

Keine Ruhe in der Stille

Die erfolgreichste Therapie gegen den Tinnitus ist, das Ohrgeräusch zu akzeptieren

Von Denise Dollinger

An den Moment, als bei ihm das nervige Pfeifen im Ohr anfing, erinnert sich einer meiner besten Freunde noch sehr genau: Es war im Sommer 1993. Die Band Metallica tourte durch Europa und machte im St.-Jakob-Stadion halt. Alex rockte in der Menge mit. Ohne Gehörschutz. «Zu jener Zeit war die Aufklärung bezüglich Hörschäden noch nicht so allgegenwärtig und ich vielleicht auch etwas unwissend», sagt er. Zudem wurden an den Konzerten, im Vergleich zu heute, Ohrstöpsel eher spärlich verteilt.

Als Alex nach dem Open Air zu Hause im Bett lag, war die Musik im Stadion schon längst verklungen – die Töne in seinen Ohren jedoch blieben. Bis heute. «Was mich damals wie auch heute erstaunt, ist der Umstand, dass ich mir einen Tinnitus geholt habe, obwohl ich mich die ganze Zeit im hintersten Bereich der Zuschauermenge aufgehalten habe.» Zu Beginn habe ihn das beidseitige, pausenlose Pfeifen extrem genervt, erinnert er sich. «Als mir nach einem Arztbesuch jedoch klar wurde, dass der Tinnitus von nun an zu meinem Leben gehört und ich es nicht mehr ändern kann, beschloss ich, das Pfeifen einfach zu ignorieren. Das klappt bis heute sehr gut.»

Die Wahrnehmung verändern

Geht es nach Kaspar Strub, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten in Basel, ist Alex' Umgang mit seinem Tinnitus äusserst nachahmenswert. Überhören und annehmen statt aufregen. Denn der Tinnitus sollte, egal wie nervenaufreibend er ist, nicht zum Fokus im Leben der Betroffenen werden. «Um andere organische Gründe für die Ohrgeräusche auszuschliessen, ist es jedoch sehr wichtig, den Symptomen bei Fortbestehen fachärztlich nachzugehen», sagt er.

Tritt ein Tinnitus auf, fühlen sich Betroffene zu Beginn oftmals hilflos und ausgeliefert. Deshalb gehe es, so Kaspar Strub, bei dieser Abklärung nebst den medizinischen Tests auch darum, im Gespräch die Quantität und die Qualität des Tinnitus herauszufiltern. Also zu erkunden, wann er auftritt, wie oft und wie laut und ob er einseitig oder beidseitig auftritt. Nebst der umfassenden Aufklärung über die Bedeutung des Tinnitus zielt der Facharzt bei dieser Unterhaltung aber auch noch auf etwas anderes ab: «Ich ver suche im Dialog mit dem Patienten zu

Mögliche Ursachen, wie ein Tinnitus entsteht

Eine Reihe von Auslösern eines Tinnitus ist bekannt, einige weitere werden verdächtigt. Trotzdem ist der genaue Entstehungsmechanismus bisher unklar. Mögliche Ursachen sind Entzündungen des Ohrs oder auch der Atemwege, Lärmschäden (Knaltraumen oder ständige Lärmbelastung), Tauchunfälle und organische Erkrankungen wie Autoimmunkrankheiten, Tumore des Hörnervs, Borreliose oder Virusinfekte.



Lärm im Ohr. In ihrer HNO-Praxis behandeln Kristina und Kaspar Strub viele Tinnitus-Patienten. Seit einer Piccolostunde vor vielen Jahren, leidet die Fachärztin selbst an einem. Foto Pino Covino

eruiieren, ob es möglicherweise einen Ort oder eine Tätigkeit im Alltag gibt, wo der Tinnitus in den Hintergrund tritt oder gar vergessen wird», erklärt er.

Bestenfalls sei dies dann ein möglicher Anhaltspunkt, an den man anknüpfen könne, um die Wahrnehmung und den Fokus zu verändern und die störenden Geräusche immer mehr in den Hintergrund rücken zu lassen. «Denn das Ziel ist, dass der Tinnitus die Lebensqualität möglichst nicht einschränkt.»

