

Tinnitus: Störende Ohrgeräusche

Manchmal verschwinden sie wieder, oft bleiben sie. Was gegen das nervige Piepen, Rauschen oder Summen hilft. VON ELKE SCHURR, 01.10.2020



Woher kommen Töne im Kopf? Warum verschwinden sie bei dem einen irgendwann, beim anderen nicht? Welche Erkrankungen können dahinter stecken?

Um zu verstehen, warum ein Mensch Geräusche wahrnimmt, die nur er selbst hört, hilft ein Blick ins Innere unserer Ohren: Beim Hören wird ein akustischer Reiz in einen elektrischen Impuls umgewandelt und vom Ohr mittels Nervenbahnen zum Gehirn übertragen. Wie jedes elektrische System besitzt auch das Gehör eine Art elektrische Grundaktivität, die wir normalerweise nicht wahrnehmen.

Piepen, Rauschen, Summen

Manchmal jedoch verstärkt das Gehirn diese Aktivität, was sich dann als Piepen, Rauschen oder Summen im Ohr bemerkbar machen kann. Je nachdem, wie laut oder leise das Ohrgeräusch ist und wie stark es stört, kommen verschiedene Behandlungen infrage. Entscheidend ist aber, welcher Auslöser dahintersteckt.

Starker Schnupfen und Co.

Eine Mittelohrentzündung, sogar ein heftiger Schnupfen haben manchmal zur Folge, dass sich ein Erguss im Ohr bildet. Der Kranke hört aufgrund des Sekrets schlechter – das Gehirn gleicht die fehlenden Signale aus. Pfeift und rauscht es im Ohr, steckt deshalb vielleicht eine Entzündung dahinter. Findet der Arzt eine solche konkrete Ursache, macht eine Antibiotikabehandlung meist auch mit dem Tinnitus Schluss. "Wichtig ist deshalb, sich unverzüglich beim Arzt vorzustellen", betont Professor Gerhard Hesse, HNO-Arzt und Direktor der Tinnitus-Klinik in Bad Arolsen. Zügig abzuklären gilt es auch, wenn nur ein Ohr betroffen ist. Der Arzt kann bestimmte Erkrankungen ausschließen, manche sofort behandeln.

Durch welche Krankheiten kommt ein Tinnitus zustande?

Das können etwa Verknöcherungen zwischen Mittel- und Innenohr sein, Tumore des Gehörnervs oder sehr häufig Verletzungen des Trommelfells, ausgelöst durch starken Lärm oder einen Knall. "Da gehen ganz mechanisch die Haarzellen im Innenohr kaputt", erklärt Professor Hesse. "Die vorne kriegen den meisten Schalldruck ab." Bei einem Morbus Menière wiederum staut sich Flüssigkeit im Ohr. Das hat nicht nur massiven Schwindel zur Folge. "Man hört meist auch schlecht im tiefen Frequenzbereich und hat einen entsprechend tiefen Ohrton", so Hesse. "Geht die Stauung weg, ist zumindest der Tinnitus verschwunden."

Das hilft bei Ohrgeräuschen

- Meiden Sie Stille, gehen Sie auf Lausch-Tour: Vogelgezwitscher, Blätterrauschen lenken die Wahrnehmung auf Positives.
- Lernen Sie in einem Kurs Entspannungstechniken oder Yoga. Stress verstärkt den Tinnitus.
- Tragen Sie Ihr Hörgerät!

Unterschätzte Schwerhörigkeit

Bei der Mehrzahl der älteren Tinnitus-Betroffenen liegt jedoch in Wahrheit ein Hörproblem zugrunde. Im Lauf der Jahre lassen die Leistungen der Sinneszellen im Innenohr nach. Meist ist die Altersschwerhörigkeit vor allem die Summe aller Lärmschäden, die man in seinem Leben erlitten hat. Fehlen dem Gehirn auf Dauer bekannte Frequenzen, versucht es, die ausbleibenden Signale auszugleichen, indem es Aktivitäten verstärkt, die es im Ohr rauschen lassen. Dann wird es höchste Zeit für ein Hörgerät. "Wenn Sie ständig die Lautstärke des Fernsehers aufdrehen oder in Gesprächen dauernd nachfragen müssen, sollten Sie aktiv werden", rät Beate Gromke, Präsidentin der Europäischen Union der Hörakustiker.

