



# | wenn der quälgeist im ohr sitzt

## Wird Tinnitus zur Volkskrankheit ?

*Manchmal klingt es wie Vogelgezwitzcher, manchmal wie ein unerträgliches Dröhnen. Der lästige Dauerton im Ohr scheint immer mehr Menschen zum Problem zu werden. Dr. Claus Despineux spricht von Volkskrankheit, wenn man ihn zu Tinnitus befragt. 800.000 Österreicher sind es mittlerweile, die von Ohrgeräuschen geplagt werden. Alle werden sogar rund um die Uhr von grässlichen Dauertönen verfolgt.*

Mitverantwortlich für das immer häufigere Auftreten von Tinnitus ist die Lärmbelastung, der wir tagtäglich ausgesetzt sind. Auto-, Flugzeuglärm, Walkman und Diskotheken schädigen die natürlichen Filter im Innenohr des Menschen.

### | Was ist Tinnitus

Im Prinzip ist Tinnitus keine Erkrankung, sondern nur ein Symptom. Eine der möglichen Ursachen sind die Sinneszellen im Ohr, die die Schwingungen des Schalls aufnehmen und als elektrische Impulse zum Gehirn weiterleiten. Diese Sinneszellen, die Haarzellen, sind sehr empfindlich und können schon durch Lärmbelastung überreizt werden.

Lärmschwerhörigkeit, aber auch andere Innenohrerkrankungen wie etwa Hörsturz und Mittelohrerkrankungen wie Mittelohrentzündungen oder Otosklerose können zu Tinnitus führen. Und auch andere Krankheiten wie Halswirbelsäulenprobleme, Bluthochdruck oder ein Schädel-Hirn-Trauma

können Auslöser für einen Tinnitus sein. Auch manche Medikamente spielen eine Rolle. Ein Tinnitus kann aber auch Symptom einer persönlichen seelischen Krise sein. Bei etwa 70% aller Patienten ist Tinnitus ein Stresssymptom. Nicht von ungefähr heißt es im Volksmund auch:

*„zu viel um die Ohren haben“.* Für den Arzt ist es kaum möglich, die Schädigung nachweislich festzustellen. Oft kann die ursprüngliche Ursache beseitigt werden, die Geräusche im Ohr bleiben aber. Eine mögliche Erklärung ist, dass im Gehirn falsche Informationen verarbeitet werden. Obwohl es keinen akustischen Reiz mehr gibt, reagieren die Nervenzellen im Gehirn so, als hätten sie diesen Reiz erhalten.

Die Besserungschancen des Tinnitus sind größer, je rascher der Patient behandelt wird. Deshalb sollte man schon nach einem Tag, an dem man ununterbrochen von Ohrgeräuschen geplagt wird, einen Facharzt aufsuchen. Der Betroffene hört die unterschiedlichsten Geräusche - ein Summen, Rauschen, Klingeln, Zischen oder Sausen. Diese Geräusche können entweder ständig auftreten oder auch in Abständen oder in ganz bestimmten Situationen (vor dem Einschlafen, bei Alkoholgenuss etc.) immer wieder kehren. Auch für die Lautstärke der Töne gibt es keine Grundregel. Ob laut oder leise – hinter allem kann sich ein Tinnitus verbergen.

### | Untersuchung

Der Arzt untersucht mit dem Ohrmikroskop Gehörgang und Trommelfell, um Krankheiten wie Entzündungen ausschließen zu können. Stimmgabeltest und Audiogramm sind Untersuchungen, mit denen das Gehör geprüft wird. Damit kann Hörminderung erkannt werden. Der Facharzt kann durch gezielte Fragen auch herausfinden, ob das Problem auch andere Ursachen haben kann (Verkühlung, Sturz etc.) Im Bedarfsfall werden auch die Kernspintomographie, die Hirnstammaudiometrie oder Untersuchungen der Halswirbelsäule

herangezogen, um die richtige Diagnose stellen zu können.

Gerade in den Anfangsstadien der Krankheit bestehen die besten Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen.

Wird der Tinnitus chronisch, wird es immer schwieriger, ihn zu bekämpfen.

