

Lärmüberempfindlichkeit

Hyperakusis: Wenn die Welt zu laut wird

von Dr. med. Karl-Heinz Friese

(Ju) Über das Thema Hyperakusis berichten wir hier im TF inzwischen sehr regelmäßig und ausführlich. Dies entspricht auch dem Wunsch vieler Mitglieder und Leser, die immer öfter von einer zunehmenden Problematik berichten und um Rat und Hilfe fragen. Auf der Suche nach Lösungen wurden wir auf den Beitrag eines unserer fördernden Mitglieder, Herrn Dr. med. Karl-Heinz Friese, aufmerksam, der für die Ausgabe 7/2004 des „Naturarzt – Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben“ einmal unterschiedliche Therapiemöglichkeiten beleuchtet hat. Wir übernehmen den Beitrag mit freundlicher Genehmigung des Verlags Access Marketing GmbH, Königstein/Taunus, die den Naturarzt herausgibt.

Wenn Menschen an einer Hyperakusis, also übermäßiger Lärmempfindlichkeit, leiden, steigen Herzschlag und Blutdruck. Sie werden nervös und aggressiv, wenn eine Lärmbelastung wie Staubsaugen, Kindergeschrei, das Zuschlagen einer Türe oder etwas Ähnliches auftritt. Außenstehende halten dies häufig für übertrieben oder nehmen die Reaktion nicht ernst. Verbunden mit einer Hyperakusis ist oft eine Hörminderung und Ohrensausen (Tinnitus).

Paradox: Häufig liegt es an der Schwerhörigkeit

Schwerhörige Menschen vertragen Lärm schlechter als Normalhörige. Spricht man einen Schwerhörigen an, versteht er zunächst nichts. Spricht man dann etwas lauter, kommt häufig die Reaktion „Schreien Sie nicht so!“. Dies hängt mit der verminderten Dynamik bei Schwerhörigen zusammen. Während ein Normalhörender Geräusche zwischen der Hörschwelle von 0 dB (definierte Hörschwelle, Fallen eines Blattes vom Baum, Einheit) und der Schmerzgrenze von 120 dB (Presslufthammer in Bergwerken) wahrnimmt, fängt ein Schwerhöriger häufig erst bei 40 dB (Dezibel) an, überhaupt zu hören (Hintergrundschall nachts in Wohngebieten) und empfindet schon 90 dB (Lkw-Motor in 5 Meter Abstand) als unangenehm und damit als Schmerzgrenze. Höhere Lautstärken werden bereits als schmerzhaft wahrgenommen. Häufig bekommen solche Patienten bei großen Lautstärken auch einen Tinnitus, während er bei eher Normalhörenden durch Lärm verdeckt wird.

Die Lärmwahrnehmung hängt nicht nur von der Lautstärke ab, sondern auch von der Lärmqualität. Während Autobahnlärm bei 80 dB als äußerst unangenehm empfunden wird, haben wir nichts gegen einen Wasserfall oder Musik mit 80 dB. Leben Menschen auf dem Land und müssen dann in einer Großstadt übernachten, stört sie der Großstadtlärm, den der Großstädter überhaupt nicht bemerkt. Menschen, die empfindlich auf Stress und Belastung reagieren, zu Nervosität oder depressiver Verstimmung tendieren, werden durch Geräusche rascher erschreckt oder „überflutet“ als andere.

Der Übergang von einer unangenehmen Lärmempfindung zu einer Hyperakusis ist fließend. Krankhaft wird es dann, wenn das ganze Leben darauf ausgerichtet ist. Hierzu zählt, dass man ständig Watte im Ohr trägt, gegen die Nachbarn wegen Lärmbelästigung prozessiert, keine Kinder duldet, weil diese schreien oder zu Hause bleibt, um dem Straßelärm auszuweichen.

In vielen Fällen schaffen moderne Hörgeräte Abhilfe

Ist die Hyperakusis mit einer drastischen Hörverschlechterung verbunden, hilft häufig die Versorgung mit einem **Hörgerät**. Der Hörverlust wird teilweise ausgeglichen, der Betroffene lernt es zu vermeiden, sich übermäßig auf fremde Geräusche zu konzentrieren. Moderne Hörgeräte können laute Geräusche gut unterdrücken. Leider sträuben sich viele Betroffene, ein Hörgerät zu tragen, aus Angst, noch mehr Lärm ausgesetzt zu sein. Diese Befürchtung trifft im Regelfall nicht zu. Zumindest sollte Testweise einmal über zwei Wochen ein Hörgerät ausprobiert werden, bevor die Versorgung abgelehnt wird.

Durch Selbstsuggestion lässt sich relativ viel erreichen. Nach etwa acht Doppelstunden klassischem **autogenen Training** im Sitzen kann man beginnen, sich mit der Formel „Lärm

egal“ zu suggerieren („vermitteln“), dass der Lärm nicht so schädlich und belastend ist. Dieses relativ einfache Verfahren kann mehrfach täglich selbst durchgeführt werden. Bei der **Hypnose** wird durch einen Therapeuten suggeriert, dass die Hyperakusis keine wichtige Bedeutung hat und ignoriert werden kann.

Mit Hilfe der **Psychotherapie** kann erarbeitet werden, warum ein Betroffener stark unter Lärm leidet oder wie er mit dem Problem umgehen kann. Möglicherweise liegen Ursachen in der Vergangenheit, in psychischer Anfälligkeit oder lebenspraktischen Umständen. Allerdings ist die Behandlung zeitaufwendig und kostenintensiv.

