



Tinnitus

Begriffserklärung und Ursachen

Mit Tinnitus bezeichnet man die Wahrnehmung von Geräuschen ohne entsprechende Geräuschquelle. Tinnitus ist eine Krankheitserscheinung, die in Form von Geräuschen auftritt, die in Ihrem Kopf entstehen. Tinnitus wird gewöhnlich von einer zentralen Hörstörung begleitet. Viele Menschen berichten, dass ihr Tinnitus sich wie Läuten, das Zirpen von Grillen oder wie Summen anhört, aber Tinnitus kann sich ebenso wie viele andere Geräusche anhören. Die Mechanismen, die Tinnitus hervorrufen, sind vielfältig: Häufig tritt Tinnitus auf bei Menschen mit Hörstörungen, weitere Faktoren, die eine Rolle spielen können, sind Störungen im Bereich der Halswirbelsäule und des Kiefergelenks, Medikamente oder auch psychische Belastungsfaktoren wie zum Beispiel Stress. Alles, was Hörverlust verursacht, kann Tinnitus hervorrufen, einschließlich Lärmbelastung, das Älterwerden, seelische und/oder körperliche Verletzungen und die Einwirkung von Medikamenten.

Verbreitung von Tinnitus

Annähernd einer von zehn Menschen hat Tinnitus. Ca. eine von 200 Personen leidet unter sehr störendem Tinnitus, der ihre Fähigkeit beeinträchtigt, ein normales Leben führen zu können. Auch ein langjähriger Tinnitus kann sich im Laufe der Zeit verbessern. Darüber hinaus gelingt es den meisten Patienten, sich an den Tinnitus zu gewöhnen und so besser damit zurecht zu kommen.

Es gibt verschiedene Formen von Tinnitus. In manchen Fällen empfinden Patienten den Tinnitus zwar störend und beunruhigend, können ihn aber weitgehend ignorieren. In anderen Fällen sind Patienten verzweifelt aufgrund ihres Tinnitus und haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und einzuschlafen.

Begleitbeschwerden

Häufig empfinden Tinnituspatienten Geräusche mittlerer Lautstärke als sehr unangenehm. Dies wird als Hyperakusis bezeichnet. Oft berichten Patienten auch, dass sie insbesondere bei Nebengeräuschen Schwierigkeiten haben, andere Menschen zu verstehen. Weitere, häufig in Verbindung mit Tinnitus auftretende Beschwerden sind Schlafstörungen, Angststörungen und Depressionen.



Messung und Ursachen von Tinnitus

Tinnitus kann gemessen werden, indem die Frequenz und die Lautstärke eines Geräusches ermittelt werden, das die gleiche Tonstufe und Lautstärke aufweist wie der Tinnitus. Bei den Patienten, bei denen es möglich ist, den Tinnitus mit Geräuschen zu überdecken, kann bestimmt werden, wie laut das entsprechende Geräusch sein muss, um den Tinnitus zu überdecken. Es ist jedoch bekannt, dass Lautstärke und Frequenz des Tinnitus nicht unbedingt die individuelle Belastung bestimmen. So gibt es Patienten mit relativ leisem Tinnitus, die stark beeinträchtigt sind, während andere sich auch durch einen relativ lauten Tinnitus wenig beeinträchtigt fühlen.

Zur Messung der Beeinträchtigung durch den Tinnitus existieren mehrere standardisierte Fragebögen. Der Patient beantwortet dabei Fragen, wie etwa „Beeinträchtigt der Tinnitus Ihre Fähigkeit, sich mit jemandem zu unterhalten?“ Detaillierte Informationen zu Messung und Untersuchung von Tinnitus erhalten Sie in Kürze im Informationsblatt: Diagnostik von 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 wirksam erwiesen hätte. Allerdings gibt es mehrere Behandlungsmöglichkeiten, die den Tinnitus lindern und so den Menschen helfen können, mit ihrem Tinnitus besser zurechtzukommen. Detaillierte Informationen zu den verschiedenen Behandlungsverfahren finden Sie im Informationsblatt: Therapie von Tinnitus.

Allgemeine Empfehlungen

- Lassen Sie sich bei einem Arzt untersuchen, damit Sie sicher sein können, dass es keine medizinische Behandlung für Ihren Tinnitus gibt.
- Legen Sie einen Gehörschutz an, wenn Sie Lärm ausgesetzt sind.
- Wenn Sie bei Gesprächen Verständigungsschwierigkeiten haben, sollten Sie ein Hörgerät oder Hörhilfen nutzen.
- Wenn Sie sich von lauten Geräuschen gestört fühlen, kann dies mit Ihrem Tinnitus zu tun haben und Sie sollten eine Desensibilisierungstherapie in Betracht ziehen.



- Versuchen Sie, leise Hintergrundgeräusche anzuwenden, um das Hervortreten Ihres Tinnitus zu verringern.
- Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit vom Tinnitus abzulenken auf etwas, das Sie erfreut und das Sie innerlich beschäftigt.
- Sollte dies nicht ausreichend sein, dann ziehen Sie psychologische Therapien, medikamentöse Behandlung, Klangtherapie, eine Therapie zur Gewöhnung und Umschulung der Wahrnehmung in Betracht. Kontaktieren Sie einen Audiologen, einen Facharzt für Ohrenheilkunde oder einen Psychologen, der Erfahrung mit Tinnituspatienten hat.