



Tinnitus und Hörsturz

Vorbeugen und richtig behandeln

Es klingelt, pfeift, rauscht oder summt – wie genau sich ein Tinnitus anhört, ist individuell unterschiedlich. Lesen Sie, welche Ursachen Ohrgeräusche haben und welche Maßnahmen helfen können.

Lautstärke und Wahrnehmung variieren: Manche Betroffene halten das ständige Geräusch im Ohr kaum aus. Andere stört es im Alltag fast gar nicht. Vermindert sich zusätzlich zu den Ohrgeräuschen jedoch plötzlich das Hörvermögen, kann ein sogenannter Hörsturz die Ursache sein.

Tinnitus und Hörsturz sind nicht dasselbe. Die Ohrgeräusche können einen Hörsturz aber ankündigen oder als Begleiterscheinung auftreten. Wie genau es zum plötzlichen Hörverlust kommt, ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt. Mediziner vermuten, dass eine Durchblutungsstörung im Innenohr dafür verantwortlich ist. Die Haarzellen, die Schallwellen im Innenohr in elektrochemische Impulse umwandeln, funktionieren dann nicht mehr richtig. Mit der Folge, dass die Betroffenen schlagartig schlecht oder gar nichts mehr hören. Meist ist nur ein Ohr davon betroffen. In seltenen Fällen können die Symptome auf beiden Seiten gleichzeitig auftreten.

Wie Watte im Ohr

Jährlich erkranken etwa 200.000 Menschen in Deutschland an einem Hörsturz. „Er tritt vorwiegend in der vierten Lebensdekade auf“, erklärt HNO-Ärztin Dr. Bernadette Talartschik, Leiterin des HNO-Bereichs der Schön Klinik Bad Arolsen. Männer und Frauen sind gleichermaßen davon betroffen. Neben dem Hörverlust, etwa dem Gefühl, Watte oder einen Stöpsel im Ohr zu haben, können bei einem Hörsturz zusätzlich Ohrgeräusche und auch Schwindel auftreten. Die Medizinerin empfiehlt bei einem Hörsturz, der mit Schwindel einhergeht, früh einen Arzt aufzusuchen. „Schwindel kann auf einen schweren Verlauf hindeuten und bedarf einer frühen, gegebenenfalls stationären Therapie.“ In der Regel sei ein Hörsturz laut Medizinerin zwar kein Notfall, aber ein Eilfall. „Erfreulicherweise gibt es beim Hörsturz aber eine hohe Spontanheilungsrate, sodass eine ärztliche Konsultation erst am Folgetag des Auftretens empfohlen wird.“



Hörverlust und Ohrgeräusche wirken sehr belastend auf die Psyche. Es sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden

Tinnitus: Keine Krankheit, sondern Symptom

„Die Zahlen über die Häufigkeit der Tinnitus-Betroffenen sind beeindruckend. Etwa 3 Millionen Menschen in Deutschland nehmen einen Tinnitus wahr. 1,5 Millionen Deutsche leiden sehr schwer und ein Prozent empfindet den Tinnitus als unerträglich“, erläutert Dr. Talartschik, die sich auch als förderndes Mitglied im Tinnitus-Liga e.V. engagiert. „Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das auf eine Veränderung unserer Hörverarbeitung im Gehirn zurückzuführen ist.“ Halten die Ohrgeräusche länger als einen Tag an, sollte ein HNO-Arzt eine ausführliche Untersuchung durchführen, um eventuelle, gut behandelbare Ursachen abzuklären und/oder bei entsprechendem Leidensdruck eine Therapie einzuleiten. Manchmal wird ein Ohrgeräusch auch nur durch Ohrenschmalz, eine Belüftungsstörung oder ähnliches ausgelöst und lässt sich dann meist schnell und erfolgreich behandeln.

Das Weghören erlernen

Können HNO-Ärzte auch nach einer ausführlichen Untersuchung des Hörsystems keine Ursache für die Ohrgeräusche finden, erfolgt die gleiche Behandlung wie bei einem akuten Hörsturz. „Nach aktuellem Stand wird eine hochdosierte Cortisontherapie intravenös oder in Form von Tabletten empfohlen. Durchblutungsfördernde Medikamente haben nach umfangreichen Studien keine Wirksamkeit erkennen lassen und werden deshalb nicht mehr angeraten“, erklärt die HNO-Ärztin.

