



Tinnitus

Besseres Leben trotz Rauschen im Ohr

Viele Menschen, die von Tinnitus betroffen sind, leiden unter dem ständigen Pfeifen, Klingeln und Rauschen in ihren Ohren. Oftmals sind eine große psychische Belastung, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen damit verbunden. Da Therapieverfahren den Tinnitus nicht völlig zum Verschwinden bringen können, bleibt nur: mit ihm leben lernen. Pepe Peschel verrät, wie das am besten gelingt.

Phil Collins, Barbra Streisand, Martin Luther und Ludwig van Beethoven haben alle etwas gemeinsam: Sie leiden oder litten unter Tinnitus aurium. Vom lateinischen tinnire stammend steht der Begriff für Töne, Klingeln und Rauschen im Ohr, wozu es nach Angaben der Deutschen Tinnitus-Liga jährlich bei etwa zehn Millionen Deutschen kommt. Bei etwa 2,7 Millionen bleibt es dauerhaft, der Tinnitus wird chronisch.

Häufig sind die Ohrgeräusche kombiniert mit Schwindel, Übelkeit und Reizbarkeit. Schlaf- und Konzentrationsstörungen gehören zu den Folgebeschwerden ebenso wie Erschöpfungs- und Angstzustände und Depressionen. Ein Allheilmittel gibt es nicht, denn auch die Ursachen sind vielfältig, sie reichen von organisch, entzündlich, genetisch über infektiös bis traumatisch. Störungen im Kiefergelenk wie ein falscher Biss – wenn die Zähne von Ober- und Unterkiefer nicht korrekt zusammenspielen (Okklusion) – sind weitere Auslöser. Ebenso hohe Stressbelastung. „Lange hat man angenommen, dass Tinnitus

Den Gang zum Ohrenarzt sollte man keinesfalls hinauszögern, wenn es im Ohr plötzlich fortwährend rauscht oder piept

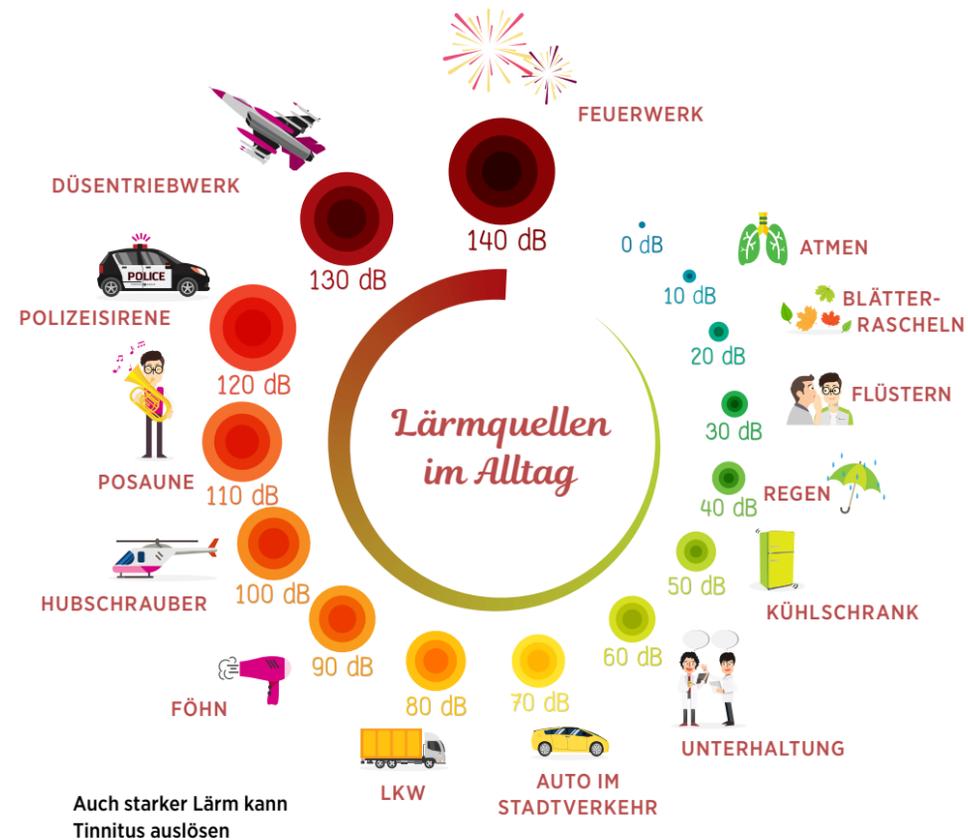
eine alleinige Erkrankung des Innenohres sei“, sagt Prof. Dr. med. Tobias Kleinjung, leitender Arzt der Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde am Universitätsspital Zürich. „Heute wissen wir, dass vor allem beim chronischen Tinnitus das zentrale Nervensystem eine entscheidende Rolle spielt.“

