

Dr. med. Marco Weller

TINNITUS

Das Selbsthilfeprogramm bei
quälenden Ohrgeräuschen

Weniger Leidensdruck –
mehr Lebensfreude

humboldt

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.
© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Gut mit dem Tinnitus leben: Konkrete Antworten auf Ihre wichtigsten Fragen

Wie entsteht ein Tinnitus überhaupt?

Wie hängen Schwerhörigkeit und Tinnitus zusammen?

Wie finde ich wieder Freude am Hören?

Wie schaffe ich es, das Ohrgeräusch weniger intensiv wahrzunehmen?

Was kann ich tun, um meine Hörsituation zu verbessern?

Wie bekomme ich mehr Eigenkontrolle über den Tinnitus?

Wie bewältige ich meinen Alltag mit dem Tinnitus?

Welche Techniken helfen mir im Alltag ganz konkret?

Wie können mir Sport und körperliche Bewegung bei Tinnitus helfen?

Was kann ich tun, wenn mein Schlaf gestört ist?

Was kann ich tun, wenn der Tinnitus mich nicht zur Ruhe kommen lässt?

Wie kann Entspannung meinen Tinnitus beeinflussen?

Welche wirksamen Entspannungstechniken gibt es?

Wie hilft mir eine bewusste Atmung?

Wie hängen seelische Probleme und das Leiden am Tinnitus zusammen?

Wie finde ich Hilfe bei seelischen Problemen?

Warum habe ausgerechnet ich einen Tinnitus?

Wie wird ein Tinnitus medizinisch behandelt?

Wie kann mir eine Reha helfen?

Dr. med. Marco Weller

TINNITUS

Das Selbsthilfeprogramm bei
quälenden Ohrgeräuschen

Weniger Leidensdruck –
mehr Lebensfreude

4	VORWORT
6	EINE ÜBUNG ZUM EINSTIEG
9	TINNITUS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN
10	Was ist Tinnitus?
10	Von falschen Vorstellungen und Befürchtungen
12	Tinnitus hat viele Gesichter
12	Dann kann Tinnitus auftreten
13	Woher kommt der Tinnitus?
13	Eine Störung in der Hörbahn
16	Beachtung verstärkt die Geräusche
18	Der Tinnitus kann in den Hintergrund geraten
19	Erscheinungsformen des Tinnitus
19	Akuter und chronischer Tinnitus
21	Subjektiver Tinnitus
21	Objektivierbarer Tinnitus
22	Wie Tinnitus entstehen kann
23	Versteckte Hörverluste
24	Schwerhörigkeit als Wegbereiter
24	Wissenschaftliche Erklärungen bei Schwerhörigkeit
27	Einfluss der Halswirbelsäule
30	Wenn das Gehör empfindlich erscheint
32	Tinnitusverarbeitung im Gehirn: Stress und Tinnitus
37	Möglichkeiten der Diagnostik
37	Medizinische Untersuchungen
47	Ihr subjektives Erleben
53	SO WIRD DER TINNITUS BEHANDELT
54	Therapie des akuten Tinnitus
54	Behandlung des Hörsturzes
55	Physiotherapie und manuelle Therapie
57	Therapie des chronischen Tinnitus
57	Medikamentöse Therapie
58	Rauschgeräte (Noiser)

60	Hörgeräte
66	Cochlea-Implantat
69	Audiotherapie
69	Tinnitus-Retraining-Therapie
71	Kognitive Verhaltenstherapie
78	Musik- und Soundtherapie
79	Transkranielle Magnet- und Elektrostimulation
80	Akupunktur
82	Rehabilitationsmaßnahmen
85	DAS KANN ICH FÜR MICH TUN
86	Tinnitus ganzheitlich begegnen
86	Was der Tinnitus für mich bedeutet
87	Ernährung und Genussmittel
90	Achtsamkeit: Zeit für mich
99	Sport und Bewegung
102	Progressive Muskelentspannung
111	Feldenkrais
112	Qigong
113	Der gute Schlaf
121	Last but not least: Bewusste Atmung
124	Ihr persönlicher Wochenplan zur Tinnitusbewältigung
126	Tinnitus in bestimmten Lebenssituationen
127	Tinnitus und Job
134	Auf Reisen und in der Freizeit
135	Im engen Kreis: Selbsthilfegruppen
136	Grenzen der Selbsthilfe
139	ANHANG
139	Wissenschaftliche Literatur (Auswahl)
140	Buchtipps und Adressen
141	Hörbücher und CDs
141	Persönliche Auswahl von Musik-Apps
142	Register

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Piepen, Brummen, Rauschen, Summen – ein Geräusch im Ohr ohne offensichtlich erkennbare Ursache ist keine Seltenheit. Falls Sie persönlich betroffen sein sollten, sind Sie also nicht allein. Zumindest für kurze Zeit – damit meine ich Sekunden bis Stunden – erleben demnach viele Menschen einen Tinnitus, z. B. nach einem Konzertbesuch, im Rahmen einer Mittelohrentzündung oder in Phasen starker Stressbelastung.

Knapp 20 Millionen Menschen in Deutschland haben schon einmal einen Tinnitus wahrgenommen. Erst, wenn der Tinnitus länger als ein bis zwei Tage anhält, sollten Sie sich aber näher mit diesem Phänomen auseinandersetzen.

Wenn Sie erst seit kürzerer Zeit an Ohrgeräuschen leiden, kann Sie dieses Buch unterstützen, die Zusammenhänge besser zu verstehen, die möglicherweise zu Ihrem Tinnitus geführt haben. Gezielt informiert können Sie die richtigen Schritte unternehmen, um zu verhindern, dass das Ohrgeräusch womöglich zum dauerhaften und lästigen Begleiter wird.

Vielleicht haben Sie aber bereits länger mit einem Tinnitus zu tun, womöglich auch verschiedene Therapien hinter sich und dennoch keine Besserung erfahren. In dem Fall können Sie mithilfe dieses Ratgebers besser einordnen, wo Sie aktuell stehen und was Sie selber dazu beitragen können, um mit Ihrem Tinnitus einen anderen Umgang zu finden, der im Alltagsleben Erleichterung verschafft.

Wie ausgeprägt auch Ihr Ohrgeräusch sein mag: Es gibt keinen Grund, zu verzweifeln. Wenn es auch keine Behandlung gibt, die den Tinnitus einfach so beseitigen kann, wie ein Schmerzmittel beispielsweise Kopfschmerzen: Es gibt dennoch

eine Menge, was Sie selbst für sich tun können, um Ihren Leidensdruck zu reduzieren, mit dem Tinnitus im Alltag besser zurechtzukommen und den Tinnitus weniger intensiv wahrzunehmen.

Indem Sie sich mit Ihren Fragen zum Tinnitus gezielt beschäftigen, erweitern Sie automatisch Ihr Wissen, und: Wissen ist Macht und kann Sie aus dem Gefühl der Ohnmacht herausholen.

Schon alleine dadurch kann das Selbstbewusstsein steigen, weil Sie beginnen, eine aktive Rolle statt einer Opferrolle hinsichtlich der Krankheitsbewältigung einzunehmen. Praktische Selbsthilfe kann so zum Therapieerfolg beitragen.

Wenn Sie Ihr eigener Therapeut werden wollen, erfordert dies eine Auseinandersetzung mit dem Tinnitus, aber auch mit sich selbst. Dabei können krisenhafte Ereignisse sogar als Chance begriffen werden und die nötige Energie und Bereitschaft geben, alte Denkmuster und Verhaltensweisen aufzubrechen. Mit diesem Ratgeber möchte ich Sie dabei unterstützen und zu neuen Perspektiven und lohnenden Veränderungen einladen. Viele gute Momente und Erfolg beim Einlassen darauf – auf sich selbst und neue Wege in der Tinnitusbewältigung – wünscht Ihnen



Ihr

A handwritten signature in brown ink, appearing to read 'Mano Palle'.

Eine Übung zum Einstieg

In welcher Stimmung befinden Sie sich gerade? Sind Sie entspannt und aufnahmefähig? Oder sind Sie vielleicht gerade erst nach einem anstrengenden Tag nach Hause gekommen und sind müde und erschöpft?

Damit Sie direkt zum Start der Lektüre einen Eindruck davon bekommen können, dass Sie selbst auch mit einfachen Mitteln Ihre Stimmung, Anspannung und Aufmerksamkeit beeinflussen können, möchte ich Sie bitten, folgende Übung durchzuführen:

Beobachten Sie bitte Ihre Atmung. Ist sie regelmäßig? Wie lang sind die Phasen des Ein- und Ausatmens? Wie tief ist Ihre Atmung? Atmen Sie mehr in den Brustkorb oder in den Bauch?

