



Begriffserklärung und Ursachen

Unter Hyperakusis versteht man eine Überempfindlichkeit des Hörsinns. Bereits Geräusche mittlerer Lautstärke werden dabei als unangenehm empfunden. Geräuschüberempfindlichkeit ist eine Störung der Geräuschverarbeitung im Gehirn und tritt häufig zusammen mit Hörstörungen und Tinnitus auf. Weitere Ursachen können Lärmbelastung, das Älterwerden und seelische oder körperliche Verletzungen sein.

Häufig besteht ein Teufelskreis. Aufgrund der Hyperakusis werden Geräusche soweit wie möglich vermieden, dies wiederum führt dazu, dass die Geräuschempfindlichkeit ansteigt. Ziel der Therapie ist es, diesen Teufelskreis zu überwinden und eine schrittweise Gewöhnung an Geräusche zu ermöglichen.

Merkmale von Hyperakusis

Menschen, die unter Hyperakusis leiden, beklagen sich, dass viele Geräusche zu laut für sie sind. Sie vermeiden Situationen, in denen sie voraussichtlich lauten Geräuschen ausgesetzt würden. Andere tragen einen Gehörschutz. Für manche Patienten ist jegliches laute Geräusch störend. Von anderen Patienten werden lediglich bestimmte laute Geräusche als störend empfunden.

Phonophobie – Überempfindlichkeit bei bestimmten Geräuschen

Die Angst vor bestimmten Geräuschen, auch wenn sie nicht laut sind, wird als Phonophobie bezeichnet. Dies ist nicht gleichbedeutend mit Hyperakusis. Die Phonophobie gehört zu den Angststörungen, kann vielfältige Ursachen haben und ist psychotherapeutisch gut behandelbar. Auch eine unterstützende medikamentöse Behandlung kann sinnvoll sein.

Messung von Hyperakusis

Hyperakusis kann gemessen werden, indem der Grad bestimmt wird, bei dem reine Töne unangenehm laut werden. Diese Pegel betragen in der Regel weniger als 100dB HL bei Hyperakusis Patienten.

Möglichkeiten der Behandlung

Die Behandlung von Hyperakusis erfolgt nach dem Prinzip der Desensibilisierung. Der Patient wird unter Beobachtung nach und nach Geräuschen von größerer Intensität ausgesetzt. Zu Beginn sind die Geräusche leise und vom Patienten leicht zu tolerieren. Später hört der Patient intensivere Töne.



Gehörschutzstöpsel (Ohropax)

Der Einsatz von Gehörschutzstöpseln (Ohropax) wird bei Hyperakusis in der Regel nicht empfohlen. Sie verstärken die Angst vor lauten Geräuschen und hindern das Ohr daran, sich an laute Töne zu gewöhnen. Gehörschutzstöpsel sollten nur angewandt werden, wenn der Patient lauten Geräuschen ausgesetzt ist und die Gefahr besteht, dass das Hörvermögen geschädigt wird. Gehörschutz kann vorübergehend in der Anfangsphase der Behandlung von Hyperakusis angewandt werden, um es dem Patienten zu ermöglichen, Situationen auszuhalten, in denen unangenehme Geräusche wahrscheinlich auftreten.

Kontrollierte Geräusche

Im Rahmen der Therapie hört der Patient jeden Tag Geräusche in einer vorgeschriebenen Zeitspanne. Die Dauer und die Anzahl der täglichen Tonintervalle sollte über Wochen und Monate langsam gesteigert werden. Die Lautstärke der Töne wird im Laufe der Zeit ebenfalls erhöht, jedoch sollte die Lautstärke sehr behutsam gesteigert werden. Eine verbesserte Verträglichkeit lauterer Töne wird in der Regel innerhalb von einigen Wochen beobachtet.

Hörgeräte und Lärmüberempfindlichkeit

Viele Patienten, die unter Hyperakusis leiden, benötigen Hörgeräte, um ihr Hörvermögen durch das Verstärken von leiser Sprache und von Unterhaltungen, an denen mehrere Gesprächspartner beteiligt sind, zu verbessern. Allerdings ist es sehr wichtig, dass die maximale Lautstärke eines Hörgerätes so eingestellt wird, dass die Töne niemals eine Intensität erreichen, die Unbehagen verursacht.

Hintergrundgeräusche / Vermeiden von Stille

Grundsätzlich wird das Vermeiden von Stille empfohlen. Hintergrundgeräusche stellen sicher, dass das Gehirn beständig Geräuschen ausgesetzt ist und so die Geräuschempfindlichkeit sich nicht weiter verstärkt. Dies kann durch Hintergrundmusik, Töne aus Radio, Fernsehen oder künstlich erzeugten Lärm in Situationen, die normalerweise ruhig sein würden, erreicht werden. Die Zeit, die in Situationen verbracht wird, in denen Stille herrscht, sollte auf ein Minimum reduziert werden. Es kann hilfreich sein, über einige Wochen ein Tagebuch zu führen und hier Situationen im Tagesverlauf festzuhalten, in denen keine Hintergrundgeräusche vorhanden sind.