Viele Ohrgeräusche verschwinden glücklicherweise auch von selbst wieder. Beispielweise, wenn sich herausstellt, dass Ohrenschmalz den Gehörgang verschlossen und so das Rauschen verursacht hat. Auch wenn dem Tinnitus ein akutes Ereignis wie ein Knalltrauma oder Hörsturz zugrunde liegt, ist rasches Handeln sinnvoll – möglichst innerhalb von 72 Stunden. Oft kann dann mithilfe

von Infusionen, einer Sauerstofftherapie oder mit Kortison erfolgreich behandelt werden. Was aber, wenn das Rauschen bleibt? Wenn es sich chronisch, per ärztlicher Definition länger als drei Monate, in das Leben schleicht?

GEHIRN – FILTER DES HÖRENS

Die Vorgänge im Gehirn von Betroffenen lassen sich mit denen vergleichen, die auch bei manchen Formen von Schmerz, etwa dem Phantomschmerz, auftreten können, erklärt Professor Kleinjung:



Auch starker Lärm kann Tinnitus auslösen

„Quasi als kompensatorische Reaktion auf die in den meisten Fällen vorliegende Hörminderung.“ Jeder akustische Reiz beziehungsweise Schall bahnt sich durch Außen-, Mittel- und Innenohr seinen Weg über die Hörbahn bis zur Großhirnrinde. Wir hören also eigentlich mit dem Gehirn. Wie auch optische Reize dort zu dem Bild, das wir wahrnehmen, zusammengesetzt werden. Besonders faszinierend: Für jeden Reiz gibt es ein Gedächtnis. Das akustische Gedächtnis entwickelt sich bereits unmittelbar

„Tinnitus ist ein Schrei der gestressten Seele“

nach der Geburt, frühestens ab der 32. Schwangerschaftswoche. Schon Kleinkinder können daher bekannte Höreindrücke rasch verarbeiten: Irrelevantes unterdrückt das Gehirn, überhört es. Es fungiert wie ein Filter, der nur wichtige

Reize, Neues oder Unbekanntes zur Einordnung in das System durchlässt. Stör-signale, die eigentlich überhört werden, können diesen Filter jedoch mitunter passieren. Etwa wenn Faktoren wie Stress, Halswirbelsäulen- oder Kiefergelenksprobleme hinzukommen.

ICH HÖRE WAS, WAS DU NICHT HÖRST ...

Auf chronischen Tinnitus spezialisierte Tinnitologen erforschen das Phänomen, das in verschiedenen Frequenzen und Lautstärken, ein- oder beidseitig auftreten kann. Die Tatsache, dass es bis heute weder Medikamente noch Operationsverfahren oder apparative Techniken gibt, die den Tinnitus zum Verschwinden bringen, stellt HNO-Ärzte wie Tobias Kleinjung immer wieder vor Herausforderungen.

Patienten mit chronischem Tinnitus weisen nicht nur in Strukturen des Gehirns Veränderungen auf, die das Hören selbst betreffen, weiß der Mediziner, „sondern insbesondere auch in Arealen, die emotionale Belastungen widerspiegeln.“ Geräusche wahrzunehmen,

Als chronisch gilt der Tinnitus, wenn die Ohrgeräusche länger als drei Monate anhalten



FOTOS: image Point Fr, Bangkok | shutterstock.com

FOTOS: trgrowth | shutterstock.com

Jetzt **Sonne tanken** zum besten Preis-Dosis-Verhältnis



Dr. Jacob's **Vitamin D₃ Öl forte**

bis zu **87% günstiger**

als andere Apotheken-Produkte mit gleicher Vitamin-D₃-Dosierung

- 1 Tropfen à 50 µg (2000 I.E.) Vitamin D₃
- Pro Tropfen nur 2 Cent
- Mit Vitamin D₃ aus Deutschland



Dr. Jacob's **Vitamin D₃K₂ Öl**

Vitamin D₃ und K₂ unterstützen die Erhaltung normaler Knochen.