Jetzt versuchen Sie Ihren Atem so zu steuern, dass Sie

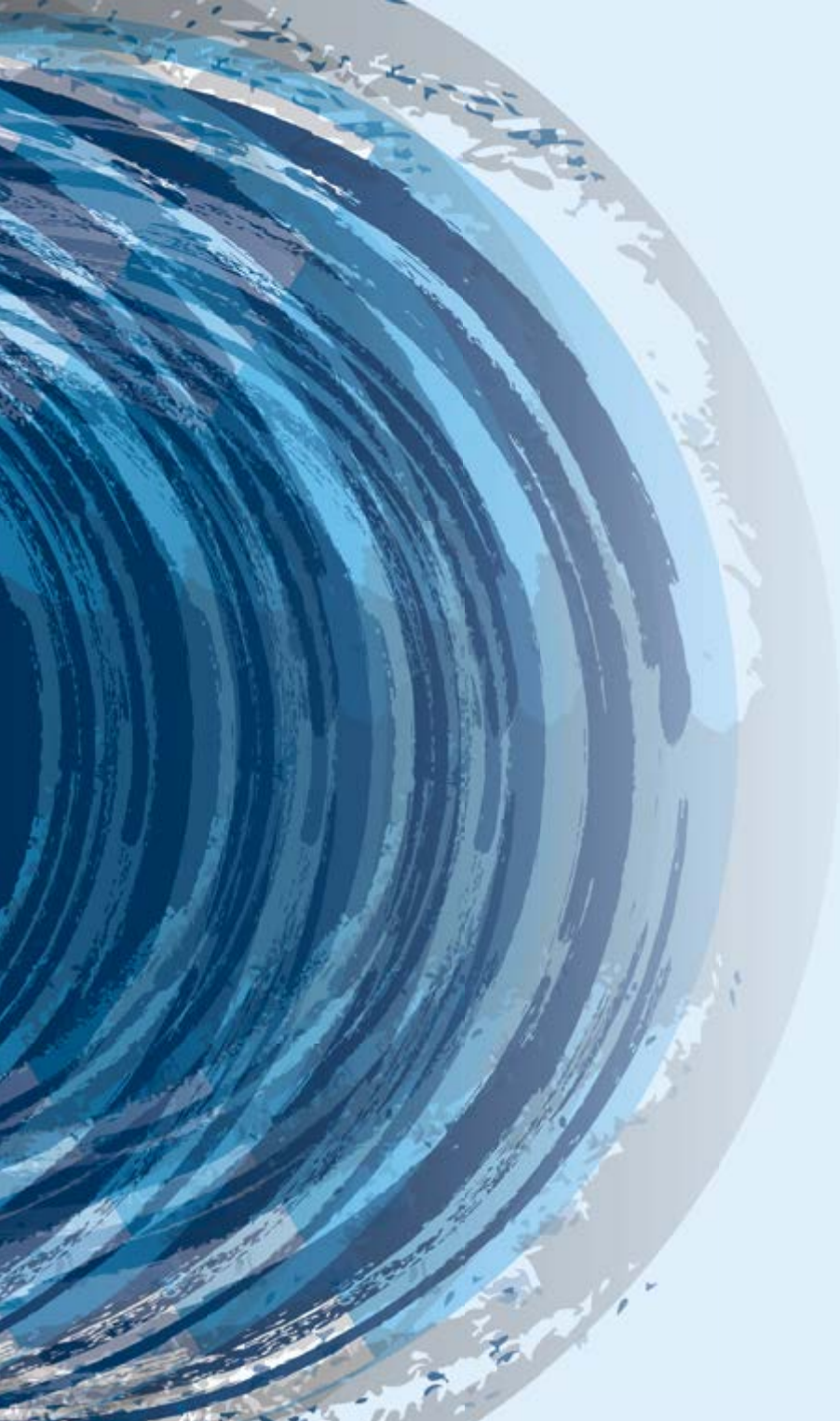
- für ungefähr vier Sekunden tief in den Bauch und dann in den Brustkorb einatmen
- und dann langsam für sechs Sekunden wieder ausatmen.

Behalten Sie diese Art der Atmung für mehrere Minuten bei und spüren Sie dann, ob sich Ihr Anspannungsniveau verändert hat und wie Sie sich in diesem Moment fühlen.

Der beruhigende Mechanismus unserer Atmung erklärt sich so:

Bei der Einatmung wird der aktivierende Teil des vom Willen unabhängigen (autonomen) Nervensystems – der sogenannte Sympathikus – angesprochen, bei der Ausatmung der beruhigende Teil – der Parasympathikus. Durch eine verstärkte Stimulation der für die Ruhevorgänge zuständigen Anteile kommt es auch zu beruhigenden Einflüssen auf verschiedene Körperfunktionen. So kann die Herzfrequenz sinken und auch der Blutdruck. Verändern sich Spannungszustände im Körper, profitiert davon auch Ihr Tinnitus.

Bestenfalls sind Sie jetzt in einer guten, konzentrierteren und ruhigeren Verfassung – alleine durch diese einfache Atemübung! Und es gibt noch eine Menge mehr, was Sie selbst für sich tun können ...



TINNITUS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Wenn wir verstehen, was uns Angst macht, verliert eine vermeintliche Bedrohung häufig ihren Schrecken – auch beim Tinnitus. Vielleicht lassen sich sogar positive Ansätze erkennen, mit deren Hilfe ein besserer Umgang mit dem Ohrgeräusch gelingt. In diesem Kapitel möchte ich mit Ihnen zunächst einen Blick auf den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand hinsichtlich der Ursachen und Diagnostik werfen.

Was ist Tinnitus?

Wenn nach einer Studie der Deutschen Tinnitus-Liga hochgerechnet circa zehn Millionen Deutsche über längere Zeit einen Tinnitus haben, wird klar, dass es sich bei diesem Phänomen nicht um eine Seltenheit handelt. In über 80 Prozent der Fälle findet sich auch eine Hörminderung. Trotz der offensichtlichen ausgeprägten gesellschaftlichen Verbreitung des Phänomens Tinnitus wissen viele Betroffene noch immer nicht genau, was ein Tinnitus überhaupt ist.

Von falschen Vorstellungen und Befürchtungen

Was also ist nun der Tinnitus? Nach meinen Erfahrungen gibt es viele falsche Vorstellungen und Befürchtungen zum Thema. Sie sind zum Teil sogar recht festgefahren und schwierig aufzulösen, obwohl sie nicht zutreffend sind. Dies kann beispielsweise die Ursachen des Tinnitus betreffen, von denen einige Patienten annehmen, dass sie untrennbar mit Problemen der Halswirbelsäule zusammenhängen, obwohl eine schwerwiegende Hörstörung vorliegt. Wieder andere Betroffene erwarten, dass es Therapien gibt, die einen chronischen Tinnitus ein für alle Male beseitigen.

Ich möchte Ihnen bereits an dieser frühen Stelle wichtige Botschaften mit auf den Weg geben, deren Verständnis Sie durch das Lesen der entsprechenden Textstellen, auf die ich Sie verweise, vertiefen können. Was ist also Tinnitus?

TINNITUS IST...	TINNITUS IST NICHT...
<p>... eine subjektive Geräuschwahrnehmung ohne Schallquelle von außen (Ausnahme objektiver Tinnitus)</p> <p>→ Siehe „Subjektiver/objektiver Tinnitus“ (S. 21) und „Kann ich meinen Tinnitus messen lassen?“ (S. 46)</p>	<p>... für andere hörbar oder objektiv messbar (Ausnahme der extrem seltene objektive Tinnitus)</p>
<p>... ein Symptom für eine Hörminderung oder eine veränderte Aktivität innerhalb der Hörverarbeitung</p>	<p>... eine Krankheit. Ein Tinnitus kann z.B. situativ bei völlig gesunden Menschen auftreten und ist in seiner Ausprägung sehr unterschiedlich, so wie sich auch der Umgang mit dem Phänomen von Mensch zu Mensch stark unterscheidet.</p>
<p>→ Siehe „Beachtung verstärkt die Geräusche“ (S. 16)</p>	
<p>... in seiner Wahrnehmung abhängig von Aufmerksamkeitsprozessen wie z.B. Ängsten, Ablenkung usw.</p> <p>→ Siehe „Erscheinungsformen des Tinnitus“ (S. 19)</p>	<p>... eine Einbildung. Das Geräusch entspricht einer tatsächlichen Aktivität der Hörverarbeitung.</p>
<p>... Folge einer Schwerhörigkeit bzw. vorübergehenden Hörminderung. Tinnitus kann Folge des Bestrebens der Hörverarbeitung sein, einen Hörverlust auszugleichen.</p>	<p>... eine Ursache eines schlechteren Hörens und kein Verbote eines Hörsturzes.</p>
<p>Siehe „Schwerhörigkeit als Wegbereiter“ (S. 24)</p>	
<p>... eine Herausforderung im Alltag. Die Wahrnehmung unterliegt Schwankungen mit besseren und schlechteren Tagen.</p> <p>→ Siehe „Beachtung verstärkt die Geräusche“ (S. 16)</p>	<p>... gefährlich oder ein Verbote von Gefahr. Tinnitus ist kein Zeichen für einen drohenden Herz- oder Hirninfarkt.</p>
<p>... unter Stresswahrnehmung mehr wahrnehmbar. Bei unmittelbarer Stressreaktion zeigen sich auch die Sinne – wie die Hörverarbeitung – aktiviert und ein Tinnitus kann verstärkt wahrgenommen werden.</p> <p>→ Siehe „Tinnitusverarbeitung im Gehirn: Stress und Tinnitus“ (S. 16)</p>	<p>... eine Folge von Stress. Das Erleben von Stress hat jedoch Einfluss auf die Wahrnehmung des Tinnitus.</p>
<p>... häufiger beeinflussbar durch Kopf- oder Kieferbewegungen.</p> <p>→ Siehe „Einfluss der Halswirbelsäule“ (S. 27)</p>	<p>... ursächlich behandelbar durch eine Therapie der Halswirbelsäule (zumindest und gerade nicht ein chronischer Tinnitus).</p>
<p>... in gewisser Hinsicht vergleichbar dem Drehzahlmesser eines Autos. Der Tinnitus kann anzeigen, dass es sinnvoll ist, den Umgang mit sich und seinem Körper zu verändern, auf Pausen zu achten und vermehrt achtsamer mit sich umzugehen.</p> <p>→ Siehe „Tinnitusverarbeitung im Gehirn: Stress und Tinnitus“ (S. 32)</p>	<p>... vergleichbar dem Blinken der Motorkontrollleuchte im Auto. Der Tinnitus kündigt keine unmittelbare Gefahr an. Wie beim Auto sollten Sie sich aber nicht ständig im oberen Drehzahlbereich bewegen.</p>

