

Tinnitus: Wenn es in einem nicht mehr still wird

# Geräusche in Endlosschleife

Wenn es im Ohr dauerhaft fiept, pfeift, rauscht, zischt, klopft oder summt, könnte es sich um einen Tinnitus handeln. Der medizinische Fachausdruck steht für Geräusche, die von Betroffenen wahrgenommen werden, obwohl es um sie herum keine Quelle dafür gibt. Woher diese Geräusche kommen und was man tun kann, wenn es in einem nicht mehr still wird, beschreibt dieser Artikel.

Schon seit vielen Jahren verfolgt Burkhard B., Anfang 60, ein Klingeln in seinem linken Ohr. Der Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens hat vieles ausprobiert, damit es besser wird. Einen bestimmten Auslöser, so weiß er im Rückblick, hat es nicht gegeben. Begonnen hat es allerdings in der Zeit, in der die wirtschaftliche Lage und die Zukunft seines Unternehmens monatelang angespannt waren. Heute helfen ihm Entspannungstechniken wie Yoga und die Akzeptanz, dass das Geräusch nicht mehr weggehen wird und es also gezielt zu „überhören“. Nur wenn es sehr stressig wird oder viel Trubel um ihn herum ist, fällt es Burkhard B. schwer, sich auf ein Gespräch zu konzentrieren und das Dauergeräusch auszublenden. „Das ist ganz typisch“, weiß Bernd Strohschein, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Tinnitus-Liga e. V., „Wer einen Tinnitus durch Stress entwickelt hat, bei dem meldet sich das Phänomen in Stresssituationen besonders. Es signalisiert ganz klar: ‚Achtung, ein zu hoher Stresspegel.‘“

## Mögliche Ursachen

Tinnitus ist in Deutschland ein weit verbreitetes Phänomen. Etwa ein Viertel der Bevölkerung hat schon einmal ein Ohrgeräusch wahrgenommen. Laut der Deutschen Tinnitus-Liga sind bundesweit rund vier Millionen von einem chro-

