

„Ich habe seit vielen Jahren

Tinnitus,

mal mehr, mal weniger schlimm. Ein Arzt sagte mir früher einmal, dagegen könne man nichts machen. Gilt das immer noch?“

fragt Martina B. (42), Aurich

Es antwortet
Dr. Veronika Vielsmeier

Nein, dass Betroffene dem Tinnitus machtlos ausgeliefert wären, stimmt nicht. Richtig ist: Eine Heilung, also einen Weg zurück zur Stille, gibt es bei chronischen Ohrgeräuschen kaum. Es lässt sich aber fast immer eine Therapiestrategie entwickeln, mit der es Patienten deutlich besser geht, die unter ihrem Tinnitus leiden.

In Deutschland leben etwa zehn Millionen Menschen mit einem chronischen Tinnitus. Das heißt, ein Pfeifen, Sirren oder Brummen im Ohr begleitet sie länger als ein Jahr. Vorher sprechen Ärzte von einem akuten oder subakuten Tin-

nitus. Die Mehrheit der Betroffenen kommt mit dem Dauerton gut zurecht. Die meiste Zeit bemerken sie ihn gar nicht, sondern überhören ihn. Dringt er gelegentlich doch ins Bewusstsein, stört er nicht übermäßig.

Bei etwa 1,3 Millionen Menschen versagt jedoch der Wahrnehmungsfilter. Es gelingt ihnen nicht, die unnatürliche Beschallung auszublenden. Stattdessen raubt sie ihnen den Schlaf und hindert sie am konzentrierten Arbeiten. Zermürbt durch die vergebliche Sehnsucht nach Ruhe und Entspannung, bestimmt der Tinnitus ihr Leben. Er belastet die Seele, es kann sogar zu Depressionen und Angstzuständen kommen. Diese Patienten benötigen individuell auf sie

zugeschnittene Therapien. Dann können auch sie lernen, die Belastung auf ein erträgliches Maß zurückzudrängen.

Der Check auf Seite 26 hilft Ihnen einzuschätzen, wie stark Ihr Tinnitus Ihnen zu schaffen macht. Die folgenden Informationen bieten Ihnen einen Überblick über die Behandlung.

Entstehung des Störgeräuschs

Tinnitus ist häufig eine Fehlwahrnehmung. Betroffene hören Geräusche, für die keine Schallquelle existiert. Fachleute sprechen deshalb vom „subjektiven Tinnitus“. In den meisten Fällen beginnt er aufgrund eines Hörverlusts. Dieser kann hervorgerufen sein durch eine Entzündung im Ohr, Lärmbelastung, >



Unsere Expertin

Hals-Nasen-Ohren-Ärztin Dr. Veronika Vielsmeier
Regensburg

Im Tinnituszentrum der Universität Regensburg trifft die HNO-Ärztin immer wieder auf verunsicherte Patienten. Sie möchten nichts versäumen und fragen sich, was hilft. Nach einem eingehenden Gespräch und der Untersuchung der Ohren schickt Vielsmeier die Patienten meist in mehrere andere Abteilungen, von der Psychiatrie bis zum Zahnarzt. So kommt die Spezialistin den individuellen Auslösern und Verstärkern auf die Spur und kann eine passende Therapie planen.

sausen klingeln piepsen rauschen
summen pfeifen zischen knattern



Weghören trainieren:
Oft helfen schon
Entspannungsübungen

> Sie haben Fragen zum Thema Gesundheit?

Möchten Sie, dass unsere Ärzte Ihre Frage im Heft beantworten? Dann schicken Sie eine E-Mail an fragen@hausarzt-patientenmagazin.de, oder schreiben Sie uns: Wort & Bild Verlag, Redaktion HausArzt, Konradshöhe, 82065 Baierbrunn.



Fiepen im Ohr: Manchmal quälend

Check bei chronischem Tinnitus: Wie stark belastet Ihr Ohrgeräusch Sie?

Lesen Sie die folgenden vier Beschreibungen. Entscheiden Sie sich für diejenige, die Ihrer Situation am nächsten kommt.

- 1. Mein Ohrgeräusch ist sehr leise.** Eigentlich bemerke ich es nur, wenn ich mich darauf konzentriere oder wenn es um mich herum ganz still ist. Im Alltag fällt es mir nicht auf, und ich beschäftige mich auch nicht weiter damit. Ich komme gut mit dem Tinnitus zurecht.
- 2. Das Ohrgeräusch stört mich gelegentlich,** wenn ich zur Ruhe kommen will, zum Beispiel abends im Bett vor dem Einschlafen. Meist ausgerechnet dann, wenn ich ohnehin Stress oder Sorgen habe. Zum Glück ist das in der Regel nicht so schlimm, aber manchmal sehne ich mich nach einer Besserung.
- 3. Egal ob in der Arbeit oder in der Freizeit, mein Ohrgeräusch ist mir ständig bewusst,** und es macht mir zu schaffen. Ich kann kaum noch unbeschwert sein und denke viel über meine Situation nach. Manchmal kann ich mich nicht mehr richtig auf etwas anderes konzentrieren. Oder ich fühle mich körperlich schlecht.
- 4. Wegen meiner Ohrgeräusche bin ich am Verzweifeln.** Mein Privatleben und meine berufliche Leistung leiden durch diese Situation. Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll, wenn sich nicht etwas zum Besseren ändert. Ich habe sogar schon Panikattacken oder Depressionen.