Ein Tinnitus kann in ganz unterschiedlichen Ausprägungsformen auftreten.

Tinnitus hat viele Gesichter

Vielleicht haben Sie über eine längere Zeit ein Geräusch wahrgenommen, von dem Sie dachten, dass es von außen kommt. Dann haben Sie festgestellt, dass nur Sie dieses Geräusch hören können.

Ein Tinnitus kann in ganz unterschiedlichen Ausprägungsformen auftreten. Die Art des Geräusches kann ein Brummen, Piepen, Pfeifen, Rauschen, Pulsieren oder etwas anderes sein, auch Mischformen sind möglich. Dabei kann es sich um ein einseitiges Geräusch handeln oder beide Seiten können betroffen sein oder das Geräusch lässt sich keiner Seite zuordnen. In all diesen Fällen handelt es sich um einen Tinnitus.

Dann kann Tinnitus auftreten

Tinnitus ist jedoch keine Krankheit, sondern ein Symptom, also das Merkmal für eine Krankheit oder eine Störung. Dieses kann auch situativ bei ansonsten völlig gesunden Menschen auftreten und ist dabei in seiner Ausprägung sehr unterschiedlich. Auch der Umgang mit dem Phänomen Tinnitus unterscheidet sich von Mensch zu Mensch.

Typische Situationen und Erkrankungen, bei denen ein Tinnitus erstmalig akut auftreten kann, sind beispielsweise:

- **Hörsturz:** akuter Hörverlust ohne erkennbare Ursache
- **Mittelohrerkrankungen:** z. B. ein sogenannter Paukenerguss mit Flüssigkeit im Mittelohr (Paukenhöhle) oder eine Mittelohrentzündung, jeweils einhergehend mit schlechterem Hören aufgrund schlechterer Schallübertragung auf das Innenohr
- **Knalltrauma:** Verschlechterung des Hörvermögens bei Belastung durch ein plötzliches intensives, kurzes Schallereignis, z. B. beim Auslösen von Airbags, Zünden von Feuerwerkskörpern
- **Akute Lärmschwerhörigkeit:** akute Belastung des Ohres durch Schallereignisse mit hohem Schalldruckpegel unterschiedli-

cher Dauer mit meist vorübergehender Verschlechterung des Hörvermögens (z. B. Besuch einer lauten Musikveranstaltung, Lärm durch Werkzeuge)

- **Innenohrschädigung durch ein Trauma**, z. B. durch einen Unfall, mit Verletzung des Kopfes und Verschlechterung der Hörleistung (auch nach einem Tauchunfall)
- direkt nach einer **zahnärztlichen oder kieferchirurgischen Behandlung**
- bei einem sogenannten **Morbus Menière**. Der Morbus Menière stellt eine anfallsartige Innenohrerkrankung dar, die mit Schwindelattacken, kurzzeitiger Hörminderung im Tieftonbereich und einem Tinnitus einhergeht. Im weiteren Verlauf sind auch eine dauerhafte fortschreitende Hörminderung und ein dauerhafter Tinnitus möglich, ebenso dauerhafte Funktionsstörungen des Gleichgewichts der betroffenen Seite.

Der Begriff Tinnitus leitet sich ab von dem lateinischen Wort *tinnire* = klingeln.

Woher kommt der Tinnitus?

Ich weiß natürlich nicht, welche Erfahrungen Sie bereits mit dem Thema Tinnitus gemacht haben und welche Informationen Ihnen bisher vermittelt worden sind. Um aber eine gute Basis für das Verständnis des Tinnitusphänomens zu schaffen und damit auch für den praktischen Nutzen entsprechender therapeutischer Ansätze und zusätzlicher Maßnahmen, möchte ich Sie mit einigen grundsätzlichen Informationen versorgen. Das eine oder andere werden Sie bereits wissen. Mit den Informationen in diesem Buch erkennen Sie aber vielleicht auch neue Zusammenhänge, um Ihren Tinnitus besser zu verstehen.

Eine Störung in der Hörbahn

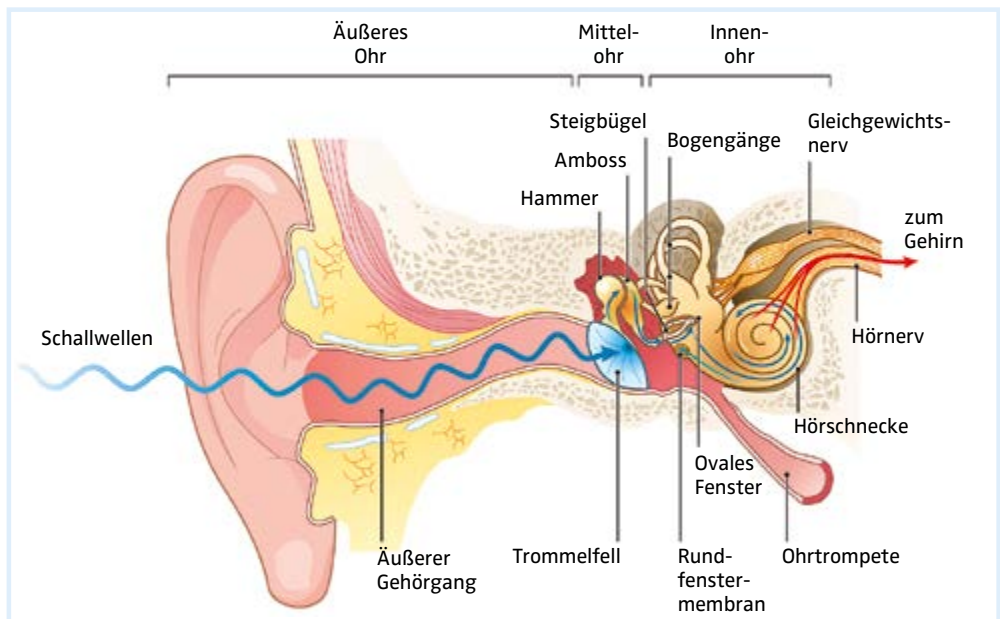
Ein Tinnitus ist ein Phänomen der Hörwahrnehmung. In den meisten Fällen kann er als Folge von Vorgängen in der Hörverar-

beitung aufgefasst werden, die darauf ausgerichtet sind, einen Hörverlust auszugleichen. Damit besser nachvollziehbar wird, welche Faktoren bei der Tinnitusentstehung von Bedeutung sind, ist es zunächst wichtig, grundsätzliche Prinzipien des Hörens zu verstehen.

Führen wir uns dazu vor Augen, wie der Hörvorgang normalerweise abläuft: Der Schall trifft auf die äußere Ohrmuschel, gelangt dann in den Gehörgang und trifft auf die Fläche des Trommelfells, das den Gehörgang vom ebenfalls luftgefüllten Mittelohr trennt.

Das Trommelfell gibt dann die Schallenergie an die Gehörknöchelchenkette weiter, die aus dem Hammer, dem Amboss und dem Steigbügel besteht. Vom Steigbügel wird der Schall nun auf die Hörschnecke übertragen, die zusammen mit dem Gleichgewichtsorgan unser Innenohr bildet.

