



# GemeinschaftsPraxis Infothek

## TINNITUS

---

### TINNITUS - MYTHEN UND FAKTEN

Tinnitus ist der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche. Fast jeder hat dieses Phänomen schon einmal wahrgenommen. 7% unserer Bevölkerung suchen wegen eines Ohrgeräuschs einen Arzt auf. Ein echtes Krankheitsgefühl haben jedoch nur etwa 0,5%.

### WAS IST EIGENTLICH TINNITUS?

Ein Charakteristikum des Tinnitus ist es, dass in den meisten Fällen nur der Betroffene selbst das Ohrgeräusch hört. Man spricht von einem subjektiven Tinnitus. Er hat seinen Ursprung im Bereich der Hörbahn, wobei man bis heute nicht in der Lage ist, den Entstehungsort sicher zu lokalisieren. Auslöser eines subjektiven Tinnitus können eine Belüftungsstörung des Mittelohres sein, ein Wirbelsäulentrauma, eine Zahnoperation, eine Stresssituation oder auch nur Ohrenschmalz. In extrem seltenen Fällen kann auch ein gutartiger Tumor des Hörnerven die Ursache sein. Vom subjektiven Tinnitus ist der weitaus seltenere objektive Tinnitus zu unterscheiden. Ursache des objektiven Tinnitus ist ein Geräusch, das im Körper selbst entsteht. In der Regel sind es Fließgeräusche des Blutes, z.B. bei Verkalkung der Halsarterien oder gutartigen Gefäßtumoren. In jedem Fall wird Ihr Arzt mit seinen Untersuchungen sicherstellen,

dass keine Ernst zu nehmende Erkrankung, wie z.B. ein gutartiger Tumor des Hörnerven, Ursache des Tinnitus ist.

### IST TINNITUS EINE KRANKHEIT?

Wie bereits erwähnt, gibt es eine Reihe von meist harmlosen Ursachen für den Tinnitus. Insofern handelt es sich eher um eine lästige Befindlichkeitsstörung als um eine Krankheit. In den meisten Fällen wird man aber keine auslösende Ursache finden. Patienten denken bei einem Tinnitus oft gleich an einen Hörsturz. Hier besteht immer ein Hörverlust, der von den Patienten auch wahrgenommen wird. Tinnitus ist kein Vorbote eines Hörsturzes.

### WIE WIRD DER TINNITUS BEHANDELT?

Obwohl es eine Vielzahl von Therapieempfehlungen für den akuten Tinnitus gibt, konnte für keine einzige ein Wirksamkeitsnachweis erbracht werden. Ein Therapieversuch kann sogar schädlich sein, denn mit der Therapie wird die Aufmerksamkeit des Patienten auf den Tinnitus gelenkt, was seinerseits zu einer stärkeren Wahrnehmung des Ohrgeräuschs führt. Eine sehr erfolgversprechende Strategie ist, den Tinnitus zu ignorieren. Wenn das nicht so gut gelingt, kann in der Stille das Ohrgeräusch mit Musik überdeckt werden. Hilfreich sind auch Entspannungsübungen, wie

die progressive Muskelrelaxation. Meistens wird der Tinnitus von selbst verschwinden.

### WAS TUN BEI BELASTENDEM CHRONISCHEN TINNITUS?

Eine kleine Gruppe von Patienten hat ein sehr ernstes Problem mit ihrem Tinnitus. Dies kann zu gesellschaftlicher Isolation, Arbeitsunfähigkeit oder im Extremfall zum Selbstmord führen. Auffällig ist, dass es sich dabei meist um Menschen handelt, die schon vor Auftreten des Tinnitus häufiger unter Ängsten litten und psychisch weniger stabil waren. Nicht selten hat auch eine falsche Beratung bei Auftreten des Tinnitus Ängste ausgelöst, die ihrerseits zur Verstärkung des Tinnitus führten. Auch diesen Menschen kann heute mit der sogenannten Retrainingtherapie geholfen werden. Dabei lernen die Patienten mit Unterstützung von Psychologen und ggf. apparativer Tinnitusvertäubung mit ihrem Tinnitus zu leben.