Durch eine **Akupunkturbehandlung**, die im Wesentlichen der Tinnistherapie entspricht, können diverse Spannungszustände gelöst werden. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn auch der Nacken verspannt ist (HWS-Syndrom). Hat der Betroffene unter einer Akupunkturbehandlung einmal gelernt, die Hyperakusis auszuhalten, stabilisiert sich häufig der Zustand später noch. Genadelt wird an den Punkten KS 6, MP 6, B 23 und 3 E 17.

Atemtherapie und Biofeedback ist insbesondere bei einer Stressbedingten Hyperakusis sinnvoll. Durch Verbesserung der Atemtechnik wird in das Gesamtverhalten des Patienten eingegriffen. Beim Biofeedback werden Kreislauf und Atmung durch einen Computer unmittelbar in Bilder und Geräusche umgewandelt und so direkt erfahrbar. Durch das bewusste Wahrnehmen des Atmens kann der Patient gezielt Beruhigung und Entspannung steuern.

Bei lange andauernden Beschwerden ist eine unterstützende **Kur** sinnvoll, zum Beispiel in einer Tinnitus-Klinik mit psychosomatischem oder übergreifendem Therapieansatz. Durch Stressabbau sollen verengte Blutgefäße wieder weit gestellt werden, um die Durchblutung zu verbessern.

Mayr-Kur und basische Kost verbessern den Stoffwechsel

Häufig greifen die Methoden, mit denen Störfelder beseitigt werden sollen (z. B. Akupunktur, Neuraltherapie), erst nach einer **Darm- und Ernährungstherapie**. Bei einer Hyperakusis ist auch an eine Übersäuerung des Körpers zu denken. Daher sollte die Ernährung auf eine vegetarische Kost (nicht gleichbedeutend mit Rohkost!) umgestellt werden.

Eine stationäre Darmreinigungskur nach Mayr verbessert die Durchblutung und stabilisiert das vegetative Nervensystem. Anhaltspunkte für die Indikation ergeben sich aus der Diagnostik nach Mayr (siehe auch Interview zu diesem Thema in *Naturarzt* 05/2004, S.11–12). Eine vollwertige, individuell verträgliche Kost, die reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidanzien enthält, ist auf jeden Fall zu empfehlen. Säurespendende bzw. -bildende Nahrung (Weißmehl, Zucker, Softdrinks, koffeinhaltige Getränke, Fleisch, Wurst) sollte nur in geringen Mengen verzehrt werden.

Die Zufuhr von **Mikronährstoffen** über mehrere Wochen kann den Stoffwechsel weiter verbessern und Mangelzustände ausgleichen. Zur Optimierung der Zellaktivität werden „Radikalfänger“ (Selen 200 g tgl., Vitamin C 3–10g tgl., Vitamin E 300–500 mg tgl.) eingenommen. Zusätzlich können Basenpräparate, z. B. *Basica*[®] oder *Alkala*[®], bei einem im Blut festgestellten Mangel auch gesondert Magnesium oder Kalium zugeführt werden.

Hyperakusispatienten sollten mindestens zwei Liter täglich trinken (Wasser, Tee oder stark verdünnte Säfte), um die Fließeigenschaften des Blutes und damit auch die Durchblutung des Innenohres zu verbessern. Gleichzeitig werden hierdurch Gifte und belastende Stoffwechselendprodukte ausgeschwemmt. Genussgifte wie Koffein, Alkohol und Nikotin müssen gemieden werden, da sie die Durchblutung im Innenohr negativ beeinflussen. Mit einer Auslassdiät und einem Allergietest (z. B. der „RAST“-Bluttest) sollten Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufgedeckt werden.

Homöopathie & Neuraltherapie haben was gegen Hyperakusis

Häufig liegt bei Hyperakusispatienten eine so genannte „Phosphorkonstitution“ vor: Sie sind meistens recht groß, brauchen Wärme und lieben warmes Wasser. Die meisten hatten schon einmal Nasenbluten. Auch Gerüche vertragen sie schlecht. Hier bietet sich eine konstitutionelle **homöopathische Behandlung** an, z. B. mit Phosphor LM VI (die Verdünnung LM entspricht 1:50.000).

Wenn das Ohrensausen während der Lärmbelastung wesentlich schlechter wird, ist dies eine Indikation für Asarum D6 (3x5 Kügelchen tgl.). Bei Patienten, die ebenfalls stark unter Tinnitus während Lärmbelastung leiden, gleichzeitig Musik benötigen und dabei sehr unruhig sind, kommt Tarantula hispanica D12 (2x5 Kügelchen tgl.) in Frage. Die Homöopathika sollten allerdings in Absprache mit einem erfahrenen Homöopathen eingenommen werden.

Bei der **Neuraltherapie** werden Lokalbetäubungsmittel wie Procain® oder Formicain® direkt unter die Haut injiziert (subkutan). Bei Tinnitus und Hörsturz wird auf der betroffenen Seite im Bereich des Mastoids gespritzt, dem Warzenfortsatz, der als knöcherner Vorsprung hinter dem Ohr getastet werden kann. Zusätzlich können gelegentlich Infusionen mit Lidocain® oder Procain (jeweils 5 ml 1%-Lösung in 500 ml 0,9%-Kochsalzlösung) durchgeführt werden, die Wirkung ist jedoch nur von kurzer Dauer. Problematisch ist diese Therapie bei Allergie gegen einen Wirkstoff, Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), Arteriosklerose und Myasthenia gravis, einer Muskelerkrankung.

Man sollte keinesfalls in einen therapeutischen Nihilismus verfallen und stillschweigend die Hyperakusis, die das Leben erheblich einschränkt, akzeptieren. Es muss aber dem Betreffenden klar sein, dass er selbst einiges zum Erfolg beitragen muss.

Veröffentlicht in Tinnitus-Forum 4/2004