

Teufelskreis Tinnitus – was hilft?

Endlich Hoffnung: Die *Deutsche Tinnitus Liga* und das *HNOnet NRW* entwickeln ein neues Behandlungskonzept

Knacken, Pfeifen oder Rauschen – wer unter *Tinnitus* leidet, hat keinen Moment Ruhe mehr. Bei rund drei Mio. Bundesbürgern ist das Ohrensausen chronisch und übertönt alles andere, Gespräche z.B. oder Musik. Doch ein neues Behandlungskonzept macht den Betroffenen endlich Hoffnung, die quälenden Geräusche für immer loszuwerden.

► **Tinnitus ist keine Krankheit**, sondern ein Symptom. Es ist ein Warnsignal, dass man sich übernommen hat, im körperlichen oder seelischen Bereich. Ursachen sind oft organische wie auch muskuläre Probleme, Lärm oder Überlastung. „Umgekehrt stellen die Ohrgeräusche einen Stressfaktor dar, der unbehandelt zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche oder Depressionen führen kann“, warnt HNO-Arzt Dr. Uso Walter, Vorsitzender des Fachärzterverbands *HNOnet NRW*. Um den Teufelskreis Tinnitus zu durchbrechen, ist die Diagnostik also wichtig.

► **Zu diesem Zweck hat die HNOnet NRW** mit der Selbsthilfvereinigung *Deutsche Tinnitusliga* einen Behandlungsansatz

entwickelt: Zunächst besprechen die Ärzte mit den Betroffenen, wie vorgegangen werden soll. „Die Therapie setzt sich – je nach Bedarf – aus psychologischen und hörverbessernden Maßnahmen, einem speziellen Hörtraining sowie Entspannungs- und Bewegungstherapie zusammen“, erklärt Dr. Walter.

► **Problem bei Tinnitus:** Ähnlich wie bei chronischen Schmerzen neigt das Gehirn dazu, sich an die Störgeräusche zu „gewöhnen“, sie sogar zu verstärken. D.h., das Ohrsausen hält selbst dann noch an, wenn die eigentliche Ursache der Beschwerden längst behoben wurde.

► **Auch hier setzt die Therapie an:** Das Gehirn soll neu programmiert werden. Und das ist der zentrale Punkt der Behandlung. Die natürlichen akustischen Filter im Kopf werden wieder aktiviert, das Rauschen kann als überflüssig erkannt und gelöscht werden. „Und jeder Moment, in dem Betroffene keine Ohrgeräusche wahrnehmen, ist ein Schritt in die richtige Richtung, um das vom Gehirn falsch erlernte Schema aufzulösen“, so Experte Walter. elf