

HNO



Tinnitus

**EINE PATIENTENINFORMATION
DER HNO-ÄRZTE IN DEUTSCHLAND**

STÖRUNG DER HÖRFUNKTION

Millionen leiden unter Klingeln, Brummen, Pfeifen

Als Tinnitus bezeichnet man eine Hörwahrnehmung, die ohne äußere Schalleinwirkung wahrgenommen wird. Sie beruht auf einer Störung der Hörfunktion. Streng genommen ist Tinnitus eigentlich keine Krankheit. Rund drei Millionen Menschen leiden allein in Deutschland daran. Jedes neu auftretende Ohrgeräusch sollte schnellstmöglich fachärztlich abgeklärt werden, um die Ursache aufzuspüren und geeignete Therapiemaßnahmen einzuleiten. Ziel ist es, das Ohrgeräusch vollständig zu beseitigen.

Der Begriff „Tinnitus“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Klingeln“. Damit ist bereits ein mögliches Geräusch beschrieben, das Betroffene bei einem Tinnitus wahrnehmen. Daneben kann auch ein Pfeifen, Summen, Brummen, Rauschen, Klicken oder Klopfen auftreten. Das Geräusch kann ein- oder beidseitig zu hören sein. Für manche Menschen fühlt es sich so an, als käme das Geräusch aus dem Kopf, für andere, als würde es von außen kommen.

LÄRM & CO.

Vielfältige Ursachen

Häufig entsteht ein Pfeifen im Ohr nach einem Konzert, Sportereignis oder dem Benutzen einer lauten Maschine. In diesen Fällen verschwindet es in der Regel aber wieder von selbst.

Auch chronischer Tinnitus ist sehr oft eine Folge von Lärm. Betroffen sind vor allem Menschen, die sich häufig in einer lauten Umgebung aufhalten oder einem akustischen Trauma (Knalltrauma) ausgesetzt sind. Hierbei können die Sinneszellen der Hörschnecke im Innenohr geschädigt werden. Allerdings ist dieser Vorgang nicht abschließend geklärt, wodurch auch eine wirksame Behandlung erschwert ist. Eine Theorie besagt, dass die zerstörten oder gereizten Sinneszellen der Hörschnecke keine Signale mehr an das Gehirn weiterleiten. Die Nervenzellen im Hörzentrum des Gehirns kompensieren die fehlenden Signale, indem sie Phantomgeräusche produzieren. Dies wäre vergleichbar mit der Entstehung von Phantomschmerzen nach einer Amputation.

Das Pfeifen im Ohr nach einem Konzert verschwindet in den meisten Fällen wieder von alleine.



Weitere mögliche Ursachen für einen Tinnitus sind:

- Schwerhörigkeit
- Hörsturz
- Ohrenschmalz oder Fremdkörper im Gehörgang
- Mittelohrentzündung
- geplatztes Trommelfell
- Belüftungsstörung (Tubenfunktionsstörung)
- Tumoren
- Menière-Krankheit (Erkrankung des Innenohrs)
- Otosklerose (Verknöcherung im Ohr)
- Probleme mit den Kiefermuskeln oder dem Kiefergelenk
- Medikamente

Bei vielen Patientinnen und Patienten lässt sich leider keine konkrete Ursache für den Tinnitus feststellen. Experten sprechen dann von einem primären oder idiopathischen Tinnitus.



Auch Mittelohrentzündungen können einen Tinnitus verursachen.



PSYCHE BERÜCKSICHTIGEN

Stress lass nach


Vielfach wird diskutiert, ob Tinnitus durch emotionale Belastung ausgelöst werden kann. Etwa die Hälfte der Betroffenen berichtet von starkem Stress, der aktuell auftritt oder in der Vergangenheit aufgetreten ist. Dazu zählen auch Ängste, Überforderung und psychische Erkrankungen.