Die Anatomie des menschlichen Ohres



Möglichkeiten der Diagnostik

In der Erstuntersuchung geht es darum, mögliche Zusammenhänge mit dem Ohrgeräusch wie auch organische Ursachen abzuklären. Wie das folgende Fallbeispiel zeigt, kann auch ein verstopfes Ohr ein Geräusch hervorrufen.

Beispiel aus meiner Praxis

Frau E., eine 34-jährige Frau, berichtet über einen wiederholten dumpfen Höreindruck auf dem rechten Ohr seit circa zehn Tagen. Nach dem Duschen sei dieser so ausgeprägt, dass sie das Gefühl habe, rechts praktisch gar nichts mehr zu verstehen. Dann habe sie auch ein Rauschen auf dem Ohr, das sie sehr irritiere.

Bei der HNO-ärztlichen Untersuchung der Ohren zeigt sich, dass der rechte Gehörgang nahezu komplett von einer großen Menge Ohrenschmalz verlegt ist. Mit etwas Geduld lässt sich dieses komplett entfernen, und der Höreindruck ist nach Angaben der Patientin danach wieder wie früher. Das Ohrgeräusch tritt nicht wieder auf.

Medizinische Untersuchungen

Wenn Sie ein Ohrgeräusch haben, das länger als ein paar Stunden anhält, sollte eine Überprüfung des Hörvermögens erfolgen. Dazu gehört eine ohrmikroskopische Untersuchung des Gehörgangs und des Trommelfells, die auch überprüft, ob beispielsweise Ohrenschmalz den Gehörgang blockiert oder andere Auffälligkeiten den Weg des Schalls auf dem Weg zum Innenohr ungünstig beeinflussen können. Vielleicht haben Sie z. B. eine Mittelohrentzündung mit einem begleitenden Hörverlust gehabt. Dieser kann sich wieder zurückbilden oder aber auch nicht, wenn es vielleicht im Rahmen der Entzündungen durch schädliche Giftstoffe von Bakterien zu Schädigungen der Haarzellen im Innenohr gekommen ist. Ähnliches gilt für einen Hörsturz, bei dem es zu einem plötzlichen Hörverlust ohne von außen erkennbare Ursache kommt.

Bei jeder Form des Tinnitus sollte unbedingt eine Untersuchung des Hörvermögens durchgeführt werden, wenn der Tinnitus nicht am nächsten Tag verschwunden ist.

Am Anfang steht die ohrmikroskopische Untersuchung des Gehörgangs



Funktionsüberprüfung im Hörtest

Üblicherweise wird ein Hörtest (Audiogramm) durchgeführt, der mit Kopfhörern auf den Ohren überprüft, ab welcher Lautstärke (Hörpegel in Dezibel = dB) Sie einen Ton einer bestimmten Frequenz wahrnehmen können. Diese Lautstärke wird als Hörschwelle bezeichnet und für Töne verschiedener Frequenzen ermittelt: in der Regel im gut hörbaren Bereich zwischen 125 Hertz (Hz) und acht Kilohertz (kHz). Dieser Bereich ist wichtig für das Sprachverstehen. Jenseits dieses Frequenzbereiches kann das Ohr Luftschwingungen der Frequenzen zwischen 16 Hertz und 20 Kilohertz als Schall wahrnehmen.

Aus allen gemessenen Werten ergibt sich die sogenannte Hörschwelle für die Luftleitung (LL), die als Kurve in ein Diagramm eingetragen wird und dem Behandler darüber Auskunft gibt, was über den normalen Weg über das Trommelfell und Mittelohr wahrgenommen werden kann.

Gibt es hinsichtlich dieser Luftleitung Auffälligkeiten, muss auch die Schwelle für die sogenannte Knochenleitung (KL) gemessen werden: Töne können nämlich nicht nur über das Trom-

melfell auf das Innenohr übertragen werden, sondern auch über Schallenergie, die über den Schädelknochen den Weg in die Hörschnecke findet.

Bei der Messung der Knochenleitung wird der Schädelknochen hinter dem Ohr über einen Knochenleitungshörer – einen elektrisch angetriebenen Vibrator – direkt in Schwingung versetzt. Aus der entsprechenden Kurve ergibt sich im Diagramm die Hörschwelle für die Knochenleitung.

Als Bezugsgröße wird das durchschnittliche Gehör von Jugendlichen ohne Hörschädigung zugrunde gelegt, das noch weitgehend unbeeinträchtigt von Umwelteinflüssen und Alterungsprozessen ist.

Wenn die Knochenleitungsschwelle von der entsprechenden Normalkurve abweicht, spricht man von einer Schallempfindungsschwerhörigkeit. Ist die Knochenleitungsschwelle normal und lediglich die Luftleitungsschwelle auffällig, handelt es sich um eine Schalleitungsschwerhörigkeit. Sind sowohl die Knochenleitungs- als auch die Luftleitungsschwelle verändert, wird dies als kombinierte Schwerhörigkeit bezeichnet.

Mithilfe eines Audiogramms kann das Hörvermögen überprüft werden.



Üblicherweise wird ein Hörtest (Audiogramm) durchgeführt

SO WIRD DER TINNITUS BEHANDELT

Neben der medikamentösen Behandlung, die vorwiegend beim akuten Tinnitus mit Hörverlust angewandt wird, stehen Medizinern und Patienten heute viele weitere Behandlungsmethoden zur Verfügung. Die wichtigsten stelle ich Ihnen in diesem Kapitel vor.

Therapie des akuten Tinnitus

Ist das Geräusch am nächsten Tag noch da, sollte der HNO-Arzt aufgesucht werden.

Wer zum ersten Mal ein Pfeifen, Brummen, Dröhnen oder Ähnliches in den Ohren oder im Kopf erlebt, kann dieses schnell als bedrohlich erleben. Ein Grund zur Panik besteht allerdings nicht! Meistens – damit meine ich in bis zu 70 Prozent der Fälle – hört das Geräusch auch ohne Behandlung wieder auf. Sie können sozusagen erst mal „darüber schlafen“ und schauen, ob das Geräusch am nächsten Tag, wenn Sie ausgeruht sind, überhaupt noch da ist.

Sollte dies der Fall sein, braucht Sie das auch noch nicht aus der Fassung zu bringen. Ich empfehle dann aber eine zeitnahe HNO-ärztliche Vorstellung, um die Situation einzuschätzen und gegebenenfalls eine direkte Behandlung möglicher Ursachen einzuleiten.

So kann die Entfernung von den Gehörgang verlegendem Ohrenschmalz vielleicht schon den Tinnitus beseitigen und eine mikroskopische Beurteilung des Trommelfells z. B. eine Mittelohrentzündung oder eine Ansammlung von Flüssigkeit im Mittelohr diagnostizieren helfen. Diese Situationen können dann einer Behandlung zugeführt und damit im Weiteren auch der Tinnitus meist beseitigt werden. Ein Hörtest kann einen möglichen Hörverlust nachweisen.

Behandlung des Hörsturzes

Ein plötzlich auftretender Tinnitus kann auch Zeichen eines akuten Hörverlustes sein, der von einigen Betroffenen vielleicht gar nicht als solcher wahrgenommen wird. Findet sich keine andere erkennbare Ursache für einen solchen Hörverlust, spricht man auch von einem Hörsturz. Dieser kann verschiedene Frequenzbereiche betreffen und wahrscheinlich auf unterschiedliche Art zustandekommen. Bei Tieftonhörverlust werden Druckschwankungen der Endolymphflüssigkeit im Innenohr verantwortlich

gemacht. Sind andere Frequenzen betroffen, werden lokale Durchblutungsstörungen vermutet.

Die gute Nachricht: Das Hören kann sich in den meisten Fällen (über 50 Prozent) wieder spontan erholen. Entsprechend wird ein Hörsturz auch nicht als Notfall angesehen. Man kann also durchaus wenige Tage mit dem Beginn einer Therapie abwarten. Eine entsprechende zeitnahe Einschätzung eines isolierten Hörverlustes durch eine HNO-ärztliche Untersuchung mit Hörtest und Ausschluss anderer Ursachen ist aber angezeigt.

Die Therapie eines Hörsturzes sollte nach den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie e.V. (DGHNO-KHC) in einer dreitägigen hochdosierten Gabe von 250 Milligramm Prednisolon (einer speziellen Cortisonart) oder einem vergleichbaren Cortisonpräparat in gleichwertiger Dosierung bestehen. Auch ein Hörverlust durch ein Knalltrauma würde analog zum Hörsturz mit Gabe von Prednisolon behandelt werden.

In frühen Phasen des Tinnitus können bereits Weichen gestellt werden, die beeinflussen, ob ein Tinnitus bald wieder aufhört oder unter Umständen chronisch wird. Die bereits erwähnten Bewertungsvorgänge in den Netzwerken des Gehirns spielen dabei eine wichtige Rolle.

