

# Ich höre was, was du nicht hörst

Ein gelegentliches Pfeifen, Rauschen oder Piepsen im Ohr kennt fast jeder. Meist verschwindet es nach kurzer Zeit wieder. Rund drei Millionen Menschen in Deutschland hören aber dauerhaft einen Ton, sie leiden unter Tinnitus. Wie entsteht das Ohrgeräusch und was lässt sich dagegen tun?



**E**s rauscht, pfeift, zischt, rattert, piepst oder brummt, auf einem oder auf beiden Ohren. Doch die Töne, die ein Tinnitus-Betroffener wahrnimmt, werden in der Regel nicht durch eine Schallquelle verursacht – nur selten gibt es den „objektiven Tinnitus“, der etwa durch Strömungsgeräusche des Blutes entsteht. Wie stark sich ein akuter oder chroni-

scher Tinnitus (chronisch heißt er, wenn das Pfeifen länger als drei Monate andauert) auf einen Menschen auswirkt, ist ganz unterschiedlich. Manchen Betroffenen gelingt es, die Ohrgeräusche gut zu kompensieren. Bei anderen ist der Leidensdruck groß, die Belastung zieht weitere körperliche und seelische Probleme nach sich, etwa Konzentrations- und Schlafstörungen oder Depressionen.

## URSACHE OFT UNKLAR

Man vermutet, dass die Phantomgeräusche entstehen, weil geschädigte Haarzellen oder fehlgeschaltete Nervenbahnen falsche Signale an das Gehirn weitergeben. Möglicherweise werden die Informationen im Hörzentrum auch falsch verarbeitet. Oft passiert das als Folge übermäßiger Lärmbelastung. Als weitere mögliche Ursachen kommen ein

Hörsturz, Entzündungen des Ohres, ein Ohrschmalzpfropf, Funktionsstörungen an der Halswirbelsäule oder am Kiefer sowie bestimmte Medikamente in Frage. Viele Betroffene berichten von erheblichem Stress im Vorfeld eines Tinnitus. Und auch Schwerhörigkeit kann von einem Tinnitus begleitet sein. Bei knapp der Hälfte der Fälle lässt sich aber kein eindeutiger Auslöser finden.

## MEHRSCHICHTIGER BEHANDLUNGSANSATZ

Derzeit gibt es kein Medikament, das einen Tinnitus völlig heilen könnte. Bei einem akuten Hörsturz, der oft mit Tinnitus einhergeht, können aber hochdosierte Glukokortikoide (Medikamente mit entzündungshemmender Wirkung) hilfreich sein.

Eine besondere Rolle in der Therapie von Tinnitus spielt die akustische Stimulation: Höranreize lenken vom Ohrgeräusch ab. Betroffene können sich mit Zimmer-Springbrunnen, digitalen Naturgeräuschen oder Entspannungsmusik eine angenehme Geräuschkulisse schaffen. Schwerhörige sollten gut mit Hörgeräten versorgt sein, damit sie wieder mehr Töne aus der Umwelt wahrnehmen. Wie ein Hörgerät werden auch sogenannte Rauschgeräte getragen: Ein Masker (von englisch to mask = verdecken) übertönt das störende Pfeifen oder

Brummen, während ein Noiser (von englisch noise = Lärm) durch ablenkende Geräusche dazu beitragen soll, das Gehirn umzutrainieren.

## ENTSPANNUNG UND WAHRNEHMUNGSTRAINING

Auch Musiktherapie und Entspannungstechniken wie autogenes Training, Biofeedback oder progressive Muskelrelaxation nach Jacobson können die Belastungen durch den Tinnitus lindern. Bei einer Tinnitus-Retraining-Therapie lernen Betroffene, die Ohrgeräusche nicht mehr oder nicht mehr als störend wahrzunehmen. Neben ärztlicher Beratung,

Hörwahrnehmungstraining und eventuell einem Rauschgerät steht dabei kognitive Verhaltenstherapie im Zentrum. So soll die Filterfunktion in der Hörverarbeitung wiederhergestellt und die Fokussierung auf den Tinnitus überwunden werden.

Und auch Folgendes macht Mut: Nach Angaben der Deutschen Tinnitus-Liga verschwindet ein akuter Tinnitus in 80 Prozent der Fälle wieder weitgehend vollständig, teilweise von alleine. Und auch ein chronischer Tinnitus klingt bei rund 30 Prozent der Betroffenen selbst nach fünf bis zehn Jahren komplett ab. Das hört man doch gerne. mk //

## Tipps für den Alltag

- Begegnen Sie Stress bewusst und entspannt.
- Vermeiden Sie Lärm: im Konzert oder Club Ohrstöpsel verwenden, auf laute Dauermusik über Kopfhörer verzichten, bei arbeitsbedingtem Lärm Hörschutz tragen.
- Ohrgeräusche, auch wenn sie bald wieder verschwinden, können ein Warnsignal des Körpers sein: Schalten Sie einen Gang zurück.
- Wenn Ohrgeräusche innerhalb von 24 bis 48 Stunden nicht verschwinden, einen HNO-Arzt aufsuchen. Denn je früher der Tinnitus behandelt wird, desto größer sind die Heilungs- bzw. Linderungschancen.

## WAS IST EIN HÖRSTURZ?

Plötzlich ein dumpfes Gefühl wie Watte im Ohr, einseitige Hörprobleme (Innenohrschwerhörigkeit bis hin zum Hörverlust), aber keine offensichtliche Ursache – das nennt man Hörsturz. Oft wird er von Ohrgeräuschen begleitet (akuter Tinnitus), die manchmal bestehen bleiben, auch wenn das Hörvermögen zurückkehrt ist.

UNSERE  
WEBTIPPS

[www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)  
[www.hno-aerzte-im-netz.de](http://www.hno-aerzte-im-netz.de)