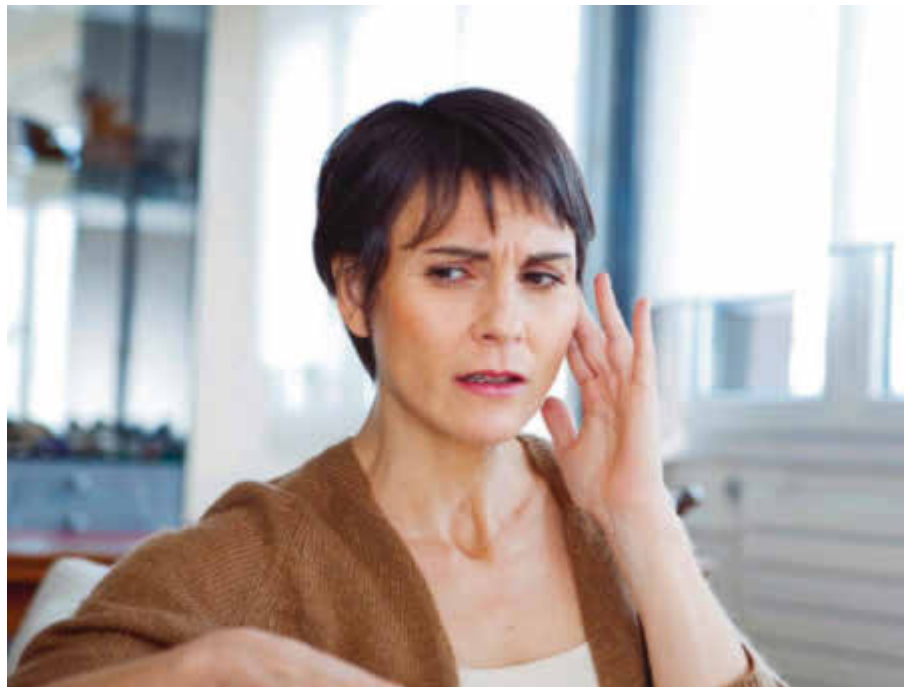


Foto: © RFBSIP - stock.adobe.com

nischen Tinnitus betroffen. Die Ursachen sind vielfältig: Ohrgeräusche treten etwa bei lärmbedingten Innenohrschäden oder nach einem akuten Ereignis wie einem Knalltrauma, aber auch bei neurologischen oder orthopädischen Erkrankungen auf. Untersuchungen bei Lärmarbeitern ergaben bei bis zu 40 Prozent der Personen einen meist zeitweiligen hochfrequenten Tinnitus, so die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Allerdings sind Ohrgeräusche wie beim Tinnitus – laut Berufskrankheiten-Verordnung – nicht spezifisch für eine Schwerhörigkeit durch Lärm. Auslöser können auch Dauerstress oder ein Hörsturz sein. Wer einen Hörsturz erleidet, sollte jedoch nicht in Panik verfallen. Bei vielen Betroffenen gehen die Beschwerden von selbst wieder zurück. Man sollte allerdings unbedingt einen HNO-Arzt aufsuchen.

## Symptome und Auswirkungen

Ob Fiepen, Pfeifen, Rauschen, Zischen, Klopfen oder Summen – beim Tinnitus handelt es sich um einen Phantomton. Denn der Ton entsteht nicht im Ohr, sondern im Gehirn. „Wenn das Gehör geschädigt ist, oder infolge eines Hörsturzes, kann auf dem betroffenen Ohr Tinnitus auftreten. Das Phänomen kann aber auch auf beiden Ohren beziehungsweise in der Kopfmittle wahrgenommen werden“, erklärt Strohschein.

Von einem akuten Tinnitus spricht man innerhalb der ersten drei Monate. Dauert das Ohrgeräusch länger an, wird es als chronisch eingestuft. Außerdem unterscheidet man zwischen „kompensiertem“ und „dekompensiertem“ Tinnitus. Ist ein Tinnitus kompensiert, bedeutet das, dass die betroffene Person die Geräusche zwar wahrnimmt, sich dadurch aber nicht oder nur wenig beein-



Foto: © Jens Wagner-Brause

Autorin: Bettina Brucker  
Freie Autorin und Journalistin

## Deutsche Tinnitus-Liga

Als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation vertritt die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL) die Interessen der Patientinnen und Patienten mit Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière sowie ihrer Angehörigen. Sie hat rund 11.000 Mitglieder. Zu ihren fördernden Mitgliedern zählen circa 500 Fachleute, darunter renommierte Wissenschaftler, HNO-Ärzte, Ärzte weiterer Disziplinen, Hörakustiker, Psychologen und Therapeuten. Der DTL sind zudem bundesweit etwa 60 Selbsthilfegruppen angeschlossen. Unter [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)/selbsthilfegruppen kann eine Gruppe in der eigenen Region gefunden werden. Der Austausch und das Verständnis wirken oft entlastend: Mit seinem Leiden nicht allein zu sein, kann einen anderen Umgang mit dem Ohrgeräusch fördern, sodass sich besser damit leben lässt. [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)

trächtigt fühlt. Wird das Ohrgeräusch allerdings permanent als störend empfunden, kann das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Dann spricht man davon, dass der Tinnitus „dekompensiert“ ist. In diesem Fall besteht die Gefahr, dass sich außerdem Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Angstzustände oder Depressionen entwickeln.

### Diagnostik

Eins vorweg: Die Diagnostik kann langwierig sein und den betroffenen und behandelnden Personen viel abverlangen. Tritt ein Tinnitus das erste Mal auf, sollte man umgehend zum HNO-Arzt gehen. Um einen Tinnitus zu diagnostizieren, muss der Arzt unter anderem wissen, wann die Ohrgeräusche das erste Mal aufgetreten sind, wie sie sich „anhören“ und ob sie sich bei Bewegung verändern. Nachdem die Krankengeschichte erfasst wurde, blickt der Arzt ins Ohr. Dabei untersucht er zunächst, ob ein festsitzender Ohrschmalzpfropf oder

Veränderungen des Mittelohrs die Geräusche verursachen. Anschließend überprüft der Arzt das Hörvermögen und ob eine Schwerhörigkeit besteht. Kann der Ohrenarzt keine Ursache für das Geräusch finden, sollten weitere Untersuchungen bei einem Orthopäden und beziehungsweise oder bei einem Zahnarzt durchgeführt werden. In seltenen Fällen ist eine Kernspintomographie des Kopfes notwendig, etwa um einen Tumor auszuschließen.

