



Therapie des Tinnitus

Möglichkeiten der Behandlung

Tinnitus kann verschiedene Ursachen haben. Daher empfiehlt es sich, zuerst eine umfassende medizinische Untersuchung durchzuführen. Insgesamt ist die Behandlung schwierig, es gibt kein allgemein etabliertes Therapieverfahren, das sich in kontrollierten Studien als sicher wirksam erwiesen hätte. Allerdings gibt es mehrere wirksame Behandlungsmöglichkeiten, die den Tinnitus lindern und so den Patienten helfen können, mit ihrem Tinnitus besser zurecht zu kommen.

Psychologische Therapien

Veränderung von Wahrnehmung und Verhalten

Dieser Ansatz hilft Ihnen, über Tinnitus in angemessener Weise zu sprechen und Wege zu finden, um die Art, wie Sie über Tinnitus denken und auf Tinnitus reagieren, zu verändern.

Neuaustrichtung der Konzentration

Viele Patienten richten ihre ganze Aufmerksamkeit auf ihren Tinnitus. Sie denken die meiste Zeit des Tages über ihren Tinnitus nach. Und je mehr sie über ihren Tinnitus nachdenken, umso schlimmer wird er.

Die Therapie zur Neuaustrichtung Ihrer Konzentration hilft Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit auf Dinge in Ihrem Leben zu richten, die Ihnen Freude bereiten. Es ist wichtig, dass Sie kontinuierlich beschäftigt sind. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Dinge in Ihrem Leben, die Ihnen Vergnügen bereiten. Versuchen Sie, den Tinnitus gedanklich zurückzudrängen.

Gewöhnungsprozess, Umschulung der Wahrnehmung

Das Gehirn gewöhnt sich normalerweise an Geräusche, die unbedeutend sind. Beispielsweise ignoriert unser Gehirn innerhalb von Sekunden, während derer wir einen Raum betreten, das Geräusch eines Kühlschranks. Die Umschulung der Wahrnehmung verbindet psychologische Beratung und Gewöhnungsprozess, um Ihre Angst vor dem Tinnitus zu verringern und um Ihre Umgebung so einzurichten, dass Sie häufig leise Hintergrundgeräusche wahrnehmen. Tragbare Rauschgeneratoren können hilfreich sein.



Entspannungstherapie

Es gibt zahlreiche Techniken, beispielsweise die Anwendung von beruhigender Musik oder die Bewusstmachung von Körperfunktionen, die Patienten helfen können, zu entspannen und die so die Belastung durch den Tinnitus reduzieren können.

Audiologische Therapie

Hörgeräte

Die meisten Patienten, die Tinnitus haben, leiden ebenfalls unter Gehörverlust; für diese Patienten ist unter Umständen ein Hörgerät von Nutzen. Eine leichtere Verständigung verringert Anstrengung, dies wiederum kann den Tinnitus mindern. Hörgeräte verstärken ebenfalls Hintergrundgeräusche, und viele Tinnituspatienten berichten, dass ihr Tinnitus durch Hintergrundgeräusche teilweise überdeckt wird und sich so bessert.

Klangtherapie

Ein Großteil der Patienten berichtet, dass das Vorhandensein von Hintergrundgeräuschen oder Musik hilfreich ist. Diese Geräusche können:

- den Tinnitus überdecken
- seine Lautstärke verringern (wobei der Tinnitus noch zu hören ist)
- den Patienten vom Tinnitus ablenken

Die Geräuscharten, die in der Klangtherapie eingesetzt werden, umfassen:

- Breitbandgeräusche (die als Hintergrundgeräusche wahrgenommen werden). Viele Patienten berichten, dass dieses Geräusch den Tinnitus überdeckt und angenehmer als der Tinnitus ist
- Musik, in der Regel leise, leichte Hintergrundmusik (wie zum Beispiel klassische Barockmusik, einfache Klaviermusik)
- Geräusche, die insbesondere für Entspannung oder Ablenkung aufgenommen wurden (zum Beispiel Geräusche, die von Wasser verursacht werden, wie Meeresrauschen, plätschern eines Baches oder Geräusche von Regentropfen, die auf Blätter fallen)

Es gibt verschiedene Geräte, die diese Töne produzieren:

- Tragbare Geräte, die Hörgeräten ähnlich sind
- Tragbare Geräte mit Kopfhörern (tragbare Kassetten- und CD-Abspielgeräte, MP3-Player)
- Nicht tragbare Geräte, die Radios, Tonbänder, CD-Player oder Schallerzeuger enthalten und die speziell für Entspannung oder die Behandlung von Tinnitus hergestellt werden. Bei einigen dieser Geräte kann aus verschiedenen Tönen ausgewählt werden und viele Modelle verfügen über eine Digitaluhr, die von Nutzen sein kann, wenn das Gerät zum Einschlafen zum Einsatz kommt.

Klangtherapie muss nicht permanent eingesetzt werden. Es gibt die Möglichkeit, im gleichen tragbaren Gerät einen Rauschgenerator und ein Hörgerät zu integrieren.



Medikamentöse Therapie

Es besteht kein Medikament, dessen Wirksamkeit auf Tinnitus in kontrollierten Studien mit großen Fallzahlen nachgewiesen wurde. Manche Formen von Tinnitus können jedoch durch Medikamente gelindert werden. Darüber hinaus können Medikamente zur Behandlung begleitender Störungen (Schlafstörungen, Angststörungen, Depressionen) sehr hilfreich sein und so die Belastung durch Tinnitus erheblich lindern. Neue Medikamente zur Behandlung von Tinnitus befinden sich in Entwicklung.

Transkranielle Magnetstimulation bei Tinnitus

In der letzten Zeit findet ein neues Behandlungsverfahren bei Tinnitus in der Fachwelt und in den Medien große Beachtung. Hierbei werden von außen über eine, an den Kopf angelegte Spule wiederholt kurz dauernde Magnetimpulse erzeugt. Dies ermöglicht die gezielte Stimulation von Gehirnstrukturen. Es ist bekannt, dass bei Patienten, die an Tinnitus leiden, bestimmte Hirnareale überaktiv sind.

Diese Gehirnareale werden durch die Magnetstimulation in ihrer Aktivität moduliert. Die Behandlungsdauer beträgt zwei Wochen, die Behandlung findet ausschließlich an Werktagen statt. Nach bisherigen Erfahrungen sind Veränderungen der Tinnitusbelastung frühestens nach einer Behandlungswoche zu erwarten.

Das Verfahren ist nahezu nebenwirkungsfrei, in seltenen Fällen kommt es während der Behandlung zu leichten Kopfschmerzen. Lediglich Patienten mit Herzschrittmachern, Metallimplantaten im Gehirn und epileptischen Anfallsleiden können aus Sicherheitsgründen nicht behandelt werden.

Die Behandlung besteht aus täglichen Sitzungen von etwa 45 Minuten Dauer, in denen insgesamt 2000 Magnetimpulse verabreicht werden. Es handelt sich noch um kein Routineverfahren, sondern um ein Verfahren in der wissenschaftlichen Erprobung. Daher werden die Behandlungseffekte durch spezielle Fragebögen erfasst.

Vor und nach den Behandlungen werden Befragungen zu Ihrem Befinden und zu Ihrem Tinnitus durchgeführt. Außerdem werden mehrmals Messungen durchgeführt, mit denen festgestellt wird, wie Ihr Gehirn auf die Behandlung reagiert.