Quelle: Basierend auf der Einteilung der Schweregrade nach Biesinger et al.

einen Hörsturz oder andere Erkrankungen. Häufig werden dabei die Sinneszellen im Innenohr, die Haarzellen, beschädigt. Als Folge gelangen über den Hörnerv im defekten Bereich zu wenig Signale ins Gehirn. Dieses versucht, das Defizit auszugleichen. Dabei entsteht eine Überaktivität in den Hörzentren im Hirn, die dann fälschlich als Ton interpretiert wird. Daher liegt der Tinnitus meist auf derselben Schallfrequenz, bei der das Gehör in Mitleidenschaft gezogen ist. Der Mechanismus hat Parallelen zur Entstehung von Phantomschmerzen nach der Amputation von Gliedmaßen.

Besserung akuter Misstöne

Bei rund vier von fünf Betroffenen verschwinden die akuten Störgeräusche so plötzlich wieder, wie sie aufgetaucht sind. Das kann nach ein paar Minuten geschehen oder nach einigen Wochen oder Monaten. Daher besteht kein Grund zu Panik, wenn es plötz-

lich im Ohr fiept. Betroffene sollten den Geräuschen so wenig Aufmerksamkeit wie möglich schenken und sich mit Gedanken beruhigen wie: „Ich werde da- runter nicht dauerhaft leiden.“ Zugrunde liegende Ohrerkrankungen muss gegebenenfalls ein Arzt therapieren. Bei einem akuten Hörsturz, also einer von einer Sekunde auf die andere auftretenden Schwerhörigkeit, gilt es, sich zeitnah untersuchen und behandeln zu lassen.

Hilfe bei chronischem Tinnitus

Die Therapie richtet sich nach der Tinnitus-Ursache und der Schwere der Beeinträchtigung, die der Betroffene empfindet. Ausgehend von der individuellen Problematik erarbeitet ein Spezialist für jeden Patienten eine Therapie, die zu diesem passt. Sie kann einfach ausfallen oder mehrere Bausteine umfassen und längere Zeit dauern. Nachweislich hilfreich ist alles, was es Patienten erleichtert, sich an das Störgeräusch zu gewöhnen. Das Ziel besteht darin, den Ton

nicht mehr an sich heranzulassen, ihn zu überhören.

Manchen Patienten helfen schon Entspannungsübungen oder der Einsatz von Hintergrundgeräuschen, um vor dem Einschlafen zur Ruhe zu kommen. Schwer Betroffene erlernen in „Tinnitus-Retraining“-Therapien Methoden, um ihre Aufmerksamkeit umzulenken. Wichtig ist, Begleiterkrankungen zu behandeln. So sollten Schwerhörige ein Hörgerät tragen. Sobald sie die echten Töne wieder klarer wahrnehmen, treten die falschen in den Hintergrund. Auch Depressionen oder Angststörungen bedürfen einer Therapie: Hellet sich die Stimmung auf, wird der Tinnitus nicht mehr als so quälend empfunden.

Strategien für den Alltag

An vielen Strategien gegen Tinnitus können Patienten selbst mitwirken: Meiden Sie Lärm, aber auch absolute Stille! Beides kann den Tinnitus verstärken. Umgeben Sie sich mit angenehmen

Klängen wie Wellenrauschen oder raschelnden Blättern! Am besten gehen Sie so oft wie möglich nach draußen. Es gibt diese Geräusche aber auch auf CDs.

Ablenkung verschaffen Musik, eine tickende Uhr oder ein Zimmerspringbrunnen als Hintergrundbeschallung. Bei stärkerer Belastung können Geräusche aus speziellen Geräten, sogenannten Noisern, sinnvoll sein.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Tinnitus auf andere Töne. Schärfen Sie dafür Ihre Sinne. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu entspannen. Schon kleine Spaziergänge helfen. Es gibt stets Situationen, in denen einem der Tinnitus kaum auffällt, bei der Unterhaltung mit Freunden oder im Kino zum Beispiel. Fördern Sie solche Aktivitäten, bei denen Sie unbeschwert sind.

Auswertung: Müssen Sie zum Arzt?

Erfahren Sie hier, was die gewählte Beschreibung für Sie bedeutet:

- **Beschreibung 1:** Sie kommen mit Ihren Beschwerden gut zurecht und müssen nichts gegen den Tinnitus tun.
 - **Beschreibung 2:** Sie können den Tinnitus meist gut tolerieren. Falls Sie Sorge haben, dass sich die Beschwerden wegen Ihres Stresses verschlimmern, sollten Sie einen Spezialisten aufsuchen. Unter Umständen können schon einfache Maßnahmen helfen, dass Sie sich wieder wohler fühlen.
 - **Beschreibung 3:** Der Tinnitus ist für Sie ein bedeutendes Problem. Sie sollten einen Spezialisten aufsuchen und sich beraten lassen. Er erklärt Ihnen, welche Untersuchungen nötig sind und welche Therapie sinnvoll ist.
 - **Beschreibung 4:** Sie sollten die belastende Situation möglichst bald mit einem Arzt Ihres Vertrauens besprechen. Möglicherweise benötigen Sie eine intensive Behandlung, dann werden Sie sich in absehbarer Zeit wieder deutlich besser fühlen.
- Egal in welche Gruppe Sie sich einordnen, als Patient mit chronischem Tinnitus sollten Sie einmal einen Hörtest machen lassen.

Foto: Image Source/Love Images