Falls Sie sich also Sorgen wegen Ihres Tinnitus machen, sind diese ernst zu nehmen. Es sollte dann zeitnah eine HNO-ärztliche Untersuchung und Beratung erfolgen, um den Tinnitus realistisch einzuordnen und bestenfalls Ängste zu nehmen. Dadurch kann frühzeitig einer zunehmenden Fixierung auf das Geräusch entgegengewirkt werden.

Ein Hörsturz ist zwar kein Notfall, sollte aber frühzeitig abgeklärt werden.

Physiotherapie und manuelle Therapie

Wenn der Tinnitus in direktem Zusammenhang nach einer Manipulation im Bereich der Halswirbelsäule entstanden ist, z. B. nach einer Massage oder längerem Überstrecken des Kopfes nach

hinten, kann Fallberichten zufolge eine direkte Tinnitusbehandlung über die Therapie der HWS am ehesten in der Frühphase eines akuten Tinnitus möglich sein. Für einen chronischen Tinnitus gilt diese Möglichkeit jedoch nicht, zumal es schwierig sein dürfte, über einen längeren Zeitraum rückblickend noch ein ursächliches Ereignis zu identifizieren, das die Funktion der Halswirbelsäule beeinträchtigt und zugleich den Tinnitus ausgelöst hat.

Dies bedeutet aber nicht, dass eine Problematik im Bereich der Halswirbelsäule – unabhängig vom Tinnitus – nicht einer Behandlung zugeführt werden sollte, sei es einer physiotherapeutischen oder manuellen Therapie beziehungsweise einer Kombination aus beidem.

Bei der Physiotherapie sollen die Patienten durch überwiegend aktive Übungen, die von ihnen selbst durchgeführt werden, ihre Beweglichkeit verbessern, die Muskulatur stärken und über diesen Weg auch Schmerzen reduzieren können.

Bei der manuellen Therapie kommen spezielle Techniken zur Anwendung, über die seitens der Therapeuten versucht wird, Störungen im Bereich des Bewegungsapparates, der Muskeln und Gelenke zu ertasten und diese manuell – das heißt unter Verwendung der Hände – zu lösen.

Für die Patienten überwiegen bei einer manuellen Therapie die passiven Elemente: Sie unterstützen z. B. über Anspannung und Loslassen bestimmter Muskelpartien gegebenenfalls ihren Therapeuten. Bei der manuellen Therapie handelt es sich um eine intensive Zusatzausbildung, die sowohl von Physiotherapeutinnen und Therapeuten als auch von Ärztinnen und Ärzten absolviert werden kann.

Therapie des chronischen Tinnitus

Wenn sich aber ein Tinnitus nicht spontan wieder zurückgebildet hat und auch eine Akuttherapie der Ursachen des Tinnitus nicht zur Beseitigung desselben geführt hat, kann ein Tinnitus auch dauerhaft verbleiben und dann als chronisch gelten. Viele der Betroffenen sind dann auf der Suche nach weiteren therapeutischen Möglichkeiten. Es kommt dabei eine Kombination von therapeutischen Verfahren zum Einsatz, die unter anderem eine Beratung, die apparative Versorgung, Psychotherapie und Entspannungsverfahren beinhalten kann. Auch diese Therapien sind nach den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen ausgerichtet.

Ich habe Ihnen nachfolgend eine Übersicht dieser Ansätze zusammengestellt. Diese wurden in Anlehnung an die entsprechenden Leitlinien der DGHNO-KHC sowie die europäische Leitlinie einer kurzen Bewertung unterzogen und auch mit persönlichen Anmerkungen kommentiert.

Medikamentöse Therapie

Im Gegensatz zum akuten Tinnitus mit Hörverlust ist bei einem chronischen Tinnitus eine medikamentöse Therapie als direkte Behandlungsmaßnahme nicht sinnvoll. Dies spiegelt sich auch in den aktuellen medizinischen Leitlinien zur Tinnitusbehandlung wider, sei es in der deutschen oder auch der europäischen. Die aktuelle Studienlage lässt eigentlich keine zwei Meinungen zu: Es existiert kein Medikament gegen einen chronischen Tinnitus, zumindest keines, das eindeutig hilft.

Ein Beispiel stellt das Betahistin dar, dessen Wirksamkeit in der Therapie des chronischen Tinnitus nach aktueller Studienlage nicht nachgewiesen werden konnte. Und trotzdem werden in England pro Jahr 100.000 Rezepte über Betahistin zur Tinnitus-therapie ausgestellt. Auch in Deutschland ist dies manchmal der

Bei einem chronischen Tinnitus ist eine medikamentöse Therapie nicht sinnvoll.

Fall, obwohl Betahistin hierzulande eher zur Behandlung des Anfallsschwindels Morbus Menière eingesetzt wird, allerdings ebenfalls ohne entsprechenden Beweis der Wirksamkeit.

Bei Ginkgo biloba, einem Trockenextrakt aus den Blättern des Ginkgobaumes, konnten verschiedene Studien ebenfalls keine Wirksamkeit feststellen. Das Arzneimittel wird in Deutschland trotzdem bei Tinnitus immer noch recht häufig verschrieben, wie ich auch anhand von Medikationenplänen von Patienten feststellen konnte, die zu uns in die Klinik kommen. Vorsicht ist bei Ginkgo geboten, wenn andere Medikamente eingenommen werden, welche die Blutgerinnung beeinflussen. Ginkgopräparate können die Wirkung dieser Medikamente verstärken.

Eine Gabe von Steroiden, das heißt Cortisonpräparaten, wird beim chronischen Tinnitus nicht empfohlen.

Begleitende Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen können aber gegebenenfalls mit Antidepressiva behandelt werden.

Rauschgeräte (Noiser)

Zur Unterdrückung des Tinnitus werden manchmal Geräte eingesetzt, die ein Rauschen abgeben, um vom eigenen Ohrgeräusch abzulenken, aber auch eine bessere Gewöhnung an den Tinnitus zu fördern. Bei dem Rauschen handelt es sich um ein sogenanntes breitbandiges Rauschen mit gleichmäßiger Energieverteilung. Teilweise sind diese auch als Noiser oder Tinnitusgerät bezeichneten Geräte mit der Funktion eines Hörgerätes kombiniert.

Hierbei ist grundsätzlich zu hinterfragen, ob solche Geräte nur bei Normalhörigkeit oder bei einer gleichzeitig bestehenden Schwerhörigkeit eingesetzt werden sollten. Meine Empfehlung: Bei Schwerhörigkeit sollte unbedingt eine Versorgung mit einem Hörgerät bevorzugt werden.

Fehlen auch für die Wirksamkeit eines Rauschgerätes bei Normalhörigkeit ausreichende wissenschaftliche Belege (siehe auch

Tinnitus-Retraining-Therapie), so berichten im Einzelfall verschiedene Patienten dennoch, von einer solchen Versorgung zu profitieren.

Langfristig lässt die Akzeptanz von Noisern häufig nach. Teilweise wird für Rauschgeräte auch der Begriff Masker oder Tinnitusmasker verwendet, wobei es eher gerade nicht darum geht, durch möglichst viel Außengeräusch den Tinnitus zu übertönen. Prinzipiell wäre ein Noiser auf diese Art programmierbar, das bedeutet: Rein äußerlich ist ein Noiser von einem Masker nicht zu unterscheiden.

Die Lautstärke wird beim Noiser aber so eingestellt, dass der Tinnitus weiterhin – wie die Spitze eines Eisbergs über Wasser zu sehen ist – zu hören bleibt. Da aber der größte Anteil des eigenen Tinnitus überdeckt wird, erscheint das Ohrgeräusch weniger belastend beziehungsweise bedrohlich. Man kann sich dies auch so vorstellen: In einem hellen Raum erscheint eine einzelne Lampe auch weniger hell als im Dunkeln und blendet nicht.

Einige wichtige Gesichtspunkte sind bei der Therapie mit Rauschgeräten zu beachten:

- möglichst offene Versorgung, um die Kommunikation nicht zu stören
- Mindesttragedauer von sechs Stunden über den Tag verteilt
- in der Regel sollten beide Ohren versorgt werden (eine einseitige Versorgung bei einseitigem Tinnitus ist aber möglich)
- erste Erfolge frühestens nach zwei bis drei Monaten zu erwarten, häufig erst nach sechs Monaten bis zu einem Jahr
- Gerät vor allem in Perioden akustischer Stille benutzen, weniger bei ständigen Umgebungsgeräuschen
- das therapeutische Rauschen sollte leiser als der Tinnitus eingestellt werden

Ein akustisches Einbetten des Tinnitus kann sicherlich auch durch andere Möglichkeiten als einen Noiser geschehen, z. B.

Rauschgeräte haben heutzutage in der Therapie an Bedeutung verloren.

