

Albtraum: Lärm im Kopf

Tinnitus kann tatsächlich eine physiotherapeutische Aufgabe sein

Von Nathalie Preischl, ZAP³ Physiotherapeutin

Unter einem Tinnitus versteht man plötzlich auftretende Ohrgeräusche, die keine äußere Quelle haben und somit für außenstehende Menschen nicht wahrnehmbar sind. Die Betroffenen nehmen dann zum Beispiel Geräusche wie Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Klopfen wahr. Oftmals wird nicht nur ein Ton vernommen, sondern gleich mehrere. Jeder vierte Mensch in Deutschland gibt an, schon einmal im Leben einen Tinnitus wahrgenommen zu haben. Insgesamt sind in Deutschland von dauerhaftem Tinnitus ca. 3 Millionen Menschen betroffen, 1 Million davon sehr stark.

Welche Ursachen kann ein Tinnitus haben?

Generell kann man zwischen einem messbaren/subjektiven Tinnitus, zum Beispiel ausgelöst durch Gefäßmissbildungen oder Bluthochdruck, und einem nicht messbaren/objektiven Tinnitus unterscheiden. Dieser kann sehr viele verschiedene Ursachen haben, wie zum Beispiel:

- Lärm/Knalltrauma: Sinneszellen im Ohr werden bei zu viel Lärm geschädigt und leiten dann Fehlinformationen weiter
- Stress: durch die Ausschüttung von Adrenalin werden Gefäße eng gestellt und somit die Durchblutung vermindert
- Hörsturz: eine plötzliche Hörminderung, die vorübergehend oder als Folge einen Tinnitus bewirkt, oft ausgelöst durch Stress
- Halswirbelsäulenproblematiken: Verspannungen, Fehlhaltungen, Wirbel wirken über das Halsnervengeflecht auf Hör-, bzw. Gleichgewichtsnerv
- Kiefergelenksprobleme: Fehlregulationen, Verspannungen, Nervenreizungen, lösen über das Mittelohr Ohrgeräusche aus

- Schwerhörigkeit: das Gehirn versucht die stillen Bereiche zu überschallen
- Morbus Menière: Kombination aus Drehschwindel, Hörminderung und Tinnitus
- Durchblutungsstörungen des Innenohrs: in der Akutphase problematisch, danach kann eine Anpassung des Körpers stattfinden, häufig auch Ursache eines zu niedrigen Blutdrucks

Außerdem können Fremdkörper im Gehörgang, Entzündungen des Ohrs, virale/bakterielle Infektionen, Tauchunfälle, Tumore, Autoimmunerkrankungen und Stoffwechsel-/Hormonstörungen zu dem kontinuierlichen Geräusch führen. Es gibt jedoch noch viele weitere mögliche Ursachen, bzw. kann oftmals gar keine Ursache für den Tinnitus gefunden werden. Dies erschwert natürlich die folgende Behandlung und macht ein adäquates Handeln leider nicht immer möglich.

Tinnitus - wie geht es jetzt weiter?

Zunächst muss man hierbei die Akutphase von der chronischen Phase unterscheiden. Spricht man von der Akutphase, meint man die ersten drei Monate nach erstmaligem Auftreten des Tinnitus. Hierbei ist es sehr wichtig, relativ schnell einen Arzt aufzusuchen, denn allgemein gilt wie so oft: Je früher man handelt, desto bessere Chancen auf eine vollständige Genesung.

Beim Arzt angekommen, wird in den meisten Fällen eine klinische Untersuchung durchgeführt, bei der unter anderem ein Hörtest gemacht wird. Oftmals ist das Mittel der Wahl dann eine mehrtägige Therapie mit Infusionen oder Tabletten. Dies soll eine bessere Durchblutung und Entzündungshemmung fördern.



Der klassische Tipp, wenn es um Tinnitus geht, ist Stress zu meiden.

Sind die ersten drei Monate vorbei und der Tinnitus besteht noch, kann man ihn als chronisch bezeichnen. Wenn bis dahin keine Therapie angeschlagen hat, ist das ‚damit leben lernen‘ besonders wichtig. Gerade in der Anfangszeit ist vor allem die psychische Belastung für die Betroffenen sehr groß. Dies führt oft zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Abschotten von der Außenwelt, Angstzuständen, Depressionen und in manchen Fällen sogar zur Arbeitsunfähigkeit.

Daher ist ein großes Ziel, den Tinnitus nicht als ständiges Störgeräusch wahrzunehmen, sondern ihn in den Hintergrund zu drängen und nicht zum Mittelpunkt des eigenen Lebens werden zu lassen. Als guten Vergleich kann man hierbei das Ticken einer Uhr nehmen. In den ersten Tagen nachdem sie neu im Zimmer steht, nimmt man das Ticken noch deutlich wahr, doch zunehmend gewöhnt sich das Gehirn an das neue Geräusch und es wird irgendwann als unwichtig eingestuft, sodass es schließlich komplett in den Hintergrund gerät. Erst wenn man durch einen Hinweis oder komplette Stille daran erinnert wird, dass die Uhr im Zimmer steht, nimmt man das Ticken plötzlich wieder wahr. Dieses Prinzip kann mit ausreichender Akzeptanz auch bei einem Tinnitus etwas Erleichterung verschaffen.