Als akuter Tinnitus wird das erstmalige Auftreten der Ohrgeräusche bezeichnet. Wichtig in dieser

*Die Anzahl der Patienten mit Ohrgeräuschen steigt, die Patienten werden immer jünger. Rund 30 % der Bevölkerung erleiden im Lauf des Lebens einen Tinnitus, 10 bis 15% der Bevölkerung klagen über andauerndes Ohrensausen.*



Phase ist, dass nur bei einem sofortigen Therapiebeginn der akute Tinnitus bei circa der Hälfte der Patienten wieder völlig abklingt. Die Behandlung kann sowohl ambulant als auch stationär durchgeführt werden. Manchmal ist eine stationäre Behandlung vorzuziehen, weil dabei der Betroffene auch aus seinem Arbeits- und sozialen Umfeld herauskommt. Eine daraus entstehende Stressentlastung kann den Heilungsprozess verbessern.

### | Therapie

Infusionen, über mehrere Tage gegeben, sind eine Möglichkeit der Therapie bei Tinnitus. Für Dr. Despineux ist diese Art der Hilfe, wie sie übrigens in Europa Standard ist, zu wenig. Er, der als Oberarzt an der HNO-Abteilung des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder gearbeitet hat und auch ein Tinnitus-Zentrum in Linz betreut, behandelt seine Patienten mit der sogenannten Tinnitus-Retraining-Therapie.

Die Tinnitus-Retraining-Therapie mit all ihren Schwerpunkten benötigt speziell ausgebildetes Personal. Weltweit gibt es daher eigene Zentren, die sich ausschließlich mit diesem Krankheitsbild beschäftigen. Wobei vor allem eines wichtig ist – die Zeit, die sich der Arzt für seine Patienten nimmt.

Die Tinnitus-Retraining-Therapie dauert bis zu 1 1/2 Jahre und basiert auf verschiedenen Methoden. Große Bedeutung kommt dabei dem Gespräch Arzt/Patient zu. Nur wenn der Patient weiß, wie

es zu Entstehung und Verstärkung des Tinnitus kommt, hat er die Chance mit der Krankheit richtig umzugehen.

Eine Klangtherapie soll dazu beitragen, dass die Betroffenen lernen Ruhe zu finden und abzuschalten. Spezielle Rauschgeräte, sogenannte Sanus-Noiser, die die Größe eines Hörapparates haben, werden in der Ohrmuschel befestigt. Sie liefern Geräusche, die dem Tinnitus Konkurrenz machen und ihn in den Hintergrund drängen sollen. Ergän-

zend werden dann auch noch Physiotherapie und Bewegungstherapie angeboten. So sollen Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich bekämpft werden.

### | Heilungschancen

Je früher mit der Behandlung des Tinnitus begonnen wird, desto größer sind die Erfolgchancen. Eine Tinnitusreduktion um etwa 50 Prozent ist mit Medikamenten erzielbar. Mit Hilfe von Rauschgeräten, die das Ohrgeräusch teilmaskieren, gelingt es weitgehend, die den Patienten störenden Symptome zu unterdrücken.

### | Leben mit der Krankheit

Bei einem Teil der Patienten ist auch eine psychologische Betreuung wichtig, bei der der Betroffene

lernt, mit dem Geräusch im Ohr zu leben. Um zu vermeiden, dass das Ohrgeräusch die ganze Konzentration in Anspruch nimmt, gibt es ein gezieltes Training. Die Retrainingtherapie oder Gewöhnungstherapie kommt aus Amerika und ist eine in Österreich relativ neue Methode. Sie ist vergleichbar mit der Hyposensibilisierung bei Allergikern. Stufenweise wird der Betroffene mit seinem Tinnitus-Geräusch konfrontiert. Auf diese Weise kann er lernen, es nach und nach gar nicht mehr bewusst zu hören. Entspannungstechniken wie

etwa progressive Muskelentspannung, Tai-Chi oder Qigong können das Leben mit der Krankheit erleichtern. Um die Konzentration von den Ohrgeräuschen abzulenken, empfiehlt es sich, nie in

einem ruhigen Raum zu sein. Musik oder Geräusche aus dem Fernseher lenken von den Tinnitus-symptomen ab und verbessern somit die Lebensqualität. Auch ein Zimmerspringbrunnen kann die störenden Ohrgeräusche auf angenehme Weise überdecken. Zum Wohl der Patienten bleibt zu hoffen, dass sich die Tinnitus-Retraining-Therapie in Österreich durchsetzt.

***Ziel ist es, die lästigen Ohrgeräusche weg zu trainieren und leiser zu machen. Gedanken, die sich besonders in der Akutphase nur mehr um das Ohrgeräusch drehen, werden wieder auf das tägliche Leben gelenkt.***



Dr. Claus Despineux