

# Mit Geräuschen leben

**Barmherzige Brüder Wien** 🎧 Die meisten Erwachsenen haben irgendwann in ihrem Leben einen Tinnitus. Welche Formen es gibt und wie Betroffene besser damit umgehen können, beschreibt Oberarzt Dr. Thomas J. Schmal vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENEDER



Ass.-Prof. Dr. Thomas J. Schmal ist Erster Oberarzt an der Abteilung für HNO und Phoniatrie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien.

Rauschen, Pfeifen, Brummen oder Wabern, so oder so ähnlich beschreiben Tinnitus-Patient:innen das Geräusch, das nur sie hören können. Für manche ist es ein leises Pfeifen, wenn sie sich sehr konzentrieren, andere erzählen von einer Karfreitagsratsche, die in ihrem Ohr zu sitzen scheint.

Unterscheiden lassen sich grundsätzlich zwei Formen von Tinnitus, der subjektive und der objektive. Letzterer ist eher selten und kann zum Beispiel bei einem Gefäßproblem oder einem gefäßreichen Tumor im Ohr auftreten. Auch wenn man das eigene Blut im Kopf rauschen hört, spricht man von einem objektiven Tinnitus. „Es gibt einen kleinen Muskel im Ohr. Wenn er anfängt zu zucken, oder bei Verspannungen im Kiefergelenk, kann auch so ein Geräusch entstehen“, erläutert Ass.-Prof. Dr. Thomas J. Schmal, Erster Oberarzt an der Abteilung für HNO und Phoniatrie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien.

Beim subjektiven Tinnitus dagegen kommt es zu einer Fehlverschaltung oder Rückkoppelung in der Hörbahn, etwa als Folge einer Ohr-Erkrankung wie einem Hörsturz. Er kann aber auch ohne Ursache auftreten. Weil diese Form von Tinnitus nicht im Ohr, sondern im Gehirn entsteht, können sogar gehörlose Patient:innen einen Tinnitus entwickeln, erzählt Dr. Schmal: „Es gibt für das Geräusch in der realen Welt keine Ent-

sprechung, es hat keinen Informationsgehalt. Ich vergleiche es gern mit einem Phantom-schmerz im Ohr.“

## Ursachenforschung

Der Tinnitus per se ist oft keine eigenständige Erkrankung, erklärt der HNO-Arzt. Zuerst wird deshalb abgeklärt, ob es eine körperliche Ursache dafür gibt. Ist das der Fall, wird diese behandelt und der Tinnitus verschwindet im besten Fall, etwa, wenn der Bluthochdruck richtig eingestellt ist oder der das Rauschen verursachende Tumor operiert wurde. Bei einem durch Hörsturz verursachten akuten Tinnitus hilft die Gabe von Cortison. Trotzdem gibt es keine Garantie, dass das Geräusch nach der Behandlung verschwindet. „Bei Tinnitus-Formen, die schon länger bestehen, seit Monaten oder Jahren, sind die Chancen auf Heilung nicht mehr so gut“, weiß Dr. Schmal.

Trotzdem können Betroffene mit dem chronischen Tinnitus gut zurechtkommen. Man spricht dann von einem kompensierten Tinnitus. „Problematisch wird es, wenn der Tinnitus eine große Bedeutung im Leben der Betroffenen bekommt und zum Stressfaktor wird“, erzählt Dr. Schmal. Das sei oft bei Tinnitus-Formen, die keine erklärbare Ursache haben, der Fall. „Dann muss ich mir anschauen, was der Tinnitus für die Patient:innen bedeutet, in welchen Kreis-



Bei Tinnitus hören die Betroffenen Geräusche wie Rauschen, Pfeifen, Brummen oder Wabern.

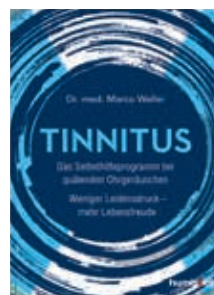
laufen sie deshalb stecken und wie diese auflösbar sind. Es ist wichtig, den Leuten die Kontrolle zurückzugeben.“

### Verschiedene Therapien

Es gibt sogenannte Coping-Mechanismen, durch welche Patient:innen lernen, mit dem Geräusch in ihrem Kopf umzugehen. Das bedeutet, zuerst einmal alle Faktoren zu behandeln, die den Tinnitus verstärken können, wie beispielsweise Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule. Wenn die Patient:innen zusätzlich eine Hörminderung haben, kann diese mit einem Hörgerät ausgeglichen und so das Signal-Rausch-Verhältnis verbessert werden. Mit Alltagsgeräuschen wie dem Plätschern von einem Zimmerbrunnen, leiser Musik oder sogar speziell dafür entwickelten Geräten kann der Tinnitus „maskiert“ werden. Auch Akupunktur hilft manchen Patient:innen, ebenso wie Entspannungsübungen. Da nicht jede Methode für jeden Betroffenen Erleichterung bringt, gilt es mit Geduld verschiedene Therapieansätze zu probieren. „Im Spital kann ich die akuten Formen behandeln. Wir können eine medikamentöse Therapie anbieten und die Ursache abklären“, erläutert der Experte. Hilft das nicht, sei eine weiterführende Therapie mit Intervention im psychosomatischen Bereich hilfreich. „Die Behandlung eines chronischen Tinnitus ist ein komplexes Langzeitprojekt, das man alltagsbegleitend angehen muss.“ ■

## Weitere Infos

Neben allgemeinen Informationen zur Entstehung und Behandlung von Tinnitus bieten zwei neu erschienene Bücher viele praktische Tipps zur Vorbeugung und zum Umgang mit der Erkrankung:



**Tinnitus.** Das Selbsthilfeprogramm bei quälenden Ohrgeräuschen, von Marco Weller, Humboldt Verlag, ISBN 978-3-8426-3079-6, 144 Seiten, € 21,50, E-Book: € 19,50



**Selbsthilfe bei Tinnitus.** Erfolgreiche Wege bei Ohrgeräuschen, von Herwig Edlinger, Maudrich Verlag, ISBN 978-3-99002-142-2, 88 Seiten, € 15,-, E-Book: € 14,99

Die Behandlung eines chronischen Tinnitus ist ein komplexes Langzeitprojekt, das man alltagsbegleitend angehen muss.