



Tinnitus

Von der Schwierigkeit, etwas zu beschreiben, was gar nicht existiert

Eine unangenehme Sache, heißt es. Wer es nicht selbst erlebt, für den ist das Krankheitsphänomen Tinnitus nur annähernd vorstellbar. Unter der Telefonnummer 0190 /250 205 schrillt und wabert es als Pfeifen, Rauschen, Brummen und Schnarren durch den Hörer direkt in Ihr Ohr. Glücklicherweise nur als hautnahe Simulation, die ermessen lässt, wie sehr Tinnitus das Leben eines Betroffenen prägen kann. Wer unter dieser Krankheit leidet, dem dringt der Leid vertraute Störton penetrant in jede Stille, bohrt sich in jedes Gespräch, piept sich in jeden Tag und lässt auch die Nacht nicht aus. Dabei ist dieser Quälgeist im Gehörgang eigentlich gar nicht existent. Tinnitus ist ein Höreindruck ohne wirkliches Schalleignis, eine folgenreiche Fehlfunktion des menschlichen Organismus. Und: Tinnitus muss behandelt werden.

Was passiert da eigentlich im Innenohr?

In puncto Tinnitus gibt es nach wie vor ganz unterschiedliche Theorien und Deutungsansätze über die Entstehung dieses Phänomens. Fest steht, dass das hoch komplizierte System von Blutgefäßen, Nervenleitungen, mikroskopisch kleinen Knochengebilden und Reizleitungsmechaniken im Innenohr in seinem gesunden Zusammenwirken gestört ist. Ein Grund wird beispielsweise in mangelnder Durchblutung und damit einer Unterversorgung des Innenohres mit Sauerstoff gesehen, andere Diagnosen stellen eindeutige Zusammenhänge mit Verschleißerscheinungen im Bereich der Halswirbelsäule her; können im einen wie im anderen Fall in Lärm, Stress, psychischen Konflikten, aber auch in Entzündungen des Mittelohres und Vergiftungen den Grund für eine individuelle Erkrankung festmachen. Einen anderen Blickwinkel eröffnet die Vermutung, dass möglicherweise gar nicht unser Ohr selbst, sondern eher eine gehirmbedingt falsche Verarbeitung empfangener Nervenreize die Ursache für solche belastenden Geräuschwahrnehmungen ist.

Eine Vielzahl möglicher Gründe. Aber immer gilt: sofort handeln!

Wer den Tinnitus im eigenen Ohr wahrnimmt, wird und kann ihn nicht überhören. Und falls er über Stunden bleibt, heißt es Reagieren. Der Gang zum Arzt oder in die Klinik kann, sofern nicht zu viel Zeit vergeht, dauerhafte Schäden verhindern und vor allem eingrenzen. Auch eine plötzliche und unerklärliche Abnahme des persönlichen Hörvermögens auf einem oder beiden Ohren (Hörsturz) sollte auch ohne zusätzliche irritierende Geräusche als Warnzeichen verstanden und nie auf die leichte Schulter genommen werden. Hörsturz und Tinnitus sind Notfälle erster Alarmstufe, und allein Ihr Arzt weiß, was dann zu tun ist.

Schlechte Aussichten?

Je länger eine Tinnitus-Komplikation andauert, umso weniger Aussichten bestehen, diese Geräuschbeschwerden tatsächlich wieder vollkommen loszuwerden. Immerhin aber können in vielen Fällen die Symptome bei schneller Behandlung wieder gänzlich verschwinden. Nur tauchen sie nicht selten nach beschwerdefreier Zeit unvermittelt in gleicher oder abgeschwächter Intensität wieder auf. Denjenigen, die auch nach längerer Zeit der Behandlung mit Ohrgeräuschen leben müssen, bleibt allein der Weg persönlicher Kompensation. Ein Versuch, mit dem Tinnitus und nicht gegen das unliebsame Geräusch zu leben. Ziel ist hier nicht mehr die Heilung des Ohrgeräusches, sondern ein gezieltes Training zur Umgewöhnung der persönlichen Wahrnehmung. Der Tinnitus bleibt, aber Betroffene lernen mit der Zeit, ihm seine nervenaufreibende Spitze zu nehmen und das

Geräusch mehr und mehr zu ignorieren. Ein langer Weg, der ausgesprochen viel Eigeninitiative erfordert, aber vor allem die Bereitschaft, das gewohnte Leben neu zu ordnen.

Man hört es immer wieder: Ist Tinnitus so etwas wie ein Warnsignal für falsche Lebensgewohnheiten?

Zunächst einmal wäre es zu einfach, von generell richtigen und falschen Lebensgewohnheiten zu sprechen. Gerade bei der Suche nach den Gründen für Hörsturz und Ohrgeräusche erschöpfen sich die Ratschläge zunächst im weitgehenden Verzicht auf übermäßige Geräuschbelastungen, zu hohen Cholesterinspiegel im Blut und die Vermeidung mangelnder Durchblutung und Sauerstoffversorgung, zu hohen Blutdrucks sowie jeglicher Formen von Stress. Das ist schon etwas, aber sicher nicht alles, was an Zusammenhängen in Erscheinung treten wird, wenn sich der Betroffene auf den Weg persönlicher Ursachenforschung begibt. Wie in so vielen Dingen, ist auch bei der Suche nach körperlichen und psychischen Bedingungsfaktoren der Weg das eigentliche Ziel. Auch in der Bekämpfung des Tinnitus.

Sind Sie betroffen, auf der Suche nach mehr Informationen oder möglichen Behandlungsalternativen? Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden. Weitergehende Informationen erhalten Sie außerdem über die:

Deutsche Tinnitus-Liga e.V.

Postfach 210351
42353 Wuppertal
Tel: 0202 / 24652-0
Fax: 0202 / 24652-20

DTL-Info-Telefon mit Hörbeispielen: Tel: 0190 / 250205 (62 Cent / Min.)