



Dr. Dagmar Santo,
Gesundheitsexpertin der
Schenninger BKK

Drei Minuten für Ihre Gesundheit

Tinnitus – wenn die Ohren klingeln

Es rauscht, piept, pfeift und brummt: Tinnitus ist lästig und weit verbreitet. Jeder vierte Deutsche hatte schon einmal mit nervtötenden Ohrgeräuschen zu kämpfen. Rund vier Prozent aller Erwachsenen leiden sogar dauerhaft darunter. Auch immer mehr Jugendliche klagen über die quälenden Störgeräusche – Hauptgrund ist meistens zu laute Musik. Tinnitus brachte sogar Ludwig

van Beethoven an den Rand der Verzweiflung: „Nur meine Ohren, die sausen und brausen Tag und Nacht fort, ich kann sagen, ich bringe mein Leben elend zu“, schrieb der Komponist in einem Brief an einen Freund.

Ich höre was, was du nicht hörst

Tinnitus macht vielen Betroffenen den Alltag zur Qual, dennoch wirken sich die Ohrgeräusche nicht bei allen gleich aus. Manche nehmen den Tinnitus zwar wahr, haben aber dennoch keine Probleme damit. Andere leiden unter Konzentrations- und Schlafstörungen oder Depressionen. Gründe für einen Tinnitus kann es viele geben, weiß Dr. Dagmar Santo, Gesundheitsexpertin bei der Schwenninger BKK: „In der Tat gibt es eine ganze Reihe möglicher Ursachen wie Lärm, Stress oder Blutdruckprobleme. Auch ein Hörsturz, Trommelfelldefekte, eine Mittelohrentzündung oder ein verschlossener Gehörgang können das Pfeifen und Piepen verursachen. Ohrgeräusche können auch bei Problemen mit der Halswirbelsäule, den Kiefergelenken oder durch Zähneknirschen auftreten. Die wahre Ursache muss jedoch ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt von Fall zu Fall klären.“

Sauerstoff und autogenes Training

In 60 bis 80 Prozent der Fälle verschwindet ein Tinnitus von selbst. Die besten Chancen auf Heilung bestehen innerhalb der ersten Tage nach Auftreten der Beschwerden. Noch einmal Dagmar Santo: „Eine häufige Ursache für einen akuten Tinnitus ist ein Pfropf aus Ohrschmalz, der sich allerdings ohne Probleme entfernen lässt. Kennt man die Ursache nicht, kann ein akuter Tinnitus bis zu drei Monate dauern. Manche Ärzte behandeln einen solchen Tinnitus mit Infusionen, die aus Zuckerlösung oder einer Kombination aus Kochsalzlösung und Glukokortikoiden bestehen. Das soll die Sinneszellen im Innenohr aktivieren, was aber nicht bewiesen ist.“

Endlich Ruhe im Ohr

Häufig nehmen die Ohrgeräusche bei Stress zu, viele Betroffene verschaffen sich deshalb Linderung mit Entspannungstechniken wie autogenem Training oder Yoga. Aber das ist noch längst nicht alles, weiß Dr.



Dagmar Santo: „Bei chronischem Tinnitus sollte man lernen, mit den Störgeräuschen umzugehen und den Tinnitus im wahrsten Sinne des Wortes zu überhören. Vermeiden Sie völlige Stille und übertönen Sie das Ohrenpfeifen mit sanfter Musik oder Hörbüchern.“ Darauf zielt auch die Tinnitus-Retraining-Therapie ab: Das Gehör soll so umtrainiert werden, dass Betroffene die Ohrgeräusche nicht mehr oder kaum noch wahrnehmen. Rauschgeräte, die man wie Hörgeräte im oder hinter dem Ohr trägt, produzieren ein Geräusch, das den Tinnitus verdeckt. Dadurch kann sich das Gehirn an die Ohrgeräusche gewöhnen.