Stress allein greift aber zu kurz als Hypothese für die Entstehung von Ohrgeräuschen. Offenbar begünstigt er aber die Entwicklung eines Tinnitus. Seelische Belastungen haben zudem einen großen Einfluss darauf, wie jemand die Dauertöne erlebt und wie er mit ihnen umgehen kann. Tritt in der Akutphase gleichzeitig eine seelische Belastung wie eine Depression, Angst oder eine schwere Schlafstörung auf, können Betroffene die Belastung des Tinnitus nicht mehr ausgleichen und laufen Gefahr, dass sich die Ohrgeräusche chronifizieren. In solchen Fällen ist bereits im Anfangsstadium neben der medizinischen Behandlung auch eine psychotherapeutische Beratung empfehlenswert.

URSACHENFORSCHUNG

Keine Zeit verlieren

Betroffene sollten sich so früh wie möglich HNO-ärztlich untersuchen lassen. Zunächst steht ein ausführliches Gespräch auf der Agenda, um Hinweise auf mögliche Ursachen der Tinnitus-Entstehung zu erhalten. Ferner gehören die Ohr-Mikroskopie und umfassende Hörtests zu den Untersuchungsmethoden. Sie sollen den Zustand des Mittel- und Innenohres sowie des Hörnervs abklären. Bei Bedarf kann auch eine Untersuchung der Halsgefäße oder eine zahnärztliche Untersuchung angeschlossen werden, wenn Probleme im Kieferbereich vermutet werden. Im Anschluss erfolgen ausführliche Befundbesprechungen und Beratungen.



Erster Schritt der Ursachenforschung: ein ausführliches Gespräch und eine Ohr-Mikroskopie.

Mögliche Behandlungsansätze sind:

Infusionen

oder medikamentöse
Therapie mit
entzündungshemmenden
Mitteln

Infusionstherapie

mit durchblutungsfördernden
Medikamenten

Kortison

Krankengymnastik

oder physikalisch-medizinische
Behandlung

Kieferorthopädische

Behandlung

Sauerstofftherapie

Entspannung

und Stressreduktion

THERAPIE

Verlauf bestimmt Methode

Grundsätzlich gilt: Je schneller ein Tinnitus behandelt wird, desto besser sind die Chancen, dass er wieder verschwindet. Welche Therapiemethode gewählt wird, hängt von den Ursachen und dem bisherigen Verlauf des Tinnitus ab. Ziel ist die vollständige Beseitigung des Ohrgeräusches. Insbesondere beim akuten Tinnitus gibt es gute Prognosen.



Hörgeräte

führen bei schwerhörigen
Menschen oft zu schnellen
Erfolgen.

LEBENSQUALITÄT

Umgang mit Ohrgeräuschen

Zeigen die Therapien keine Wirkung und halten die Ohrgeräusche länger als drei Monate an, sprechen Fachleute von einem chronischen Tinnitus. Die Schweregrade – sprich die Lautstärke und Häufigkeit der Geräusche – können variieren. Angenehm sind sie nie, doch manchen Betroffenen gelingt es, sich mit ihnen zu arrangieren. Andere leiden hingegen so sehr darunter, dass ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigt wird. Schlaf- und Konzentrationsstörungen sind möglich. An dieser Stelle kommen diverse Verfahren mit dem Ziel zum Einsatz, die Ohrgeräusche subjektiv erträglicher zu machen. Erste Ansprechpartner sind Fachärztinnen und -ärzte für HNO-Heilkunde.

UMLERNEN IM KOPF

Geräusche maskieren und unterdrücken

Oft ist eine Geräuschtherapie erfolversprechend. Sie soll die Wahrnehmung des Tinnitus verändern. Dazu werden Geräte – sogenannte „Noiser“ oder Tinnitus-Masker – eingesetzt, mit denen man den Tinnitus einerseits unterdrücken, aber auch überdecken kann. Diese Geräte werden wie ein Hörgerät im Ohr getragen. Sie geben ein leises Geräusch ab, zumeist ein Rauschen. Ein Tinnitus-Masker soll den Tinnitus überdecken, während ein Tinnitus-Noiser ihn in andere Geräusche einbettet, sodass er weniger penetrant erscheint. In Kombination mit einer Entspannungs- und Stressbewältigungstherapie spricht man von einer Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT). Diese hat zum Ziel, dass das Gehirn umlernt und der Patient den Tinnitus als weniger belastend wahrnimmt.