- 1 Tropfen à 20 µg Vitamin D₃ und 20 µg Vitamin K₂ (all-trans MK-7)
- Pro Tropfen nur 3 Cent
- Mit Vitamin D₃ aus Deutschland und Vitamin K₂ aus Norwegen



Dr. Jacob's Medical GmbH
 Telefon: 06128 4877-0
 Fax: 06128 41098
 info@drjacobs.de
 www.DrJacobs.de

In Ihrer Apotheke
 Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl forte | 20 ml
 PZN 13784902 | PHZNR 4766897
 Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl | 20 ml
 PZN 11360196 | PHZNR 4368406

die beim subjektiven Tinnitus real nicht existieren, löst in der Regel enormen Stress aus. Dieser verstärkt seinerseits den Tinnitus. Ein Teufelskreis, der umso verheerender ausfällt, je mehr Zuwendung das Ohrgeräusch bekommt. „Die Behandlungsbedürftigkeit“, so Professor Kleinjung, „hängt hier stark vom persönlichen Leidensdruck ab.“

POSITIVE EINSTELLUNG ALS SCHLÜSSEL

„Ein Tinnitus, dem große und vor allem negative Bedeutung beigemessen wird, wird in höheren Hirnzentren fixiert und dort zum wahrgenommenen Dauerton“, erläutert der Tinnitusforscher Kleinjung. Das Ohrgeräusch verselbstständigt sich quasi. Sinnvoll seien daher überwiegend psychiatrische oder psychotherapeutische Therapieverfahren. Im Mittelpunkt stehen die eigenen Gedanken, Gefühle, daraus resultierendes Verhalten und Handeln. Einen Strauß möglicher Strategien bieten multimodale Ansätze, in denen etwa eine kognitive Verhaltenstherapie mit Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation, Meditation oder Phantasieren kombiniert wird.

Wesentlicher Bestandteil der kognitiven Verhaltenstherapie ist die Umbewertung des Tinnitus und seiner Konsequenzen. „Ein typisches Beispiel für ein krankheitsverstärkendes Muster wäre die Annahme, der Tinnitus werde im Verlauf immer schlimmer und könne gar zu Taubheit führen“, nennt HNO-Arzt Kleinjung ein Beispiel. „Die damit verbundene Angst resultiert auf Verhaltenesebene wiederum in einer andauernden Fokussierung auf das Ohrgeräusch. Und im Vermeiden jeg-

licher Geräusche von außen.“ Beispielsweise von Konzertbesuchen oder dem Treffen mit Freunden. „Beides ist kontraproduktiv und verstärkt den Tinnitus eher, da es kompensatorisch dazu führt, dass das zentrale Hörsystem noch sensibler wird.“ Positive Gedankenmuster können hingegen helfen, etwa: „Ich entscheide selbst – und nicht mein Tinnitus –, wann ich mich mit Freunden treffe.“

SO DURCHBRECHEN SIE DEN TEUFELSKREIS

Dass im Schaffen persönlicher Bewältigungsstrategien eine große Chance für eine verringerte Tinnitusbelastung im Alltag liegt, weiß auch Dr. Cornelia Weise vom Fachbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Marburg. „Sicherlich kennen wir heute eine Vielzahl von Therapiemaßnahmen“, so die Psychologin. „Von Gehirnstimulationsverfahren über Softlaser bis hin zur transkraniellen Magnetstimulation.“ Letztere soll die elektrische Aktivität von Hirnzellen beeinflussen und so den Tinnitus abschwächen.

„Doch können wir bei den meisten dieser Therapien nicht sagen, was hier eigentlich wie wirkt. Dem einen tun sie gut, andere Patienten haben damit keinerlei Erfolg.“ Auch die mitunter hohen Kosten seien zu bedenken, die oft von den Betroffenen selbst zu tragen sind. „Es gibt Patienten, die über die Jahre einen fünfstelligen Betrag investieren und ständig auf der Suche nach einer neuen Behandlung sind. Doch anstatt gegen den Tinnitus zu kämpfen, kommt Erleichterung unserer Erfahrung nach vor allem dann, wenn Menschen lernen, mit ihm zu leben.“

UMSCHULUNG FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

„Strategien zur Lenkung der Aufmerksamkeit sind ebenfalls hilfreich“, sagt Dr. Weise. „Das heißt, in einer Tinnitus-Belastungsspitze kann ich zum Beispiel das Fenster öffnen und mich auf die Straßengeräusche draußen konzentrieren. Oder Musik hören. Etwas bewusst ertasten, meinen Geruchssinn schulen.“ Der Aufmerksamkeitsfokus auf den Tinnitus wird so geringer. Eine weitere Säule stellen Imaginationsübungen dar. „Dabei wird der Tinnitus aktiv in Alltagsbilder eingebunden“, erklärt die Psychologin. „Das kann etwa der rauschende Kühlschrank sein. Der Patient wird angeregt zu überlegen, wie er diesen Kühlschrank leiser bekommt. Er könnte dazu in seiner Vorstellung in einen anderen Raum gehen, sich von dem