Die Töne sind nicht messbar

In der Schweiz leiden etwa 550 000 Menschen an Tinnitus – mit unterschiedlicher Intensität. Auch wenn die Lautstärke je nach Tagesform und Umstand der Betroffenen variiert und verschieden wahrgenommen wird, verändert sich der Ausgangspegel, laut dem Facharzt, im Verlauf des Lebens eigentlich kaum.

Da Tinnitus eine Geräuschwahrnehmung ist, die weder deutlich von innen noch von aussen kommt, ist sie, egal mit welchen technischen Hilfsmitteln, nicht messbar. «Man kann einzig den Ton, den der Patient hört, abgleichen», erklärt Kaspar Strub. «Dazu spielt man ihm verschiedene Töne zur Bestimmung vor.»

So unterschiedlich wie die Töne selbst sind – manche Betroffene reden von pfeipen oder pfeifen, wieder andere von klingeln oder rauschen –, ist auch das Empfinden und der Umgang mit dem Ohrgeräusch. «Ich habe Patienten, die durchlaufen nach der Diagnose eine Art Trauerprozess, weil sie sich von der

Stille und der Ruhe verabschieden müssen», sagt Kristina Strub. Wie ihr Mann ist auch sie Fachärztin für Hals-Nasen- und Ohrenkrankheiten. Und leidet seit über zehn Jahren an einem Tinnitus im rechten Ohr. Diesen hat sie sich beim Piccolospiele im Probelokal «geholt» – trotz Hörschutz.

Mit rund einem Dutzend anderer Leute habe sie dazumal in dem kleinen Raum engagiert für die Fasnacht geübt. «Nach der ersten Probe ging ich dann bereits mit einem intensiven Pfeifen im Ohr nach Hause», erzählt sie. Da sich das Geräusch bis zum kommenden Tag wieder verflüchtigte, sei sie eine Woche später wieder ins Probelokal gegangen. Und da passierte es erneut. «Als ich mich auf den Heimweg begab, piff es in meinem rechten Ohr penetrant und in den höchsten Tönen.» Und dieses Geräusch verschwand nicht wieder.

«Die kommenden drei Tage erlebte ich wie in einer Blase und konnte mich kaum konzentrieren», erinnert sich Kristina Strub. Die unmittelbare Einnahme von Cortison – eine der wenigen medikamentösen Behandlungsansätze, die zu Beginn eines chronischen Tinnitus den meisten Patienten empfohlen wird – verbesserte den Zustand ein bisschen. Das Pfeifen löschte es jedoch nicht aus. «Wie komplett abstrakt Tinnitus für Nichtbetroffene ist, wurde mir erst jetzt, als ich ihn selbst hatte, so richtig bewusst», sagt die Fachärztin.

Therapieangebote und Erfolge

«Kein Lärm ist aufdringlicher als der, den man zu überhören sucht» lautet ein Zitat des irischen Schriftstellers

und Literaturwissenschaftlers Clive Staples Lewis. Auch wenn Studien besagen, dass über 90 Prozent der Betroffenen ihren Tinnitus im Alltag nicht thematisieren, kommen dennoch immer wieder neue Therapieformen auf den Markt, die bewirken wollen, dass die ersuchte Ruhe wiederkehrt und der nervenaufreibende Lärm leiser wird oder gar ganz aus dem Leben verschwindet.

Auch Kristina Strub probierte kurz nach dem Vorfall eine angebotene Therapieform aus: Den sogenannten akustischen Nervenstimulator (ANS) in der Grösse eines Hörgeräts. Dieser sendet Tinnitus-benachbarte Frequenzen via Innenohr ans Gehirn und versucht so, die gleichbleibende Tonabfolge zu durchbrechen. «Das kann man sich vorstellen, wie wenn eine Gruppe von Menschen im Gleichschritt klatscht und dann plötzlich jemand arrhythmisch dazwischen klatscht», erklärt Kristina Strub den Effekt des Geräts.

Der Nervenstimulator brachte leider keine Veränderung bei der Ärztin. Die Töne in ihrem Ohr blieben in derselben Vehemenz bestehen. Unterdessen hat auch sie einen annehmbaren Umgang mit dem Tinnitus gefunden. «In Stresssituationen merke ich ihn stärker, ansonsten rückt er im Alltag meist in den Hintergrund. Ich merke einfach, dass ich viel sensibler auf Lärm reagiere als früher», sagt Kristina Strub.

