

Sehnsucht nach Stille

Tinnitus Millionen belastet ständiges Pfeifen, Klingeln oder Rauschen im Ohr. Wer sich behandeln lässt und lernt, die Töne zu akzeptieren, lebt entspannter

Seit rund 20 Jahren plagt Roland Meier (54) ein aufdringlicher Ton. Leise begann er im linken Ohr und verstärkte sich unangenehm in Schüben. Schließlich griff das Geräusch auch auf das rechte Ohr über. „Inzwischen höre ich im ganzen Kopf diesen anhaltenden hohen Ton. Es fällt mir schwer, ihn zu ignorieren.“ Der ehemalige Lokführer aus Sinzing hat einen Tinnitus. „Das Charakteristische daran: Der Mensch nimmt ein Geräusch wahr, obwohl keines da ist, also die Schallquelle fehlt“, erklärt Dr. Berthold Langguth, Leiter des Tinnituszentrums der Universität Regensburg. Trotzdem „hören“ die Menschen Laute, oft ein Piepsen, Pfeifen, Zirpen, Rauschen, Hämmern, Brummen oder Pulsieren. „Wer diese Töne wahrnimmt, sollte innerhalb von 24 Stunden einen Arzt aufsuchen“, rät Professorin Birgit Mazurek, Direktorin des Tinnituszentrums Charité in Berlin.

Ursachen dafür gibt es viele. „In 70 Prozent aller Fälle geht das Ohrgeräusch mit einem Hörverlust einher“, sagt der Neurowissenschaftler und Psychiater Langguth. Auch ein Hörsturz oder Medikamente können ein Grund dafür sein. Beschwerden im

Bereich des Kiefergelenks und der Nackenmuskulatur erhöhen ebenfalls das Risiko eines Tinnitus. Auch übermäßiger Stress scheint eine Rolle zu spielen. Roland Meier berichtet: „Als bei mir zum ersten Mal dieser schneidende Ton auftrat, arbeitete ich bereits jahrelang im Schichtdienst. Damals pendelte ich zwischen Regensburg und Nürnberg. Zu der Zeit waren unsere beiden Kinder Nadine und Stefan noch klein. Zusätzlich renovierte ich gerade ein altes Haus, das wir gekauft hatten.“

Am Anfang der Tinnitus-Behandlung stehen die sorgfältige Untersuchung durch einen HNO-Arzt und eine umfassende Beratung. Vermittelt der Mediziner Hoffnung und Zuversicht und gibt er Anregungen, wie sich das Hören erholen kann, kann das bereits den Verlauf des Tinnitus positiv beeinflussen.

Sich rundum informieren

Ärzte nennen das Gespräch „Counselling“. „Manchem Patienten hilft es schon, zu wissen, dass dieses Ohrgeräusch gutartig ist“, sagt Langguth. Menschen, die dem Leben gelassener gegenüberstehen, fällt es meistens leichter, die Töne zu akzeptieren. „Andere verzweifeln allein bei dem

Gedanken, diesen Lärm im Ohr oder Kopf nie mehr loszuwerden.“
„Wird das Ohrgeräusch zügig mit durchblutungsfördernden Medikamenten oder Kortisonpräparaten behandelt, bildet es sich häufig zurück“, erläutert HNO-Ärztin Mazurek. „Der Wirksamkeitsgrad dieser Mittel ist jedoch nicht eindeutig wissenschaftlich erwiesen.“ Oft verschwindet der Krach im Kopf auch von selbst wieder. Besteht der Tinnitus jedoch weiter, gilt er nach drei Monaten als chronisch. E

Dann benötigen Erkrankte zusätzliche Strategien. „Das Entscheidende dabei: Der Patient muss viel selbst tun, denn es gibt keine Wunderpille, die das Problem für ihn löst“, klärt Mazurek auf. Zur Therapie gehört also auch Geduld.

Individuelle Strategien helfen

Wer schwerhörig ist, braucht ein Hörgerät. Beobachtungsstudien legen nahe, dass vor allem diejenigen davon profitieren, bei denen die Frequenz der Tinnitus-Geräusche unter 6 Kilohertz liegt. In Einzelfällen hilft ein Cochlea-Implantat, eine Innenohrprothese. Bei Störungen im Kiefergelenk oder an der Halswirbelsäule kann eine krankengymnastische Therapie den Tinnitus eventuell bessern. Allerdings gilt das vor allem in der Frühphase. Bestehen die Geräusche im Ohr schon länger, fällt der Erfolg deutlich geringer aus. Auch Roland Meier informierte sich und probierte Zusätzliches, wie Akupunktur und Homöopathie. „Leider hat das nicht geholfen.“ Solange der Lärm nur auf einem Ohr auftrat, verwendete der Bahnbeamte einen „Noiser“. Dieses kleine Gerät spielt maßgeschneiderte Geräusche in das Ohr, die der Nutzer als angenehm empfindet und die den Tinnitus überdecken. „Als preisgünstige Variante können Patienten auch Zimmerspringbrunnen oder Tonträger, etwa mit Meeresrauschen, einsetzen“, sagt Langguth. Als der Tinnitus sich auch im rechten Ohr einstellte, verzweifelte Roland Meier fast: „Kam ich abends endlich zur Ruhe, zerrte der hohe Ton unablässig an meinen Nerven. Ich fragte mich: Kann ich so weiterleben? Geht das überhaupt?“ Roland Meier wurde depressiv.