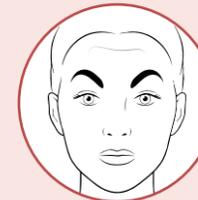
Yoga hilft zu entspannen und bringt dadurch Erleichterung für vom Tinnitus Geplagte

FOTOS: Monika Wisniewska, fizkes | shutterstock.com

ÜBUNG

Progressive Muskelentspannung

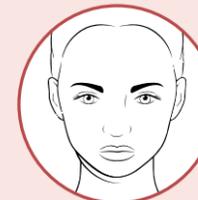
Die Progressive Muskelrelaxation verhilft durch das aktive Anspannen und Loslassen der Muskulatur (nach jeweils fünf bis zehn Sekunden) zur Entspannung, etwa von Kopf und Gesicht:



1. AUGENBRAUEN NACH OBEN ZUR STIRN ZIEHEN. ANSPANNUNG HALTEN, WIEDER LOSLASSEN.



2. DAS GESICHT ANSPANNEN: AUGEN ZUSAMMENKNEIFEN, NASE RÜMPFEN, LIPPEN KRÄUSELN, ALS OB MAN AUF ETWAS SAURES BEISST. HALTEN UND WIEDER LOSLASSEN.



3. ZUM ABSCHLUSS KOPF LEICHT VORNEIGEN, UM EIN DOPPELKINN ZU MACHEN. DER NACKENDEHNUNG NACHSPÜREN. LOSLASSEN.

Diese Übung ist auch bei viel Stress am Schreibtisch hilfreich.



Kein Hörgerät, sondern ein Rauschgenerator: Er kann den größten Anteil eines lästigen Ohrgeräuschs überdecken



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasseraktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann – was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“
Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelttechnologien
Kasseler Straße 55
34289 Zierenberg
Telefon: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für die in dieser Anzeige beschriebenen Produkte.



Das bewusste Hören von klassischer Musik, Meeresrauschen oder Geräuschen des Waldes beruhigt und verringert die Wahrnehmung störender Reize



störenden Geräusch entfernen. Patienten lernen auf diese Weise, nicht nur die Aufmerksamkeit vom Tinnitus wegzulenken, sondern auch seine Wahrnehmung besser aushalten zu können.“

„Zusätzlich liegt der ohrenärztliche Fokus insbesondere auf einer Hörverbesserung“, ergänzt Tobias Kleinjung. „Da wir wissen, dass Hörverlust einer der hauptsächlichen Auslöser ist, gilt es, einen verbesserungsbedürftigen Hörverlust etwa mit Hörgeräten auszugleichen. Normal hörenden Tinnituspatienten kann ein Rauschgenerator angepasst werden, der auch als Masker zur Teilmaskierung des Tinnitus bezeichnet wird.“ Rauschgeneratoren sehen aus wie Hörgeräte, verstärken die natürliche Hörumgebung jedoch nicht. Stattdessen erzeugen sie eine Art Meeresrauschen. Die Lautstärke wird so eingestellt, dass der Tinnitus weiterhin – wie die Spitze eines Eisbergs – zu hören bleibt. „Dadurch, dass sein größter Anteil aber überdeckt wird, erscheint das Ohrgeräusch weniger belastend.“

ENDLICH WIEDER DURCHSCHLAFEN

Das Gehirn abzulenken, ist eine Strategie, die auch den Schlaf verbessern kann. „Viele Betroffene, die unter chronischem Tinnitus leiden, berichten von Ein-, Durchschlaf- und Wiedereinschlafstörungen“, sagt Cornelia Weise. „Angenommen wird, dass insbesondere die Angst davor, wegen des Tinnitus schlecht zu schlafen, zu einem Teufelskreis führt, was Schlafprobleme erst recht entstehen lässt.“ Hilfreich kann hier unter anderem ein sanft plätschernder Zimmerbrunnen sein, der sich nach einer Weile selbstständig ausschaltet.