über MP3-Player beziehungsweise mithilfe von Smartphones und der Nutzung von Kopfhörern – auch kabelfrei. Dabei kann wiederum ein spezielles Rauschen eingesetzt, es können aber auch Naturgeräusche verwendet werden.

Abends zum Einschlafen bietet sich zur akustischen Verdeckung beziehungsweise Einbettung auch die Verwendung eines speziellen festeren, anatomisch geformten Kissens an, in dem ein Lautsprecher integriert ist. Diese Kissen werden auch als Musikkissen bezeichnet und können an verschiedene Abspielgeräte angeschlossen werden.

Hörgeräte

Ist ein relevanter Hörverlust vorhanden, ist es sinnvoll, auf dem betroffenen Ohr ein Hörgerät zu testen. Im Rahmen der Testung kann sich zeigen, inwieweit Sie von einer Hörgeräteversorgung auch hinsichtlich des Tinnitus profitieren können. Vielleicht können Sie Ihre Mitmenschen im Alltag mithilfe des Gerätes besser verstehen, vor allem, wenn Sie sich in einer Gruppe von mehreren Menschen befinden und zusätzlich Umgebungsgeräusche hinzukommen. Hier kommen Menschen mit einer Schwerhörigkeit rascher an ihre Grenzen.

Hörgerät-Versorgung
bei Tinnitus



DAS KANN ICH FÜR MICH TUN

In der aktiven Selbsthilfe geht es darum, mit dem Tinnitus leben zu lernen, statt ihn zu bekämpfen. Mit verschiedenen kleinen Schritten – beispielsweise durch Bewegungs- und Entspannungsprogramme bis hin zu gutem Schlaf – kann sich so eine deutliche Erleichterung einstellen. In diesem Abschnitt stelle ich Ihnen begleitende Verfahren und Übungen vor, die praktische Unterstützung im Alltag bieten können.

Tinnitus ganzheitlich begegnen

Sie haben einen Tinnitus und leiden unter den Geräuschen. Nach der Lektüre des ersten Teils dieses Ratgebers haben Sie ein Grundverständnis für die Mechanismen, welche die Wahrnehmung des Tinnitus, seine Ausprägungen und die Auswirkungen im Alltag mitbestimmen. Im zweiten Teil haben Sie verschiedene therapeutische Ansätze kennengelernt. Jetzt soll es darum gehen, wie Sie im Alltag einen veränderten Umgang mit dem Tinnitus finden können.

Selbsthilfe wie auch die therapeutischen Ansätze haben das Ziel, den Tinnitus in den Alltag zu integrieren. Es geht nicht darum, das Geräusch komplett zu beseitigen. Dies bedeutet für Sie sicherlich auch in vielen Bereichen ein Umdenken und eine Veränderung von teilweise schon lange bestehenden Gewohnheiten und Mustern.

Wie wir bereits festgestellt haben, ist nicht jeder Tinnitus mit einem Leidensdruck verbunden, der dann auch eine Behandlungsbedürftigkeit erfordert. Welche Faktoren sind es nun, die es dem einen Menschen ermöglichen, den Tinnitus problemlos in den Hintergrund zu drängen, während er beim anderen zu massiven Belastungen im Alltag führt?

Viel hängt hier von der Hörsituation, der Persönlichkeitsstruktur der Betroffenen und ihren individuellen Reaktionsmustern ab, aber beispielsweise auch von konkreten Lebensumständen, in denen der Tinnitus auftritt oder sich die Intensität seiner Wahrnehmung verändert.

Was der Tinnitus für mich bedeutet

An diesem Punkt erscheint es sinnvoll, dass Sie persönlich für sich zusammenzufassen, mit welchen Dingen in Ihrem Leben Sie unzufrieden sind. Können Sie Einflüsse auf Ihren Tinnitus erkennen? Gibt es konkrete Situationen, die den Tinnitus in den Vor-

Menschen gehen sehr unterschiedlich mit ihrem Tinnitus um.

dergrund treten lassen? Mit einer Analyse Ihrer persönlichen Problemfelder können Sie beginnen, einige Dinge im Alltag zu verändern und günstig auf eine bessere Bewältigung Ihres Tinnitus einzuwirken.

Dazu können Sie auch nochmals auf die Erfassung der Lebenszufriedenheit aus Teil 1 (siehe Seite 48) zurückgreifen.

Hilfreiche Fragen beim Aufdecken der Problemfelder können z. B. sein: Sind Sie oft stark angespannt? Macht sich dies in einer Verhärtung der Muskulatur bemerkbar? Dann könnten gegebenenfalls Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung (siehe Seite 102) helfen, diese Situation zu verbessern.

Vielleicht sind Ihnen auch die Geräusche des Alltags zu viel und Sie haben sich daher von vielen alltäglichen Situationen zurückgezogen? Dann können Sie über neue positive Hörerfahrungen vielleicht wieder mehr in die Geselligkeit und ein normales Leben zurückfinden.

Die verschiedenen Maßnahmen und Therapieverfahren stellen Empfehlungen dar, die Ihnen helfen können, besser mit dem Tinnitus zurechtzukommen. Ich werde später auch auf verschiedene Lebenssituationen eingehen und möchte aber auch die Grenzen aktiver Selbsthilfe aufzeigen, damit Sie diese für sich realistisch einschätzen können.

Ernährung und Genussmittel

Die Frage ist berechtigt, ob Lebensmittel einen Einfluss auf unsere Nervenbahnen und damit auch die Entstehung beziehungsweise Reduzierung eines Ohrgeräusches haben können. Leider ist keine Diät bekannt, die Ihren Tinnitus beseitigt oder nachgewiesenermaßen günstig beeinflusst. Dies wäre eine erfreulich einfache Lösung. Ich kann also nur allgemein eine ausgewogene Ernährungsweise empfehlen – unabhängig von Ihrem Tinnitusleiden.

Es sind auch keine hochwertigen Studienergebnisse bekannt, die Hinweis auf eine Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitt-

Eine bewusste Ernährung ist eine Art der Selbstfürsorge.

teln bei Tinnitus zeigen. Dies gilt z. B. für Vitamine, Mineralien, pflanzliche Therapeutika wie Kräuter oder Kräutereextrakte. Entsprechend wird die Gabe dieser Mittel in der Leitlinie zum chronischen Tinnitus der Deutschen Gesellschaft für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie e.V. nicht empfohlen.

Es lohnt sich sicherlich, sich näher mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Die Regale in den Buchhandlungen sind gefüllt mit spezifischen Ratgebern zu diesem Thema. Eine bewusste Ernährung zeugt auch von einer Selbstfürsorge.

Ich möchte an dieser Stelle aber nicht in Allgemeinplätze verfallen, wie die Empfehlung einer ballaststoffreichen, fettarmen Ernährung mit Reduktion tierischer Produkte zugunsten von viel Obst und Gemüse. Dies erscheint in vielerlei Hinsicht sinnvoll. Machen wir uns aber bewusst, dass die Art unsere Ernährung stets Einfluss auf Körperprozesse, unser Wohlbefinden und auch unsere Umwelt hat. Es gibt wie gesagt keine spezifischen Diät Tipps gegen einen Tinnitus. Es gibt aber für ausgewählte Lebens- oder Genussmittel ein paar kritische Anmerkungen, die im Einzelfall gegebenenfalls zu beachten sind.

Besser keine chininhaltigen Lebensmitteln oder nur in Maßen

Wie bereits unter Medikamentennebenwirkungen beschrieben, kann Chinin in therapeutischer, das heißt medizinisch wirksamer Dosierung, vorübergehend schädigend auf das Ohr wirken (siehe Seite 35). Prinzipiell ist dies auch bei der Aufnahme von Chinin durch Lebensmittel möglich.

Beispiel: Gin und damit auch die üblichen Erfrischungsgetränke zum Mixen (wie Tonic Water) erfahren in den letzten Jahren eine echte Renaissance. Bei exzessiverem Konsum sollte man sich der möglicherweise schädlichen Wirkung von Chinin jedoch bewusst sein. Wird Chinin gleichzeitig mit Alkohol zu sich genommen – und dann auch noch z. B. laute Musik gehört –, können sich schädliche Effekte auf das Ohr verstärken.

Chinin wird z. B. auch als Bitterstoff in Getränken wie Bitter Lemon eingesetzt. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät Menschen, die an Tinnitus leiden, von einem Verzehr chininhaltiger Getränke ab. Alkoholfreie Erfrischungsgetränke dürfen nach Aromaverordnung maximal 85 Milligramm Chinin pro Liter enthalten. Damit dürften Tagesdosen wie bei einer medikamentösen Therapie mit Chinin (z. B. Wadenkrämpfe, Malaria) allerdings kaum erreicht werden.

Es gibt jedoch Personen, bei denen schädliche Effekte des Chinins auf Ohr und Auge im Rahmen einer Überempfindlichkeit gegenüber Chinin schon bei geringen Dosen auftreten können.

