

Teufelskreis Tinnitus

Neues Behandlungskonzept gibt Betroffenen Hoffnung

■ Knacken, Pfeifen, Piepen oder Rauschen – Tinnitus hat viele Gesichter. Allen Betroffenen gemeinsam: Der ständige akustische Begleiter lässt ihnen keinen Moment Ruhe.

Etwa jeder zehnte Deutsche leidet darunter, wenn auch meistens nur vorübergehend. Ohne Unterstützung schaffen es nur die wenigsten, mit dem Tinnitus umzugehen. Ein neues Behandlungskonzept lässt Betroffene nun aufhören und gibt Hoffnung, dauerhaft den unliebsamen Geräuschen zu entschwenden.

„Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das oft auch in Folge von Stress auftritt“, erklärt HNO-Arzt Dr. Uso Walter, Vorsitzender des HNO-net NRW. „Umgekehrt stellt der Tinnitus selbst einen Stressfaktor dar, der unbehandelt zu Ängsten oder Depressionen führen kann.“

Um den Teufelskreis zu durchbrechen, erfordert es eine richtige Beratung und individuelle Therapie. „Daher informieren wir die Betroffenen in einem Patientenvortrag zunächst ausführlich, bevor wir in Einzelgesprächen gemeinsam mit dem Betroffenen ein Therapiekonzept entwickeln. Die Behand-

Verzweifelt: Diese Frau hat keinen Moment Ruhe aufgrund von ständigen akustischen Begleitern.

FOTO: DPA

lung selbst setzt sich je nach Bedarf aus psychologischen und verhaltenstherapeutischen Aspekten, hörverbessernden Maßnahmen, einem speziellen Hörtraining sowie Entspannungs- und Bewegungstherapie zusammen“, erklärt Dr. Walter, der mit dem HNO-net NRW gemeinsam mit der Deutschen Tinnitusliga den neuen Behandlungsansatz entwickelt hat.

Ähnlich wie bei chronischen Schmerzen neigt das Gehirn dazu, den Tinnitus immer weiter zu verstärken und Reizmuster auszubilden. Diese bleiben selbst dann bestehen, wenn die eigentlich Ursache der Beschwerden längst erfolgreich behoben wurde. Daher ist der bedeutendste und zugleich schwerste Punkt bei der Behandlung das

Erlernen von Strategien, welche die natürlichen akustischen Filter im Gehirn aktivieren. „Jeder Moment, in dem Betroffene keine Ohrgeräusche wahrnehmen, ist ein Schritt in die richtige Richtung, um das vom Gehirn erlernte Schema aufzulösen“, erläutert Dr. Uso Walter.

Risikofaktoren für die Entstehung von Tinnitus sind akute Lärmtraumata, chronischer Lärm oder zunehmend auch das Hören von zu lauter Musik. Aber auch Stress, muskuläre Probleme im Kiefergelenk oder der Halswirbelsäule stellen mögliche Ursachen dar. Wer sich diesen Risikofaktoren nicht aussetzt, hat gute Chancen, auch im hohen Alter stille Momente in Ruhe genießen zu können. Weitere Infos: www.hnonet-nrw.de