### Behandlungsmethoden

Niemand muss sich bei einem Tinnitus mit der Aussage „Da kann man nichts machen“ zufriedengeben. Denn je nach Ursache gibt es Behandlungsmöglichkeiten oder Strategien für den Umgang mit dem Ohrgeräusch. Am Anfang stehen Aufklärung und Beratung. Hier kann beispielsweise die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe unterstützen. Darüber hinaus können folgende Therapien hilfreich sein:

- Bei einer kognitiven Verhaltenstherapie lernt man, die Aufmerksamkeit vom Tinnitus abzulenken.
- Bei der Tinnitus-Bewältigungstherapie (TBT) geht es darum, den Tinnitus als ein Wahrnehmungsproblem zu betrachten.
- Bei einer Hörtherapie ist das Ziel, Störgeräusche wegfiltern zu können.

Altersbedingt kann etwa ab Mitte 40 unbemerkt eine Hochton-Schwerhörigkeit einsetzen. Ein erstes Anzeichen dafür: Man versteht nicht mehr alles gut. Einige Betroffene nehmen zudem ein Ohrgeräusch wahr. In diesem Fall sollte geprüft werden, ob eine Hörgeräteversorgung sinnvoll ist. Da sich ein Tinnitus häufig aufgrund von Stress und Dauerbelastungen entwickelt, ist für die Betroffenen wichtig, Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigungsstrategien zu praktizieren, denn ihre Erkrankung ist ein zusätzlicher Stressfaktor.

### Medizinische Leitlinie

Die oben genannten Behandlungsmethoden werden in der S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ empfohlen. Leitlinien werden von medizinischen Fachgesellschaften herausgegeben. Sie fassen aktuelle Informationen über ein Krankheitsbild zusammen und geben Empfehlungen zur Therapie. S3 bedeutet die höchste Qualitätsstufe. Aufgrund neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse wird in der aktuellen S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ ein Noiser (Geräuschgenerator) – ein Hilfsmittel, das ein Rauschen erzeugt – nicht mehr empfohlen.

### ✓ Trotzdem schlafen

Nachts, wenn alles drumherum still ist, belastet der Tinnitus oft am meisten. Bernd Strohschein setzt, wenn er ins Bett geht, In-Ear-Kopfhörer ein und hört leise klassische Musik. Dabei konzentriert er sich auf ein Instrument, das eine zweite Stimme im Hintergrund spielt. So lenkt er seine Wahrnehmung vom Tinnitus weg und schläft gut ein.



Bei einem Hörtest wird überprüft, welche Frequenzen und Töne (noch) wahrgenommen werden. Auch das Sprachverständnis sollte getestet werden – insbesondere bei älteren Menschen.

Interview mit Bernd Strohschein

## „Ich habe gelernt, das Geräusch zu überhören“

Bernd Strohschein hat einen Tinnitus. Vor über 40 Jahren hat er schleichend begonnen. Doch vor lauter Stress blieb damals keine Zeit, sich um das Geräusch im Ohr zu kümmern. Hinzu kam, dass in den 1980er Jahren Tinnitus bei HNO-Ärzten noch unbekannt war. Heute ist Strohschein Vorstandsvorsitzender der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. (DTL), der Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Tinnitus, Hörsturz und anderen Hörbeeinträchtigungen.

### ■ Herr Strohschein, welchen wissenschaftlichen Stellenwert hat Tinnitus?

Tinnitus ist ein wichtiges Thema, weil es allein in Deutschland vier Millionen Betroffene gibt. In der Charité findet jedes Jahr ein Symposium dazu statt. Dabei wird auch ein mit 10.000 Euro dotierter Forschungspreis vergeben. Denn es gibt noch vieles zu erkunden.