Ein chronischer Tinnitus verändert nicht nur die Aktivität im Hörbereich, sondern auch in Gehirnarealen, die für unsere Emotionen, die Aufmerksamkeit und bewusste Wahrnehmung wichtig sind. Deshalb geht es bei der Behandlung insbesondere darum, negative Lernprozesse zu durchbrechen sowie umzupolen und dadurch den Tinnitus anders wahrzunehmen und ihn auch neu zu bewerten.

Als wichtigstes und am besten untersuchtes Verfahren hat sich dabei die kognitive Verhaltenstherapie bewährt. Mithilfe eines Psychotherapeuten macht sich der Patient seine eingeschliffenen Muster bewusst und versucht sie zu verändern. So übt er etwa Strategien, den Schall anders wahrzunehmen. Die Patienten lernen auch, sich mit Muskelrelaxation nach Jacobson oder Yoga zu entspannen. Wie Studien zeigten, verbessert die

Verhaltenstherapie die Lebensqualität deutlich, wirkt sich aber nicht auf die Stärke des Tinnitus aus. Eine besondere Form des Achtsamkeitstrainings kommt ebenso

infrage. Dabei übt sich der Patient in Gelassenheit, um vielleicht eines Tages seinen lästigen Untermieter zu akzeptieren.

Als Roland Meier wegen seiner Depression einschließlich extremer Schlafstörungen nicht mehr weiterwusste, erhielt auch er eine kognitive Verhaltenstherapie. „Diese intensiven Gespräche haben mich aus meinem Tief herausgeholt. Außerdem suchte ich nach Freizeitaktivitäten, die mich von dem Ohrgeräusch ablenkten.

Im Spätsommer sammelte ich Pilze.“ Und als er auf einem Flohmarkt ein altes Akkordeon entdeckte, begann er wieder zu spielen. „Die Musik hat mir sehr geholfen.“

Neue Wege gehen Forscher, indem sie versuchen, die für Tinnitus typischen überaktiven Nerven herunterzuregulieren. Das geschieht beispielsweise in Regensburg mit der Magnetstimulation rTMS. Durch magnetische Impulse können die Aktivitäten in bestimmten oberflächlichen Gehirnarealen beeinflusst werden.

Nervenaktivität beeinflussen

Ein Ansatz der akustischen Stimulation kommt aus Münster: Dort werden bei der Lieblingsmusik eines Patienten exakt die Frequenzen herausgefiltert, die der Tinnitus erzeugt. Diese veränderte Musik soll der Patient dann regelmäßig hören. Sämtliche Therapien, die die Nerven stimulieren, sind trotz vielversprechender Pilotdaten noch im experimentellen Stadium. Wer unter Ohrgeräuschen leidet, muss jedoch nicht verzweifeln. „Wenden wir die Methoden, von denen wir wissen, dass sie wirksam sind, systematisch an, können wir den meisten Patienten relativ gut helfen“, betont Langguth.

Heute geht Roland Meier nicht mehr zum Schichtdienst. Er arbeitet in einem Büro der Deutschen Bahn. „Obwohl sich mein Tinnitus über die Jahre hinweg immer intensiver bemerkbar macht, versuche ich, mich stets aufs Neue mit ihm zu arrangieren und weiterzuleben.“ Christine Wolfrum

Gefährdete Jugend

Zunehmend suchen jüngere Menschen mit Ohrgeräuschen HNO-Praxen auf. Kürzlich wies

eine Studie mit 3892 Studenten

in Belgien nach, dass 75 Prozent von ihnen an einem durch Lärm verursachten zeitweisen Tinnitus litten.

18 Prozent gaben sogar einen ständigen Tinnitus an. Was die Studie ebenfalls zeigt: Jugendliche wissen kaum, wie sehr laute Musik dem Gehör schadet und wie sie sich vor dem Lärm schützen können.

Apotheken Umschau A 14/12 22 51126
/Ohren/Gehör/Tinnitus/

Hilfreiche Adressen

Tinnituszentren gibt es in vielen Städten, beispielsweise an der Charité in Berlin, Internet: www.charite.de/hno/tinnitus, und am Bezirksklinikum Regensburg/Universität Regensburg, www.tinnituszentrum-regensburg.de

Deutsche Tinnitus-Liga (DTL),
Am Lohsiepen 18,
42369 Wuppertal,
Telefon 02 02/2 46 52-0 (Zentrale),
E-Mail: dtl@tinnitus-liga.de
www.tinnitus-liga.de