Merken Betroffene, dass sie dies alleine nicht schaffen und eine Besserung ausbleibt, bietet sich eventuell eine Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT) an. Diese besteht aus Aufklärung und Beratung, Psychotherapie, Entspannungstechniken und Hörtherapie.

Man kann sich auch apparative Hilfe verschaffen. Bei normalem Hörvermögen werden sogenannte Noiser/Masker, auch Rauschgeräte genannt, empfohlen. Diese liefern dem Ohr ein leises, breitbandiges Geräusch, um die Unterdrückung des Tinnitus zu trainieren. Hier kommt wieder das Prinzip der tickenden Uhr zum Tragen. Man kann dabei auch entspannende Sequenzen abspielen lassen, wie zum Beispiel Meeresrauschen oder Feng Shui-Töne.

Liegt zusätzlich zu dem Tinnitus eine Hörminderung vor, empfiehlt sich eine Versorgung mittels Hörgerät. Denn es herrscht die Überlegung, dass das Gehirn die nicht mehr wahrnehmbaren Dezibel Bereiche, in denen im Kopf also Stille herrscht,

mit einem fiktiven Ton, dem Tinnitus, versorgen möchte. Außerdem kann durch mehr wahrnehmbare Umgebungsgeräusche der Tinnitus besser überdeckt werden.

Mittlerweile gibt es sogar Hörgeräte, die bei Bedarf zusätzlich mit einem Noiser ausgestattet werden können, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten.

Welche Tipps gibt es für den Alltag?

Der klassische Tipp, wenn es um Tinnitus geht, ist Stress zu meiden. Dies lässt sich im Alltag natürlich nicht immer umsetzen, doch man sollte trotzdem regelmäßig versuchen, sich Zeit für sich zu nehmen, etwas zu tun, das einem Freude bereitet und sich bewusst Abstand vom alltäglichen Stress nehmen.

Oftmals kommt der Stress jedoch nicht von äußeren Quellen, sondern dadurch, dass Betroffene sich selbst unter Druck setzen, dass dieser Ton endlich verschwinden muss. Dann kommen Gedanken auf, wie „Hört das denn nie mehr auf?“, „Werde ich nie wieder komplette Stille wahrnehmen können?“ oder „Wie soll ich das mein restliches Leben lang aushalten?“. Es scheint einen nahezu wahnsinnig zu machen. Hierdurch wird die Aufmerksamkeit umso stärker auf den Tinnitus gelenkt, sodass er automatisch lauter wahrgenommen wird. Ein großer Tipp ist folglich, der Versuch, seinen Tinnitus zu akzeptieren und darüber hinaus als einen Teil des Lebens anzunehmen, denn oben aufgeführte Gedanken enden ohnehin nur in der Verzweiflung.

Wenn man es einmal geschafft hat, dass das Geräusch im Kopf in den Hintergrund rückt und der Tinnitus nicht mehr unverdient den Mittelpunkt des eigenen Lebens einnimmt, kann man endlich wieder etwas zur Ruhe kommen.

Hilfen dabei könnten zum Beispiel Zimmerspringbrunnen oder leise, breitbandige Musik, die viele Frequenzen abdeckt, sein. Außerdem sollte man versuchen, absolute Stille zu vermeiden, da das Ohrgeräusch dann subjektiv noch lauter erscheint. Auch Lärm sollte man sich nicht übermäßig aussetzen, weil so die Sinneszellen des Innenohrs geschädigt werden können und so den Tinnitus lauter erscheinen lassen.

Der Kontakt zu anderen Betroffenen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe kann ebenfalls eine große Hilfe sein, um festzustellen, dass es noch andere Menschen gibt, die mit demselben Problem zurechtkommen müssen und ein Austausch stattfinden kann.

Außerdem haben Akupunktur und traditionelle chinesische Medizin einigen Betroffenen schon geholfen.

Ein weiterer Ansatz ist der Besuch einer Hochdruckkammer. Hierbei wird der Körper einem hohen Umgebungsdruck ausgesetzt, während man reinen Sauerstoff atmet. Ziel soll die Anreicherung des Blutes mit Sauerstoff sein.

Gelingen diese oder auch andere Strategien allerdings nicht und der Tinnitus bleibt im Zentrum der Aufmerksamkeit, sollte man einen Besuch beim Psychologen in Erwägung ziehen, um das eigene Leben nicht von dem quälenden Geräusch dominieren zu lassen.