Halten die Ohrgeräusche länger als drei Monate an, gilt der Tinnitus als chronisch. Die Therapie hängt dann davon ab, wie stark Betroffene unter den Ohrgeräuschen leiden. „Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Tinnitus-Retraining (siehe Kasten, Anm. d. Red.) und die kognitive Verhaltenstherapie zwei Behandlungsansätze sind, die in Kombination einen sehr guten Therapieerfolg erhoffen lassen“, erklärt die Expertin. Durch diese Behandlung verschwindet der Tinnitus nicht. Die Patienten lernen aber, ihn weniger intensiv wahrzunehmen, sodass die Ohrgeräusche ihre Lebensqualität nicht so stark beeinträchtigen. Wenn Patienten den Tinnitus als sehr belastend empfinden und weitere Beschwerden, wie Schlafstörungen und Depressionen, hinzukommen, ist eine stationäre Therapie in einer psychosomatischen Klinik mit möglichst HNO-ärztlichem Versorgungsangebot ratsam. Hier erhalten Patienten eine umfassende Hilfe und können Bewältigungsstrategien erlernen.



Knalltrauma



Einflussfaktoren: Alter und Lebensumstände

Umfangreiche Studien und Erklärungsansätze erlauben es, Risikofaktoren für das Auftreten eines Tinnitus zu formulieren. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Ohrgeräuschen und vermindertem Hörvermögen. „95 Prozent aller Tinnitus-Betroffenen weisen im Hörtest eine Hörminderung auf“, berichtet die Expertin. Mit zunehmendem Alter lässt das Hörvermögen ganz natürlich nach. Kommen dann noch ungünstige Lebensumstände, wie Stress und Lärm, hinzu, kann dies die Sinneszellen im Innenohr direkt schädigen oder zu einer schlechteren Durchblutung führen. Das kann einen Tinnitus auslösen. „Die Ursachen, warum es den einen und nicht den anderen trifft, sind für Tinnitus und Hörsturz aber noch nicht endgültig geklärt“, erläutert Dr. Talartschik.

Dr. Talartschik.

Rund 200.000 Menschen erkranken jährlich an einem Hörsturz – häufig im vierten Lebensjahrzehnt

Wer einem Tinnitus und Hörsturz vorbeugen möchte, sollte die Risikofaktoren vermeiden. Bei hohem Lärmpegel im Beruf oder in der Freizeit, zum Beispiel während eines Konzerts und in der Disko, schützen Ohrstöpsel oder Kopfhörer. Gegen Stress empfiehlt Dr. Talartschik Entspannungsübungen, wie zum

Beispiel Yoga, Autogenes Training oder auch Joggen und Walken. Außerdem wirkt sich eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen positiv aus. Nikotinkonsum hingegen kann das Risiko für Tinnitus und Hörsturz erhöhen.

Durch beispielsweise verhaltenstherapeutische Maßnahmen lernen Betroffene, besser mit ihrem Tinnitus umzugehen



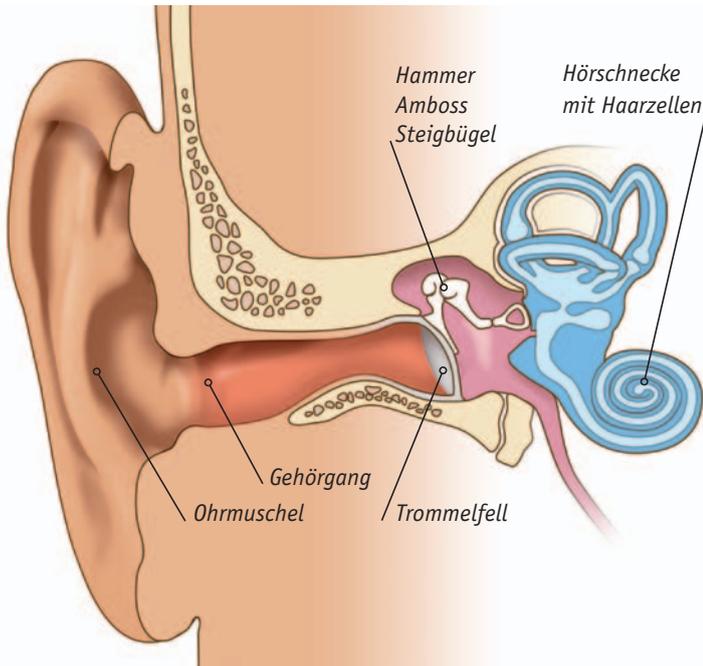
Wie der Begriff schon vermuten lässt, entsteht ein Knalltrauma durch ein plötzlich auftretendes, sehr lautes Geräusch, das weniger als zwei Millisekunden andauert und lauter ist als 150 Dezibel. Ein solcher Knall entsteht zum Beispiel bei einem Schuss, wenn ein Autoreifen platzt oder ein Feuerwerkskörper in unmittelbarer Nähe explodiert. Dadurch entstehen Schäden an den feinen Haarzellen im Innenohr. Direkt nach dem Knall ist darum das Hörvermögen vermindert. Alle Geräusche klingen gedämpft. Besonders betroffen ist das Hörvermögen bei hohen Tönen. Denn genau diese Sinneszellen werden bei einem Knall geschädigt. Gleichzeitig kann nach einem Knalltrauma ein Tinnitus auftreten.