Als gute und verlässliche Therapiemethode hat sich, laut einer schweizerischen Studie, über all die Jahre die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie etabliert. Dort beschäftigt der

Betroffene sich mit seiner Einstellung, sowie den Bewertungen und Überzeugungen im Hinblick auf seine Krankheit. Das Ziel dabei ist, psychosomatische Begleitfaktoren zu behandeln und Tricks und Möglichkeiten zum Überhören des Geräusches zu erarbeiten. Dies, um langfristig Frieden mit dem Tinnitus zu schliessen und ihn zu akzeptieren. Das Universitäts-spital Basel bietet eine entsprechende Gruppentherapie an (siehe Box).

Leichten Tinnitus kennen wir alle

Sowohl Kaspar als auch Kristina Strub vertreten den Standpunkt, dass diese Therapieform, in der Kombination mit einer HNO-Abklärung, die hilfreichste und effektivste ist. «Ein Tinnitus alleine kann für den Betroffenen irgendwann okay sein. Ein Tinnitus in der Kombination mit zerstörter Hoffnung, weil die angepreisene neuartige Supertherapie wieder nicht gewirkt hat, ist am Ende um ein Vielfaches schlimmer», sind die beiden überzeugt.

Eine leichte Form von Tinnitus kennen übrigens die meisten von uns. Dann nämlich, wenn es im Ohr, im Verlaufe des Tages für ein paar Sekunden fiep, brummt oder klingelt. Der Begriff «Tinnitus», der sich vom lateinischen Wort «tinnire» (klingeln) ableitet, bezeichnet letztlich nämlich nichts anderes als die Wahrnehmung von Ohrgeräuschen.

Apropos klingeln: Im Hinblick auf die anstehende Fasnacht empfehlen die beiden Fachärzte der HNO-Praxis einen guten Hörschutz und eine korrekt angepasste Larve. «Was viele vergessen», sagt Kaspar Strub, der selber aktiver Fasnachtler ist, «der Bummel ist der gefährlichste Moment. Dies, weil dort keine Larve getragen wird und der Lärmpegel entsprechend um ein Vielfaches höher ist.»

Training zur aktiven Tinnitusbewältigung

Das Universitäts-spital Basel bietet ein Gruppentherapieprogramm für Tinnitusbetroffene an. Die psychologische Behandlung zielt auf die im Artikel thematisierte Bewältigung des Tinnitus und eine damit einhergehende Verringerung der Beeinträchtigung ab. Betroffene lernen einerseits, mittels Bewältigungsstrategien die Belästigung durch den Tinnitus zu reduzieren, und andererseits, stressbedingte Verstärkung der Geräusche durch frühzeitige Identifikation der Auslösesituation und Gegensteuern zu mindern.

Um am Gruppentherapieprogramm teilzunehmen, braucht es eine Überweisung des Hausarztes oder des bisherigen Therapeuten. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Mit jedem Patienten wird in einem Einzelgespräch abgeklärt, ob die Gruppentherapie geeignet ist. Das Gespräch wird durch das interdisziplinäre Team, der HNO-Fachärztin Antje Welge-Lüssen und der klinischen Psychologin Marina Slepstova geführt. Weitere Informationen: Sekretariat Psychosomatik, Kuno Steiner, 061 265 52 94 oder kuno.steiner@usb.ch

ANZEIGE

gesundheit heute
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Wenn das Knie wieder schmerzt

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm AG, Institut Straumann AG, Viollier AG

Je älter wir werden, desto mehr sind unsere Gelenke abgenutzt. Nach 65 leiden über 80% der Menschen unter Gelenkverschleiss. Das kann so schlimm werden, dass jeder Schritt zur Qual wird und dann hilft oft nur noch ein künstliches Gelenk. Knieprothesen sind heute ein Routineeingriff. Was aber, wenn die Operation nicht gelingt, wenn Schmerzen bleiben oder gar stärker werden, es zu Komplikationen kommt und die Prothese ausgewechselt werden muss?

gesundheit heute:
Samstag, 3. Februar 2018, 18.10 Uhr, auf SRF 1
Zweitausstrahlung auf SRF 1:
Sonntag, 4. Februar 2018, 9.30 Uhr
Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch