ENDE der Piep-Show

PIEPEN, SURREN, RAUSCHEN
Diese fünf BUNTE-Leser berichten über ihr Tinnitus-Leiden – und wie sie es in den Griff bekamen

FOTOS: DANIEL HINTERSTEINER/BUNTE, M. NASS/SABINE BRAUER FÜR BUNTE, KIRSTEN NEUMANN/BUNTE

Nicht Ohr-, sondern Kopfsache: TINNITUS entsteht meist im Gehirn und kann viele Ursachen haben. Verhaltenstherapie und Magnetfelder versprechen Linderung

Auf bestimmte Weise verdankt die Popwelt einige ihrer schönsten Konzerte ein paar Ohrstöpseln. Denn ohne sie würde **Chris Martin,** Sänger der Band **Coldplay** und Ehemann von Schauspielerin **Gwyneth Paltrow,** wohl schon lange nicht mehr auf der Bühne stehen. Dort schützen sie sein Gehör vor der eigenen Musik und halten so seinen Tinnitus in Schach. Das laute Klingeln im Ohr hätte ihn fast die Karriere gekostet, verriet Martin vor Kurzem. Seit er die Stöpsel trägt, hat er den Ton im Griff. Wie der Superstar leiden auch in Deutschland vier bis fünf Millionen Menschen unter Tinnitus.

Pfeifen, Brummen, Rauschen: Permanent hören Betroffene Geräusche, für die es keine äußere, von anderen wahrnehmbare Quelle gibt. Die meisten Patienten kommen damit erstaunlich gut zurecht. Für etwa 1,6 Millionen bedeutet der Tinnitus aber eine regelrechte Qual, die ihnen Schlaf und Nerven raubt. *„Manche ziehen sich komplett zurück und entwickeln schwere Depressionen“,* sagt **Dr. Berthold Langguth,** Leiter des Tinnitus-Zentrums Regensburg. Lange vermuteten Forscher, die Töne kämen direkt aus dem Ohr. Inzwischen haben sie viele mögliche Ursachen für das Leiden identifiziert. In den meisten Fällen kann eine Therapie aber nur greifen, wenn Patienten es schaffen, sich mit dem Geräusch im Kopf irgendwie anzufreunden.

VERSTÄNDNIS MACHT DEN TON ERTRÄGLICHER

Schritt eins auf dem Weg zur Linderung des Leidens: Die Patienten müssen zunächst verstehen, wie die Geräusche ent- ▶

Einmal Feuerwerk, für immer TINNITUS

CHRIS MARTIN, 35, trägt wegen seines Tinnitus auf Konzerten mit seiner Band Coldplay immer Ohrstöpsel

Schauspielerin TANJA SZEWCZENKO, 35, erlitt während eines TV-Drehs 2005 einen Hörsturz

JOKO WINTERSCHEIDT, 33, hört seit vier Jahren auf beiden Ohren Geräusche – bei Stille quälen sie ihn besonders

▶ stehen. *„Auslöser ist fast immer eine Hörschwäche“*, erklärt **Prof. Gerhard Hesse,** Leiter der Tinnitus-Klinik Dr. Hesse in Bad Arolsen. Leitet das Ohr etwa höhere Töne nicht mehr ans Hirn weiter, fährt dieses sozusagen seine Regler hoch, bis es auf den vermissten Frequenzen wieder etwas hört. Dabei handelt es sich allerdings nicht um Töne aus der Umgebung, sondern um das Grundrauschen von Nervenzellen, das vom Hirn normalerweise herausgefiltert wird, weil es bedeutungslos ist: Jetzt hat es freie Bahn.

Ursachen für Hörschwächen – und damit auch für diese Form des Tinnitus – gibt es viele. Oft liegt es schlicht am Älterwerden. In manchen Fällen ist ein Lärmschaden am Innenohr schuld, etwa durch zu laute Musik über Kopfhörer, ein Rockkonzert oder einen zu nah am Ohr explodierenden Silvesterknaller. *„Ab 120 Dezibel reicht ein kurzer Krach, um unser Innenohr zu schädigen. Lärmschutzstopfen sollte man aber auch tragen, wenn man über mehrere Stunden Lärm von über 85 Dezibel ausgesetzt ist, etwa in Diskotheken oder bei Konzerten“*, erklärt die Ärztin für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde **Dr. Karin Kippenhahn-Schilling.** Auch Hörstürze rufen fast immer ein Ohrgeräusch hervor. *„Was genau zu einem Hörsturz führt, ist noch nicht erforscht, aber Zuckerkrankheit, Arteriosklerose und wohl auch Stress erhöhen das Risiko“*, sagt die Tinnitus-Expertin.

RISIKEN: ALTER, DIABETES, STRESS, ARTERIOSKLEROSE

„In sehr seltenen Fällen kann hinter einem Tinnitus auch ein gutartiger Tumor in der Hörbahn stecken“, erklärt HNO-Arzt Hesse. Eine andere Ausnahme ist der sogenannte pulssynchrone Tinnitus. Hier blockiert eine Verengung Gefäße nahe des Ohrs. An dieser Stelle strömt das Blut nur stockend weiter und verursacht so das Ohrgeräusch – im gleichen Rhythmus wie der eigene Puls.

Während Ärzte solche Ausnahmeauslöser bei einer Operation entfernen können, bleibt der Tinnitus in der Regel vor allem Kopfsache. *„Uns hat erstaunt, dass nur manche Schwerhörige ein Ohrgeräusch wahrnehmen, die meisten aber nicht“*, sagt Neurologe und Psychiater Berthold Langguth. Um herauszufinden, woran das liegt, durchleuchteten er und andere Forscher die Hirne verschiedener Patienten und fanden Antworten: Hörten die Teilnehmer ihren Tinnitus besonders laut, leuchteten auf den Computerbildern gleichzeitig bestimmte Aufmerksamkeitsareale des Hirns auf.

Die Wissenschaftler entdeckten noch etwas Überraschendes: Wie sehr jemand unter einem Ohrgeräusch leidet, hängt nicht unbedingt davon ab, wie laut er es hört. Während den einen ein schrilles Quietschen kaum juckt, treibt den anderen ein leises Rauschen in den Wahnsinn. Auch hierfür fanden die Neurowissenschaftler Erklärungen. *„Leidet jemand stark unter einem Tinnitus, sind gleichzeitig Hirnareale aktiv, die Gefühle und Stress steuern“*, sagt Forscher Langguth.

Für die Behandlung bedeuten diese Erkenntnisse große Fortschritte. Tappten die Ärzte im Umgang mit Tinnitus lange im Dunklen, gibt es jetzt konkrete Ansatzpunkte. Zum Beispiel die Aufmerksamkeit. *„Je weniger wir auf den Störton achten, desto schwächer reagieren die Aufmerksamkeitsareale im Hirn und desto weniger nehmen wir ihn wahr“*, sagt Langguth. Deshalb lernen Patienten in speziellen Verhaltenstherapien, wie sie sich von dem Ton ablenken können. Etwa indem sie ihre ▶

SO BELASTEND SIND GERÄUSCHE UND LÄRM *

* Angaben in Dezibel

FOTOS: DANIEL HINTERSTEINER/BUNTE, M. NASS/SABINE BRAUER FÜR BUNTE, KIRSTEN NEUMANN/BUNTE, INTERTOPICS, GRABEN/WAZ PHOTOPOOL, API/GREITSCHUS, FOTOLIA (3)

Nora Kiessling*, 55, soziale Tätigkeit

Die Neustarterin

Irgendwann fehlte Nora Kiessling die Kraft zur Entspannung. Sieben Jahre lang hatte sie ihren Tinnitus mit Techniken wie Tai-Chi und Qigong in Schach gehalten. Aber jetzt ging es nicht mehr: *„Sobald ich nach der Arbeit zur Ruhe kommen wollte, brummte der Ton richtig los und raubte mir jede Energie“*, sagt Kiessling. Sie zog die Reißleine: Eine fünftägige Infusionstherapie an der Medizinischen Hochschule in Hannover dämmte das Geräusch, im Spätsommer folgte ein mehrwöchiger Aufenthalt in der Tinnitus-Klinik Dr. Hesse in Bad Arolsen. *„Ich musste raus aus meinem Umfeld, um neue Kraft zu sammeln“*, sagt Kiessling. Sie lernte, ihren Tinnitus zu akzeptieren und sich abzulenken – etwa mit anderen Geräuschen. Je mehr sie übt, desto besser kann sie den Ton vergessen. Nervt er sie heute beim Einschlafen, stellt sie ihn sich als Zug vor, der gerade vorbeirauscht und allmählich verschwindet. Es funktioniert immer öfter.

Tamara Oetting, 57, Tinnitus-Beraterin

Die Tapfere

Wie den Lärm einer Hauptverkehrsstraße nimmt Tamara Oetting ihren Tinnitus wahr. Er begleitet sie seit 1996. Damals war sie auf dem Weg zur Arbeit, als sich plötzlich alles drehte und dieses Rauschen erklang. Morbus Menière, eine Innenohrerkrankung, diagnostizierten die Ärzte. Für Tamara Oetting bedeutete das den Abschied von ihrem alten Leben. *„Ich musste meinen Job als kaufmännische Angestellte aufgeben und an den Stadtrand ziehen“*, sagt Oetting. Das Ohrgeräusch stürzte sie in eine Depression, die sie dank einer Psychotherapie hinter sich ließ. *„Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören. Wenn der Tinnitus zu laut wird, ziehe ich mich zurück“*, sagt die 57-Jährige. Heute hilft sie in der Beratung der Deutschen Tinnitus-Liga anderen Betroffenen. Manchmal vermisst sie ihr altes Leben. Aber dann denkt sie daran, dass ihr der Tinnitus auch ein neues ermöglicht hat.

Roland Bracht, 53, Kfz-Gutachter

Der Erleichterte

Wochenlang hatte Roland Bracht ein Pfeifen gehört und über Schwindel geklagt. *„Mein HNO-Arzt konnte mir nicht helfen, deswegen bin ich zum Neurologen“*, erinnert sich Bracht an die Zeit vor 13 Jahren. Eine MRT-Untersuchung brachte Klarheit: Ein gutartiger Tumor am rechten Hörnerv verursachte den Tinnitus und die Schwindelattacken. Das sogenannte Schwannom musste entfernt werden. Nach der OP würde er auf dem Ohr außer einem Tinnitus nichts mehr hören, prophezeiten die Ärzte. Doch Bracht hatte Glück: Dank eines Hörgeräts kann er heute auch mit dem rechten Ohr fast alle Geräusche wahrnehmen – und seinen Tinnitus vergessen. Nur wenn er es zum Schlafen herausnimmt, kommt das Pfeifen. *„Aber das kann ich zum Glück ausblenden“*, sagt Bracht. Er weiß: Es hätte deutlich schlimmer kommen können.

Kai Schubert*, 35, Diplom-Kaufmann

Der Glückliche

Es war eine hektische Zeit im Sommer 2011: In einigen Wochen wollte Kai Schubert heiraten, außerdem stand ein Jobwechsel an – da hörte er im Büro auf einmal ein leises Rauschen, als hielte er sich eine Muschel ans Ohr. Weil der Ton beim Einschlafen noch da war und auch in den nächsten Tagen nicht verschwand, vereinbarte er den ersten Arzttermin. Viele weitere folgten: *„Ich habe mich immer wieder untersuchen lassen“*, erinnert sich Schubert. Seine HNO-Ärztin verschrieb ihm schließlich Ginkgo-Tabletten. Ob es nun an diesen lag oder an der gelungenen Hochzeit und dem geglückten Jobwechsel: Der Tinnitus verstummte und Schubert freut sich über sein Leben ohne Rauschen.

Nadine Weber, 31, Grundschullehrerin

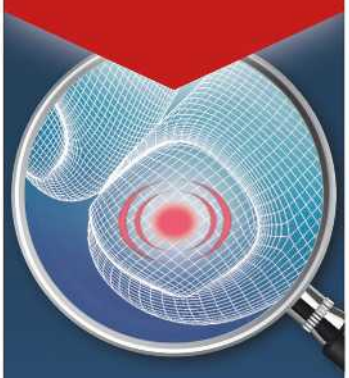
Die Lockere

Kurz vor den Sommerferien hörte Nadine Weber plötzlich einen Piepton beim Einschlafen. *„Vielleicht war es der alljährliche Stress an den letzten Schultagen“*, vermutet die Grundschullehrerin. Kam der Ton, nahm sie ihn wahr, scherte sich aber nicht lange darum und dachte an etwas anderes. *„Wenn ich dem Geräusch zu viel Beachtung schenke, mache ich es wichtiger, als es ist“*, sagte sich Weber. Intuitiv verhielt sie sich so, wie Experten empfehlen. Nach einigen Wochen verschwand der Ton, wie er gekommen war.

* Name von der Redaktion geändert

Sind Ihre Nägel weiß-gelb, dick oder bröckelig?

Das ist häufig **Nagelpilz!**



LOCERYL®...

- 1 x pro Woche*
- Zieht tief in den Nagel ein
- Wirkt bis ins Nagelbett

Jeder 8. in Deutschland ist betroffen

www.loceryl.de

* Kann auch 2 x pro Woche angewendet werden.

Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz. Wirkstoff: Amorolfin. **Anwendungsgebiete:** Nagelmykosen (insbesondere im distalen Bereich mit einem Befall unter 80 % der Nageloberfläche), verursacht durch Dermatophyten und Hefen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Galderma Laboratorium GmbH, 40474 Düsseldorf.

Der KAMPF gegen den Ton hat erst begonnen

▶ Wahrnehmung bewusst auf andere Geräusche richten – das Zwitschern der Vögel, das Plätschern eines Zimmerspringbrunnens oder das Rappeln eines Computerventilators.

Auch Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung helfen. Oder solche, die Bewegungen umfassen – Tai-Chi oder Qigong. Bleibt ein Ton hartnäckig, können Betroffene sogenannte Masker oder Noiser einsetzen. Diese sitzen im Ohr und erzeugen ein Rauschen, das konstant vom Tinnitus ablenkt und dem Hirn gleichzeitig beibringt, Störgeräusche herauszufiltern oder auszublenden.

Und auch gegen den Stress lässt sich etwas tun: Entscheidend ist, wie wir den Tinnitus bewerten. *„Die Patienten müssen lernen, dass der Ton an sich nichts Schlimmes ist und dass man sich an ihn gewöhnen kann“*, sagt Hesse. Wer beim ersten Pfeifen im Ohr mit den Schultern zuckt und an etwas anderes denkt, für den bleibt der Ton wahrscheinlich Nebensache. Wer aber sofort eine schlimme Krankheit fürchtet und panisch lauscht, ob das Pfeifen lauter wird, der lässt den Tinnitus zum Tyrannen aufsteigen. Um den Störgeräuschen ihren Schrecken zu nehmen, genügt meist schon eine Untersuchung beim HNO-Arzt.

MANCHMAL HILFT SOGAR IGNORANZ GEGEN DAS RAUSCHEN

Für Forscher Langguth hat der Kampf gegen den Tinnitus gerade erst begonnen: *„Wie sich Menschen an einen Tinnitus gewöhnen können, wissen wir heute recht gut“*, sagt der Neurologe, *„aber jetzt sollten wir uns auch darauf konzentrieren, Heilungen zu entwickeln.“* Langguth selbst setzt dabei auf Magnetfelder. Mit ihnen stimuliert er in Experimenten Aufmerksamkeitsareale des Gehirns, um die beim Tinnitus aktiven Nervenzellen zu regulieren. Andere Forscher versuchen, sie mit speziellen Tönen oder spezieller Musik abzulenken. *„Noch sind die Therapien nicht ausgereift, aber in ein paar Jahren werden wir weiter sein“*, macht Langguth Patienten Mut.

So lange können sie die vielen Möglichkeiten nutzen, sich mit ihrem Tinnitus zu versöhnen – und ihre Ohren schützen *(s. Kasten)*. Dafür wirbt nun auch Chris Martin als Botschafter einer britischen Kampagne. *„Als Jugendlicher habe ich zu laute Musik gehört“*, berichtete der Sänger. Davor will er auch seine achtjährige Tochter **Apple** bewahren. Wenn sie mit Starmama Gwyneth Paltrow Papa bei einem Konzert besucht, dann trägt sie stets riesige pinkfarbene Kopfhörer. DAVID MAYER

SO SCHÜTZEN SIE IHRE OHREN!

Meist ist eine **Schwerhörigkeit** Auslöser für den Tinnitus. Ist diese alters- oder genetisch bedingt, kann man sie zwar nicht stoppen, aber mit einem Hörgerät ausgleichen und so das Ohrgeräusch mindern. Doch auch Schädigungen des Innenohrs durch **Lärm** können die Ursache sein – Lärmschutzstopfen (z. B. „Lärmstop“ von Hansaplast) schützen. Grundsätzlich gilt: Wer seine Ohren lautem Lärm aussetzt, sollte ihnen anschließend ein paar Tage **Ruhe** gönnen. Hört man am Tag nach einem Konzert ein lautes Geräusch, sollte man zum HNO-Arzt. Es kann ein akuter Lärmschaden vorliegen, der schnell medikamentös behandelt werden muss. Auch ein **Hörsturz** – z. B. durch Stress – kann Tinnitus auslösen. Bewegung und Entspannungsmethoden wie **Yoga** oder **Tai-Chi** reduzieren das Risiko. **Melisse** wirkt besänftigend (z. B. als „Entspannungs-Tee“ von Bad Heilbrunner oder als „Anti Stress Bad“ von Tetesept), **Lavendelöl** entspannend. Auch **Ginkgo** soll bei Tinnitus unterstützend wirken (z. B. „Tebonin“ oder „Ginkopur“). Die Deutsche Tinnitus-Liga (www.tinnitus-liga.de) berät Betroffene und vermittelt Selbsthilfegruppen und Spezialisten. Weitere Lektüre zum Thema: **Karin Kippenhahn,** „Ich glaub', ich hör' nicht recht“ (Schattauer), oder **Eberhard Biesinger,** „Tinnitus. Endlich Ruhe im Ohr“ (Goldmann).

FOTOS: FOTOLIA (3), GETTY IMAGES