Hörverlust und Ohrgeräusche lassen oft in den Stunden und Tagen nach dem Ereignis nach. Manchmal verschwindet der Hörverlust sogar vollständig. Dennoch sollten Betroffene einen HNO-Arzt aufsuchen. Eine Infusion mit Kortison kann den geschädigten Haarzellen helfen, sich zu regenerieren. In den meisten Fällen bleibt jedoch eine Innenohr-Schwerhörigkeit zurück, die besonders die hohen Töne betrifft.

Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT)

Bei der überwiegenden Mehrheit der Tinnitus-Fälle handelt es sich um einen subjektiven Tinnitus. Diese Bezeichnung stammt daher, dass nur die Betroffenen selbst die Ohrgeräusche hören. Denn die Hörwahrnehmung findet im Gehirn statt. „Bei der Tinnitus-Retraining-Therapie erlernt der Patient, sein Ohrgeräusch nicht mehr als störend zu erleben beziehungsweise es im besten Fall ganz aus seiner Wahrnehmung zu verdrängen“, erklärt Dr. Talartschik die Behandlungsmethode. Zur TRT gehöre zudem eine umfangreiche Beratung und Behandlung der Patienten – auch psychologisch – sowie eine Reduzierung tinnitusbedingter Stressreaktionen. „Zusätzliche apparative Hörhilfen in Form von Rauschgeräten bei Normalhörigkeit oder Hörgeräten bei Schwerhörigkeit dienen vor allem der akustischen Ablenkung“, ergänzt die Expertin. Das Ziel der TRT ist es, dass Patienten „verlernen“, den Tinnitus so stark wahrzunehmen. Dadurch verschwindet das Ohrgeräusch nicht, aber die Lebensqualität der Betroffenen kann sich entscheidend verbessern.

So funktioniert das Hören



Beim Hören gelangen Schallwellen ins Ohr und werden dort zu elektrischen Impulsen umgewandelt. Diese gelangen über die Nerven zum Gehirn, das die Impulse entschlüsselt und zum Beispiel als Worte, Musik oder Hundegebell erkennt. Der Prozess des Hörens beginnt im Außenohr. Dort wirkt die **Ohrmuschel** wie ein Trichter, der die Schallwellen aus der Umgebung auffängt und in das Ohr weiterleitet. So gelangen sie in den **Gehörgang**, an dessen Ende sich das **Trommelfell** befindet. Diese Membran beginnt, wie die Abdeckung eines Lautsprechers, durch die Schallwellen zu schwingen. Dadurch leitet das Trommelfell die Schwingungen ins Mittelohr weiter. Es setzt dabei die winzigen Gehörknöchelchen „**Hammer, Amboss und Steigbügel**“ in Bewegung. Der Steigbügel klopft dann gegen das mit Flüssigkeit gefüllte Innenohr.

Im Innenohr sitzt das eigentliche Hörorgan, die flüssigkeitsgefüllte **Hörschnecke** (Fachbegriff Cochlea). In ihr befinden sich Sinneszellen, die an ihrer Oberfläche kleine Härchen tragen und darum **Haarzellen** heißen. Diese wandeln die Schallwellen in elektrochemische Signale, die über den Hörnerv ins Gehirn gelangen. Doch nur wenn sie bis zum Hörzentrum in das Großhirn gelangen, nehmen wir sie auch tat-

sächlich als Geräusche wahr. Viele Hintergrundgeräusche, an die wir uns gewöhnt haben, wie etwa das Schlucken, filtert das Gehirn aus. Wir hören sie nur, wenn wir gezielt darauf achten. Der Tinnitus entsteht meist durch eine Hörstörung im Innenohr und führt dann zu Veränderungen der Hörwahrnehmung im Gehirn, die ihn unterhalten und verstärken können. Dabei spielt eine entscheidende Rolle, wie sehr wir unsere Aufmerksamkeit auf den Tinnitus lenken und wie negativ wir ihn bewerten.

Tinnitus-Liga bietet Ohrgeräusch zum Probehören

Auf der Internetseite www.tinnitus-liga.de der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. oder telefonisch unter **0202 / 2 46 52 72** können sich Interessierte einen Tinnitus anhören. Es handelt sich dabei um die am häufigsten vorkommende Ausprägung, einen hohen Pfeifton. Die Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL) vertritt als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation die Interessen der Patienten mit Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière sowie ihrer Angehörigen. Betroffene finden dort auch weitere Informationen rund um das Thema Tinnitus.

Yvonne Millar



Unsere Expertin: HNO-Ärztin Dr. Bernadette Talartschik, Leiterin des HNO-Bereichs der Schön Klinik Bad Arolsen