Auch im Alltag hat sich das bewusste Hören von Klängen bei vielen Patienten als Hilfsmittel bewährt. Eine von ihnen ist Donja Stempfle. In ihrem Buch „Vergiss den Tinnitus“ ermutigt sie andere Betroffene, wieder zu lernen, sich besser zu entspannen. „Viele Menschen setzen sich ihre Tagesziele täglich zu hoch und stressen sich selbst“, sagt sie. „CDs mit sanfter Musik, Meeresrauschen, Naturgeräusche – alle Arten angenehmer Klänge füttern das Gehirn und wirken beruhigend.“ Musik kann auch Erinnerungen wachrufen und dadurch die Stimmung deutlich verbessern. „Durch eine musikalische Tiefenentspannung wird die Wahrnehmung störender Reize verringert“, bestätigt die Münchner Psycho-

Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen können durch den Erfahrungsaustausch viel zur Bewältigung von Tinnitus beitragen. Infos und Kontakt: Deutsche Tinnitus-Liga e.V., Fon +49/(0)202 / 24 65 20, dtl@tinnitus-liga.de, www.tinnitus-liga.de

Schlafen-Sie-gut-Tee

15 g Lavendelblüten

30 g Melissenblätter

20 g Weißdornblüten

10 g Rosenblätter oder -knospen

25 g Hopfenzapfen

Zutaten am besten in der Apotheke mischen lassen. Einen Teelöffel der Mischung mit kochendem Wasser aufgießen, zehn bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Schluckweise vor dem Schlafengehen trinken.

FOTOS: Quang Ho, Hortimages, Africa Studio, vandyacan, Richard Griffin, Marek Walica, StudioPhotoDFlorez | shutterstock.com

login und Musiktherapeutin Dr. Annette Cramer. „Je nachdem, ob wir Geräusche oder Melodien, bekannte oder bislang unbekannte Musik hören, wird ein anderer Teil des Gehirns aktiviert.“

MASSGESCHNEIDERTE TINNI-TRACKS

Inzwischen werden auch sogenannte Tinni-Tracks angeboten. Bereits 2009 stellte hierzu eine Arbeitsgruppe aus Münster Studienergebnisse von acht Tinnituspatienten vor. Diese hörten regelmäßig Musik, die im Frequenzbereich des eigenen Tinnitus abgesenkt war. Basis bildete jeweils die persönliche Lieblingsmusik. Und tatsächlich wurde der Tinnitus durchschnittlich um 25 Prozent leiser empfunden. „Ansätze, die durchaus vielversprechend sind“, findet Cornelia Weise. „Unser Gehirn ist veränderbar, ein Leben lang lernfähig.“

Ausreichende Wirksamkeitsbelege für eine nachhaltige Reorganisation der akustischen Wahrnehmung durch gezielte musikalische Stimulation stehen allerdings noch aus.“

ENTSCHEIDEND IST DIE SEELISCHE BALANCE

Hören betrifft als hochemotionaler Vorgang weit mehr als unsere Ohren. „Der durch einen Tinnitus ausgelöste Leidensdruck ist individuell sehr unterschiedlich und lässt sich nur zu einem geringen Teil durch die Beschaffenheit des Tinnitus selbst erklären“, fasst HNO-Arzt Tobias Kleinjung zusammen. „Eine größere Rolle spielen offensichtlich die vielfältigen Begleitsymptome wie Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen bis hin zu Ängsten und Depressionen. Das verdeutlicht auch, warum es kein Allheilmittel gibt.“ Und

warum Lebenshilfemaßnahmen für mehr Ruhe und Entspannung wohlthuende Linderung bringen können. Selbst aktiv zu werden, ein Leben mit und nicht gegen den Tinnitus zu führen, wird diesen nicht zum Schweigen bringen. Doch er wird seine Macht verlieren. Ist es doch unsere Entscheidung, was wir hören und wie wir leben wollen. 🦋

BUCHTIPPS



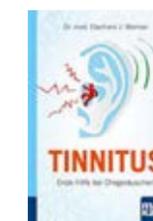
»TINNITUS - WIRKSAME SELBSTHILFE MIT MUSIKTHERAPIE«

Annette Cramer,
mit zwei Audio-CDs, Trias 2018,
152 Seiten, 24,99 Euro



»VERGISS DEN TINNITUS. UND HEILUNG GIBT ES DOCH«

Donja Stempfle,
Herbig 2018, 240 Seiten, 18 Euro



»TINNITUS. KOMPAKT-RATGEBER. ERSTE HILFE BEI OHRGERÄUSCHEN«

Eberhard J. Wormer,
Mankau 2016, 127 Seiten, 7,99 Euro