"Akustiker können heute exakt jene Frequenzen bestimmen, die geschwächt sind, die man also schlecht hört und die oft etwa dem Tinnituston entsprechen", erklärt die Leipziger Hörakustikerin. Spezielle Hörgeräte mit sogenannten Noisern schalten zusätzlich leise Rauschklänge zu – eine Ablenkhilfe bei besonders quälenden, lauten Ohrtönen. Bei den meisten aber sorgt schon das Tragen des individuell angepassten Geräts für große Erleichterung. Die Anpassung selbst braucht viel Zeit und Geduld. "Hören mit Hörgerät kann zwar den Tinnitus nicht direkt beenden", betont HNO-Arzt Hesse, "aber er tritt in den Hintergrund, weil man wieder alle Frequenzen hört."

Ein plötzlicher Hörsturz

Auch nach einem Hörsturz tauchen manchmal Töne im Ohr auf. Doch im Gegensatz zur Altersschwerhörigkeit wird das Gehör dabei plötzlich, von einem Moment zum anderen, schlechter. Der Grund ist nicht eine Durchblutungsstörung, sondern vermutlich eine Flut an Stresshormonen, die der Körper nach einer starken psychischen Belastung ausschüttet und die winzige Molekülveränderungen im Ohr verursachen. Zum Glück klingen die Beschwerden meist von alleine ab. Unterstützend setzen viele Ärzte auf eine kurzfristige Behandlung mit Kortison-Infusionen. Bleibt ein Hörverlust zurück, hilft auch in diesem Fall ein Hörgerät.

Dauerton bewältigen lernen

Bestehen die Ohrgeräusche länger als drei Monate, sprechen Mediziner von einem chronischen Tinnitus. Auch wenn keine Aussicht auf Heilung besteht, "kann man lernen, einen chronischen Tinnitus auszublenden", versichert Dr. Frank Matthias Rudolph, Facharzt für Psychosomatische Medizin aus Boppard und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Tinnitus-Liga.

Der Schlüssel zu diesem Lernerfolg? Eine andere innere Haltung! Jeder Ton, jedes Geräusch löst in uns Gefühle aus - schöne wie unangenehme. Und weil unser Gehör auch an das Alarmsystem des Körpers gekoppelt ist, stellen wir uns bei lauten, uns unbekannten Klängen auf Gefahr ein. Lärm stresst, Ängste erhöhen die gefühlte Lautstärke. Auch Schlafstörungen und Depressionen können die Qual verstärken. Genau hier setzen Therapien an, die spezialisierte Kliniken bei chronischem Tinnitus anbieten. Die Patienten lernen dort, den Fokus ihrer Aufmerksamkeit zu verändern, und trainieren, die störenden Ohrtöne wegzufiltern. "Wie mit einer Taschenlampe lenken sie ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge – weg von den Ohrgeräuschen", fasst Dr. Rudolph das Ziel der Bewältigungstherapie zusammen.

Ein Hörgerät individuell anzupassen gehört dazu, betont Rudolph, genauso wie alles, was die Entspannung fördert, etwa Qigong, Walking oder ein Malkurs. Belege dafür, dass Akupunktur etwas bringt, stehen bisher aus. "Es kommt darauf an, den Stresshormon-Pegel zu senken und jene Daueralarmierungskette im Kopf zu unterbrechen, die den Teufelskreis in Gang hält."



<https://www.senioren-ratgeber.de/Ohren/Tinnitus-Stoerende-Ohrgeraeusche-560591.html>

Fotos: AdobeStock