### ■ Was ist eines Ihrer Hauptanliegen?

Immer noch kommt es vor, dass Betroffene nach der Diagnose mitgeteilt bekommen, dass man nichts machen kann. Doch das stimmt so nicht. Wir haben auf unserer Internetseite alle wichtigen Informationen zum Thema Tinnitus zusammengestellt und unterstützen unsere Mitglieder von Anfang an. So bieten wir zum Beispiel Beratung durch Experten zu persönlichen, therapeutischen oder sozialrechtlichen Fragen ebenso an wie Hilfestellung bei der Therapiewahl und Adressen von Ärzten und Therapeuten. Aber auch konkrete Tipps für ein aktives und selbstbestimmtes Leben gibt es bei uns. Außerdem arbeiten wir eng mit den Wissenschaftlern zusammen, die die S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ erstellen. Sie bilden auch unseren Beirat und schulen die Gruppenleiter unserer Selbsthilfegruppen.

### ■ Kann Lärm am Arbeitsplatz einen Tinnitus verursachen?

Das kann man so generell nicht sagen. Aber Lärm schädigt das Gehör und das lässt sich dann nicht mehr rückgängig machen. In jedem Ohr gibt es 15.000 Härchen, die irreversibel durch Lärm geschädigt werden können. Deshalb muss an einem Lärmarbeitsplatz unbedingt immer ein Gehörschutz getragen werden. Zudem sollte in Berufen mit lauten Umgebungsgeräuschen jährlich



Bernd Strohschein, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Tinnitus-Liga e. V.

eine Grunduntersuchung stattfinden. Wenn es weniger laut ist, können Ohrstöpsel Schutz für das Gehör bieten. Im Büro können Schallschutzwände helfen.

### ■ Ist Tinnitus als Berufskrankheit anerkannt?

Nein, aber eine Lärmschädigung kann als Berufskrankheit anerkannt werden. Und durch eine Lärmschädigung kann ein Tinnitus als Symptom entstehen. Er kann übrigens auch entstehen, wenn es zu Problemen im Bereich der Halswirbelsäule kommt. In dem Fall ist das Gehör nicht unbedingt betroffen. Behandlungen beim Osteopathen können dann für Erleichterung oder sogar Lösung sorgen. Gehör, Halswirbelsäule, Stress – es braucht oft zwei oder drei Auslöser.

### ■ Nimmt das Risiko, einen Tinnitus zu bekommen, mit dem Alter zu?

Ja. Im Alter lässt die Funktion der Schnecke im Ohr nach. Das hat zur Folge, dass ganz hohe Töne nicht mehr gehört werden. Dann kann es passieren, dass im Gehirn ein Phantomgeräusch –

Tinnitus – erzeugt wird. Deshalb empfehle ich jedem ab etwa 50 Jahren, jährlich zum Hörtest zu gehen. Viele Hörakustiker bieten kostenlose Hörtests an. Dabei wird überprüft, welche Frequenzen und Töne man hört. Zusätzlich sollte ein Sprachtest gemacht werden, um das Verstehen zu überprüfen. Die meisten Menschen bekommen ihr Hörgerät im Schnitt sechs Jahre zu spät.

### ■ Was kann Betroffenen helfen, weiter berufstätig zu sein?

Wenn der HNO-Arzt festgestellt hat, dass organisch alles okay ist und auch im Halswirbelsäulen-Bereich nichts klemmt – spätestens dann sollte man beginnen, Stress abzubauen und Entspannungsmethoden zu erlernen. Ich habe für mich autogenes Training entdeckt. Heute gelingt es mir damit, in Stresssituationen zu entspannen. Außerdem habe ich gelernt, das Geräusch zu überhören. Das nennt man Wahrnehmungsumlenkung. Die Wirkung kennt jeder: Nach einer gewissen Zeit hört man eine tickende Uhr nicht mehr. Diese Technik gezielt anzuwenden, erlernt man bei einer kognitiven Verhaltenstherapie. Als Berufstätiger kann man eine RehaMaßnahme bei der Rentenversicherung beantragen. Es gibt Betroffene, bei denen Veränderungen am Arbeitsplatz Erleichterung gebracht haben.

### ■ Worauf können Sicherheitsbeauftragte im Umgang mit Betroffenen achten?

Wenn ein Sicherheitsbeauftragter nicht selbst betroffen ist, weiß er oft wenig über das Phänomen. Aber man kann zum Beispiel beim Gesundheitstag über Tinnitus informieren. Gerne kann man mich für einen Vortrag anfragen.

*Das Gespräch führte Bettina Brucker.*