. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Meditation, Yoga, Tai-Chi und autogenes Training oder einfach regelmäßige Spaziergänge im Wald können jedem Betroffenen helfen.

Die eigenen Grenzen zu erkennen, ist in vielen Fällen der erste Schritt, um die Beschwerden merklich zu reduzieren.



Dr. med. Uso Walter



Dr. Uso Walter ist HNO-Arzt mit den Schwerpunkten Tinnitus und Schwindel. Er ist Vorstandsvorsitzender des HNO-net NRW eG (www.hnonet-nrw.de) und seit 16 Jahren in Duisburg niedergelassen (www.hno-praxis-duisburg.de). Gemeinsam mit der Deutschen Tinnitus Liga hat er das Programm „Tinnitus – na und?!“ entwickelt, das alle wichtigen Therapiebausteine auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand integriert, von der ausführlichen Information bis zur differenzierten Retraining-Therapie in einem stufenförmigen Konzept.

Ruhe durch Geräusche

Jeder Betroffene kennt das Phänomen, dass ein Tinnitus tagsüber leise sein kann oder sogar zeitweise ganz aus dem Bewusstsein verschwindet, abends im Bett aber plötzlich wieder sehr laut und präsent ist. Das liegt an der Hörverarbeitung: Tagsüber verliert der Tinnitus seine Wahrnehmbarkeit, da er sich mit den anderen Geräuschen mischt. Abends in ruhiger Umgebung wird er dann wieder deutlich identifizierbar und aufgrund seines bedrohlichen Charakters sogar noch verstärkt.

Sich in eine möglichst ruhige Umgebung zurückzuziehen, führt also nicht zu mehr Ruhe, sondern im Gegenteil zu verstärkten Geräuschen, während umgekehrt vor dem Hintergrund vieler verschiedener Geräusche der Tinnitus leiser wird.

Vergleichen kann man das mit dem Licht einer Kerze, das in einem dunklen Raum sehr hell wirkt, bei normalem Tageslicht aber kaum noch auffällt, weil die Umgebungshelligkeit es „verschluckt“.

Diese Veränderung der Reizwahrnehmung durch die Beimischung anderer Reize kann man sich auch bei der Behandlung von Ohrgeräuschen zunutze machen.

Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, den Tinnitus zu verdecken, sondern ihn lediglich so mit anderen Geräuschen zu mischen, dass er nicht mehr bewusst wahrgenommen wird.

Am besten eignen sich hierfür neutrale und naturnahe Geräusche wie Wasserrauschen, Blätterrauscheln oder Vogelgezwitscher, da sie gleichzeitig zu einer Beruhigung des vegetativen Nervensystems führen und damit im doppelten Sinn für Ruhe sorgen. Bei ständig wechselnder Geräuschkulisse kann auch ein sogenannter Noiser sinnvoll sein. Das sind kleine Geräte, die wie ein Hörgerät im Ohr getragen werden und die ein kontinuierliches neutrales Frequenzgemisch von sich geben, ein so genanntes „weißes Rauschen“. Dieses dient als eine Art akustisches Sicherheitsnetz und verhindert ein plötzliches Absinken der Umgebungsgeräusche unter ein kritisches Niveau.

Liegt bereits eine deutliche Hörminderung vor, ist dringend zur Anpassung von Hörgeräten zu raten, da hierdurch die normalen Umgebungsgeräusche wieder hörbar werden und dadurch der Tinnitus automatisch unterdrückt wird.

Ähnlich wie bei Medikamenten zur Schmerztherapie ist dabei die regelmäßige und rechtzeitige Geräuschanwendung wichtig. Dann ist sie einer der wichtigsten Bausteine in der Behandlung des chronischen Tinnitus.

Die Apotheke hilft



Fotos | Frau Yoga: Deklofenak,
Illustration Blumen: vector-RGB,
Papierkorb mit Uhren: Oleksiy Mark,
Baum mit Vogel: vector-RGB,
Shutterstock Inc.