ENTSPANNUNG FÜRS OHR

Hörgeräte helfen

Bei schwerhörigen Menschen ist der Einsatz von Hörgeräten vielversprechend, denn Hörsysteme liefern dem Gehirn zusätzliche akustische Eindrücke und drängen damit den Tinnitus in den Hintergrund. Gleichzeitig verbessert sich das Sprachverstehen und das gesamte Hörorgan kann sich zusätzlich entspannen. In vielen Fällen ist ein sofortiger und dauerhafter Effekt zu erkennen und das Ohrgeräusch ist weniger bis gar nicht mehr wahrnehmbar. Hörgeräte werden nach einer entsprechenden Diagnostik vom HNO-Arzt verordnet.

VERHALTENSTHERAPIE

Umgang mit dem Tinnitus lernen

Studien zufolge kann auch eine kognitive Verhaltenstherapie (KVT) die Lebensqualität von Menschen mit Tinnitus verbessern. Die Ohrgeräusche selbst lassen sich durch eine KVT zwar nicht beseitigen, aber sie kann Betroffene beim Umgang mit dem Tinnitus unterstützen und mögliche depressive Beschwerden lindern. In der Therapie werden Techniken vermittelt, die dabei helfen, besser mit der Belastung durch den Tinnitus zurechtzukommen. Menschen mit chronischem Tinnitus können eine KVT von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet bekommen.

KVT

Eine kognitive Verhaltenstherapie kann die Lebensqualität von Menschen mit Tinnitus verbessern.



Sich selbst helfen

Neben den begleiteten Therapien haben Betroffene zahlreiche Möglichkeiten, Strategien zu entwickeln, um mit den lästigen Ohrgeräuschen besser zurechtzukommen. Die wichtigste – und wahrscheinlich auch schwierigste – ist die Arbeit an der eigenen Einstellung zum Tinnitus. Je mehr er als störend empfunden und bekämpft wird, desto schwerer ist es, mit ihm zu leben. Schafft man es, dem Tinnitus gelassen entgegenzutreten, so hat man schon viel gewonnen.

Es kann zudem hilfreich sein, Stille zu meiden. Denn je stiller die Umgebung ist, desto auffälliger sind die Ohrgeräusche. Leise Musik oder Naturgeräusche können das Einschlafen erleichtern.

Immer vorteilhaft – auch für Menschen ohne Tinnitus – ist es, den eigenen Stresspegel zu senken. Patienten sollten darüber nachdenken, an welchen Stellen sie ihren Alltag umstrukturieren und Belastungen abbauen können. Auch Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Yoga oder Meditation können sinnvoll sein.



Die Experten der Sinne

Das Fachgebiet der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde umfasst die Untersuchungs- und Behandlungsmethoden im Kopfbereich. Dazu gehören Erkrankungen des Ohres, aber auch des Hör- und Gleichgewichtsnerfs. Ferner zählen die Nase und die Nasennebenhöhlen sowie die Kieferhöhle dazu. Ein weiteres Teilgebiet ist der Hals mit seinen Organen wie den Stimm- lippen, Lymphknoten, großen Halsgefäßen und Nerven, der Schilddrüse, der Halswirbel- säule und dem Kehlkopf. Die Haut an Kopf und Hals gehört ebenso zum Fachgebiet wie Mund, Zunge, Gaumen und Mandeln.

PRAXIS DER SINNE
IHRE HNO- FACHÄRZTE
SCHMECKEN
HÖREN
RIECHEN
GLEICHGEWICHT

Herausgeber: Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e. V.
Bundesgeschäftsstelle · Haart 221 · 24539 Neumünster, gesetzlich vertreten
durch den Präsidenten, PD Dr. habil. Jan Löhler

Layout und Satz: löwenholz/FGS Kommunikation

Bildnachweise (v.v.n.h.): freepik/Seva Levitsky · shutterstock/Sjstudio6 · unsplash/Anthony Delanoix · istockphoto/Pornpak Khunatorn · freepik/yanalya · shutterstock/Yakobchuk Viacheslav · freepik/pixel-shot.com · istockphoto/Plainview · freepik/freepik · freepik/comzeal