Koffein ist Abwägungssache


Eine englische Studie aus dem Jahr 2010 hat sich mit den Auswirkungen eines Koffeinzugs auf den Tinnitus beschäftigt und keinen Unterschied bei der Tinnituswahrnehmung festgestellt. Es liegt jedoch auf der Hand, dass Kaffeegenuss – insbesondere zu späterer Tageszeit – das Schlafverhalten verändern und das Ein- und Durchschlafen ungünstig beeinflussen kann. Dies wiederum kann natürlich situativ auch Auswirkungen auf Ihre Tinnituswahrnehmung haben.

Wie erleben Sie persönlich Ihren Tinnitus nach dem Genuss von Koffein? Vielleicht können Sie daraus für sich selbst Empfehlungen für den Alltag ableiten.

Es gibt keinen Nachweis dafür, dass Kaffeekonsum zu einem Tinnitus führt.

Rauchen und Tinnitus

Studien konnten zeigen, dass Tinnituspatienten auch oft Raucher sind. Es ist schwierig, daraus eine ursächliche Beziehung abzuleiten, da viele Einflussfaktoren in diesem Zusammenhang zu berücksichtigen sind. So finden sich beispielsweise überproportional viele Raucher bei Patienten mit Angststörungen und Depressionen, ▶▶




die ja wiederum gehäuft auch bei Tinnitus vorkommen. In einer Übersichtsstudie, die verschiedene Studien zu Zusammenhängen zwischen Rauchen und Hörvermögen untersuchte, gibt es auch Hinweise, dass Rauchen zu einem schlechteren Hörvermögen führen kann.

Eine Erklärung hierfür könnte sein, dass Nikotin möglicherweise die Durchblutung in der Hörschnecke verschlechtert. Ein schlechteres Hören wiederum kann zu Tinnitus führen. Tatsache ist auch unabhängig vom Tinnitus: Rauchen und eine bewusste gesundheitsorientierte Lebensweise passen sicherlich nicht zusammen.

Wenn es also Anzeichen für eine Verbindung von Rauchen und Tinnitus gibt, wäre es da zur Sicherheit nicht angebracht, das Rauchen aufzugeben oder gar nicht erst damit anzufangen? Ich rate Ihnen auf jeden Fall zu einem Rauchverzicht.

Achtsamkeit: Zeit für mich

Bei dem Prinzip der Achtsamkeit geht es darum, einen Zustand der bewussten Aufmerksamkeit zu entwickeln. Als zentrales Ziel steht die Aufmerksamkeit für die wichtigen Dinge des Lebens im Vordergrund. Die meisten der hier dargestellten Methoden sollen die Achtsamkeit dahingehend fördern, dass Sie sich ganz im gegenwärtigen Moment befinden: Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen im Hier und Jetzt erleben und akzeptieren, gleichzeitig Erwartungshaltungen und Wertungen – soweit es geht – außen vorlassen.



Nicht an den Tinnitus denken – geht das?

Das Verweilen im Moment ist oft schwierig, weil die Gedanken immer wieder abdriften. Machen Sie einen kurzen Test: Legen Sie das Buch beiseite und denken Sie bitte die nächste Minute nicht an Ihren Atem.



Ist die Minute vorbei? Sehr wahrscheinlich dürfte es Ihnen nicht gelungen sein, in dieser Zeit Ihren Atem nicht wahrzunehmen. Vielleicht ist er sogar intensiver spürbar gewesen. Gleiches würde auch für den Tinnitus gelten: Je mehr wir uns darauf fokussieren, etwas nicht wahrzunehmen, desto deutlicher wahrnehmbar wird es. Es ist praktisch unmöglich, bewusst nicht an etwas zu denken. Erst ein ablenkender Fokus auf einen anderen Gedanken wird gegebenenfalls zum gewünschten Ziel führen.



Es bedarf eines Ankers, um – wie ein Schiff, das verschiedenen Strömungen ausgesetzt ist – am gleichen Platz zu bleiben. Der Anker kann dabei unterschiedlicher Natur sein. Meist bietet sich die eigene Atmung als Anker an, zu dem sich immer wieder zurückkehren lässt. Sollten sich während einer solchen Achtsamkeitsübung die Gedanken doch wieder auf den Tinnitus konzentrieren, ist der Anker umso wichtiger, um den Fokus immer wieder von dem Ohrgeräusch wegzuführen.



Die eigene Atmung kann als Anker fungieren, zu dem Sie zurückkehren – und Sie gleichzeitig von dem Ohrgeräusch wegführen.

Achtsamkeit kann zu einer Steigerung von positiven Gefühlen, mehr Optimismus und Empathie führen.

Achtsamkeit kann zu einer Steigerung von positiven Gefühlen, damit zu mehr Optimismus und Empathie führen. Daraus kann auch eine positivere Einstellung gegenüber dem eigenen Tinnitus entstehen, der bestenfalls als neutral besetztes Geräusch wahrgenommen wird.

Die bewusste achtsame, auf Ihre Umgebung ausgerichtete Wahrnehmung kann den Fokus von Ihrem Tinnitus ablenken und diesen in den Hintergrund treten lassen. Probieren Sie es doch mit den folgenden Übungen gleich einmal aus.

Wahrnehmungstraining für alle Sinne

Bei diesen Übungen sollen die jeweiligen Objekte der Sinneswahrnehmung einen Anker für Sie darstellen, auf den Sie immer wieder Ihre Aufmerksamkeit zurücklenken können.

Machen Sie einen Waldspaziergang

Achten Sie dabei bewusst auf möglichst viele Sinneseindrücke. Wie riecht der Boden oder das gestapelte Holz am Wegesrand? Wie ist die Beschaffenheit des Untergrunds auf dem Weg, aber auch neben dem Pfad? Welche Geräusche können Sie wahrnehmen?

Hören Sie den Wind in den Bäumen oder Vogelstimmen? Achten Sie bewusst auf die Formen und Farben in Ihrer Umgebung. Schauen Sie, ob nicht beispielsweise unbekannte Wege Ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, damit Sie den Weg auch wieder zurückfinden oder beim nächsten Mal den Weg wiedererkennen können.

Ich sehe was, was du nicht siehst

Bei dieser Übung geht es um das rein visuelle Wahrnehmen: Schauen Sie dazu z. B. aus dem Fenster und verschaffen Sie sich zuerst einen Überblick. Beginnen Sie dann, genaue Details wie Formen oder die Größe der Häuser oder Pflanzen zu betrachten. Folgen Sie mit Ihren Augen der Bewegung der Wolken am Him-

mel oder betrachten Sie das Auftreffen des Sonnenlichts auf bestimmte Gegenstände oder das Spiel von Licht und Schatten. Beachten Sie auch Bewegungen, die Sie wahrnehmen können.

Willkommen bei „The Taste“: Riech- und Schmeckübungen

Nehmen Sie bitte bewusst die verschiedenen Gerüche wahr, die Ihnen beispielsweise beim nächsten Besuch eines Wochenmarktes begegnen. Lassen Sie sich gegebenenfalls ruhig eine Kostprobe der angebotenen Waren geben und vergleichen Sie Geruch und Geschmack.

Der Apfeltest: Kaufen Sie jeweils nur einen Apfel möglichst vieler verschiedener Sorten und führen dann Zuhause alleine oder in Gemeinschaft eine Apfelverkostung durch, bei der Sie auf die unterschiedlichen Geschmacksqualitäten achten. Ähnliches können Sie mit kleinen Mengen verschiedener Käsesorten durchführen. Vergleichen Sie die Konsistenz, den Biss und Geruch. Wie nehmen Sie die Geschmacksqualitäten süß, sauer, bitter oder salzig wahr oder auch die weiteren Aromen, die dann über den Geruchssinn abgebildet werden?

„What a feeling“: Tastübung

Füllen Sie einen undurchsichtigen Beutel mit verschiedenen Gegenständen. Nach einer Woche – wenn Sie den Beutel und Inhalt womöglich schon längst wieder vergessen haben – stecken Sie mit verdeckten Augen Ihre Hand in den Beutel und erfühlen die unterschiedlichen Formen der Gegenstände. Ertasten Sie, um welchen Gegenstand es sich jeweils handelt. Achten Sie dabei z. B. auch auf die Art der Oberfläche, das Gewicht oder auch die Temperatur der Gegenstände.

Ohren gespitzt: Achtsames Hören

Achten Sie beim nächsten Waldspaziergang auf alle Tiergeräusche, die Ihnen auffallen. Dies werden am ehesten Vögel sein,

vielleicht haben Sie aber auch das Glück, ein Reh im Unterholz zu erleben oder das Rascheln einer Maus im Laub wahrzunehmen. Auch das bewusste Hören von Musik ist in die Kategorie der Übungen zum achtsamen Hören einzuordnen. Diesem Thema möchte ich aber nun noch ein eigenes kleines Kapitel widmen.

Musik – bewusst wahrgenommen – kann den Tinnitus in den Hintergrund rücken.

Musik erleben und genießen

Eine bewusste Beschäftigung mit Musik kann tatsächlich ein sehr guter und wirksamer Weg sein, sich akustisch vom Tinnitus abzulenken und gleichzeitig ein positives Verhältnis zur akustischen Wahrnehmung zu pflegen oder dieses wieder neu zu entwickeln. Aktiv Musik zu hören, verschafft vielen Menschen mit chronischem Tinnitus Entspannung und eröffnet mitunter völlig neue Klangwelten.

Vielleicht spielen Sie aber auch ein Instrument? Dann sollten Sie diese Leidenschaft nicht aufgeben, sondern weiter pflegen. Dies gilt zumindest dann, wenn Ihnen das Spielen weiterhin Freude macht, denn nachhaltig guttun kann uns selbstverständlich nur das, was wir von Herzen gerne tun.

Womöglich wollten Sie auch schon immer einmal ein bestimmtes Instrument erlernen und haben es sich bisher nicht zgetraut? Vielleicht ist genau jetzt die richtige Zeit, sich diesen Wunsch zu erfüllen.

CDs und Apps für den Musikgenuss

Viele Menschen werden immer wieder feststellen, dass sie gar nicht mehr dazu kommen, bewusst und ungestört Musik zu hören. Dabei ist gerade dies beim Tinnitus eine sehr gute Möglichkeit, sich akustisch vom Tinnitus zu lösen, das Gehör bewusst zu schulen und gleichzeitig zu entspannen. Wann haben Sie sich zuletzt eine CD aus Ihrer Sammlung oder Online-Musikbibliothek ausgewählt, sich in einen Sessel oder auf das Sofa gesetzt und die gewünschte Musik einfach nur genossen?

Tipp: Suchen Sie sich am Wochenende die Musik heraus, die Sie dann die Woche über hören wollen. Sie können sich auch CDs für jeden Wochentag zurechtlegen und nehmen sich dann täglich z. B. eine Viertelstunde Zeit, um diese Musik zu erleben. Suchen Sie am besten Musikstücke heraus, die mit guten oder besonderen Erinnerungen verbunden sind. Auch finden Sie im Anhang neben Buchtipps auch Vorschläge zu bewährten Hörbüchern und CDs bei Tinnitus.

Oder wollen Sie lieber den überraschenden Effekt unbekannter Musikstücke genießen, die alleine dadurch Ihre Aufmerksamkeit fesseln, dass Sie diese noch nie gehört haben? Dann bieten sich auch diverse Apps an, die eine große Auswahl von Stücken einer bevorzugten Musikrichtung anbieten. Dies können auch Apps sein, die ein weit gestreutes Musikangebot vorhalten.

Haben Sie beispielsweise in einem Stream einen für Sie neuen Interpreten entdeckt, der Ihnen gut gefällt, können Sie alle veröffentlichten Stücke dieses Interpreten in verlustfreier Klangqualität erleben, ohne dass Sie sich gleich durch den Kauf einzelner Alben festlegen müssen. Auf diese Weise können Musikapps zu spannenden Entdeckungsreisen einladen. Eine Übersicht über die wichtigsten Streamingdienste finden Sie ebenfalls im Serviceteil.



Musik ist eine sehr gute Möglichkeit, sich akustisch vom Tinnitus zu lösen und gleichzeitig zu entspannen

Register

- Akupunktur 80ff
Anatomie des Ohres 14
Atmung 6f, 121ff
Audiogramm *siehe Hörtest*
Audiotherapie 69
- Cochlea-Implantat 67
- Diagnostik 37ff
- Ernährung 77ff
- Feldenkrais 111f
- Geräuschempfindlichkeit 30ff
Geräuschwahrnehmung 11
Gesundheitsapps 75ff
- Halswirbelsäule 11, 27ff
Hilfsmittel-Richtlinien 63f
Hirnstammaudiometrie 44f
Hörbahn 13f
Hörgeräte 60ff
Hörminderung 11
Hörnerv 26
Hörsturz 11, 12, 54f
Hörtest 38ff, 43ff
Hörverlust 23ff
Hörwahrnehmung 13f
Hyperakusis 30f
- Innenohr 13
- Kiefer 29
Knalltrauma 12
Kognitive Verhaltenstherapie 71ff
Kommunikationsstrategien 128f
Komprimierte Audioformate 96
- Lärmarbeit 133f
Lärmschwerhörigkeit 12
Lautheitsausgleich 31
Lebenszufriedenheit 48ff
- Magnetresonanztomografie (MRT) 45f
Medikamente 34ff
Medizinische Untersuchungen 37f
Misophonie 32
Mittelohr 12
Morbus Menière 13
Musik- und Soundtherapie 78
Nebenwirkung, Tinnitus als N. 34ff
- Noiser 58ff
- otoakustische Emissionen (OAE) 44
Otosklerose 42
- Phonophobie 31f
Physiotherapie 55f
Progressive Muskelentspannung 102ff
Psychotherapie 77

- Qigong 113f
- Rauschgeräte *siehe Noiser*
- Rehamaßnahmen 82f
- Schallempfindungsschwerhörigkeit 42
- Schalleitungsschwerhörigkeit 42
- Schlaf 113ff
- Schweregrad 48
- Schwerhörigkeit 11, 24f, 40ff
- Selbsthilfegruppen 135f
- Sozialrecht 129f
- Sport 99ff
- Stapediusreflex 43
- Stress 11, 32f
- Therapie 54
- medikamentöse 57f
- Tinnitus und Beruf 126ff
- akuter 19ff
 - Behandlung des *siehe Therapie*
 - chronischer 19ff, 30, 57
 - Entstehung 22ff
 - Messung 46f
 - objektivierbarer 21f
 - subjektiver 21
 - Definition 10ff
- Tinnitus-Retraining-Therapie 69ff
- Transkranielle Magnet- und Elektro-
stimulation 79
- Trommelfell 14
- Tympanometrie 44

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3079-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-3080-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3081-9 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock / Karina Petruchok

Dr. med Marco Weller: 5, 40, 41,

stock.adobe.com: Axel Kock: 14, 16, 26; Евгений Казанцев: 38; Peakstock: 39; Syda Productions: 48; Andrey Popov: 60; Zsolt Biczó: 67 links; Ihor: 67 rechts; kegfire: 91; contrastwerkstatt: 95; Robert Kneschke: 99; fizkes: 104; pressmaster: 112; Pheelings-Media: 121; SundGo: 126; BGStock72: 134

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teils sowohl die männliche als auch weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen stets gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische und/oder individuelle psychotherapeutische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, pepe die redaktion für gesundheit & medizin, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. med. Marco Weller ist als Leitender Oberarzt in der Abteilung für Hörstörungen, Tinnitus, Schwindel und Cochlea-Implantate an der Rehaklinik Median-Kaiserbergklinik in Bad Nauheim tätig. Dort werden unter anderem Menschen mit Schwerhörigkeit, Tinnitus und Geräuschüberempfindlichkeit behandelt. Die Mehrzahl seiner Patienten kommt mit einem Tinnitus zu ihm und wird von einem multidisziplinären Team behandelt. Mit seinem Ratgeber möchte Marco Weller betroffenen Menschen helfen, die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen und wieder Freude am Hören zu finden.



Endlich besser leben trotz Ohrgeräuschen!

Piepen, Brummen, Rauschen, Summen – die meisten Menschen, die unter einem Tinnitus leiden, fühlen sich von den Ohrgeräuschen im Alltag belastet und eingeschränkt. Doch obwohl es keine Therapie gibt, die die Symptome gänzlich beseitigt, können Sie viel tun, um gut damit zu leben. Der Tinnitus-Experte Dr. med. Marco Weller nimmt Ihnen mit seinem Ratgeber unnötige Ängste und klärt über Fehlinformationen auf. Außerdem liefert er Ihnen die besten Wege der Selbsthilfe – von Entspannung und Bewegung bis hin zu einer positiven Gestaltung der Hörwahrnehmung.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Ein Buch, das Sie in die Lage versetzt, Kontrolle über Ihren Tinnitus und Lebensfreude zurückzugewinnen.
- Die besten Selbsthilfemaßnahmen, um den Alltag mit Ohrgeräuschen zu meistern – von Entspannung und Achtsamkeit bis hin zu einem guten Schlaf.
- Der Autor arbeitet in der stationären Rehabilitation von Menschen mit Hörstörungen und verfügt über langjährige Erfahrung in der Behandlung und Begleitung von Menschen mit Tinnitus.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3079-6



9 783842 630796

20,00 EUR (D)

Die besten Selbsthilfemaßnahmen, um den Alltag mit Ohrgeräuschen zu meistern.