

Wissenswertes rund um den Tinnitus

Gehörschutz

ist bei lauter Umgebung sinnvoll, ggf. Beratung durch HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker.

Geräuschüberempfindlichkeit (Hyperakusis)

tritt oft gemeinsam mit dem Tinnitus auf. Der Betroffene empfindet manchmal sogar bei alltäglichen Geräuschen Schmerzen in den Ohren.

Hörverlust ausgleichen

Wenn der chronische Tinnitus mit einem dauernden Hörverlust verbunden ist, sollte eine Hörgeräteversorgung erfolgen.

Innenohrschädigung

Oft liegt dem Tinnitus eine Schädigung der äußeren Haarzellen im Innenohr zugrunde. Diese Schädigung kann man leider nicht operieren und Therapiemaßnahmen sind nur begrenzt wirksam. Deshalb ist eine erfolgreiche Behandlung im Frühstadium besonders wichtig.

Den Leidensdruck mindern

können Sie, indem Sie Stille meiden und stattdessen versuchen, sich bewusst auf (andere) Geräusche zu konzentrieren. Entspannen Sie sich und leben Sie bewusst.

Medikamente

können Tinnitus auslösen und/oder verschlimmern. Lesen Sie deshalb immer den Beipackzettel und fragen Sie ggf. Ihren Arzt.

Musik und Hausmusik

Spielen Sie nach der Akutphase nach Möglichkeit weiter auf Ihrem Instrument. Ein Konzert, ein Abend im Kino, mal wieder Tanzen gehen ... so lenken Sie sich von „Ihrem“ Tinnitus ab.

Schalldruck

Sprache, Geräusche oder Lärm, die auf unser Gehör treffen, können als Schalldruck gemessen werden. Das physikalische Maß dafür ist dB (Dezibel). Die dB-Skala ist logarithmisch; jeweils 20 dB mehr entsprechen einer Verzehnfachung des Schalldrucks.

Tinnitus ist die Sprache der Seele

Oft unterhalten wir „Baustellen“, d. h. nicht geklärte Konflikte im beruflichen, familiären oder zwischenmenschlichen Bereich. Wenn Sie sich über Ihre Bedürfnisse und Wünsche klar werden und diese rechtzeitig kommunizieren, vermeiden Sie manchen Stress.

Tinnitus als Omen?

Beim akuten Tinnitus wird meistens eine Durchblutungsstörung vermutet, weshalb eine rasche Vorstellung beim Arzt wichtig ist. Der chronische Tinnitus ist aber weder Vorbote eines Herzinfarktes noch eines Schlaganfalles.

Tinnitus: keine Einbildung

Tinnitus ist keine Einbildung und primär auch keine psychische Störung. Häufig hat er eine konkrete Ursache (z.B. Schalltrauma, Ohrentzündung).

Von anderen Betroffenen lernen

Sie sind bei der HBO immer mit anderen Betroffenen zusammen in der Therapiekammer.

Tinnitus-Selbsthilfeorganisationen:

- Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL), Am Lohsiepen 18, 42369 Wuppertal
☎ 02 02/2 46 52-0 Internet: www.tinnitus-liga.de
- EuroTinnitus Association a.s.b.l.,
9. Rue des Jardins, L-4591 Differdange (Luxemburg)
☎ 00352 26 55 09 77 Internet: www.eurotinnitus.com
- European Federation of Tinnitus Associations
c.o. Dr. Biesinger, Vorsitzender, Max Platz 5, 83278 Traunstein
Internet: www.eutinnitus.com

Auf einen Blick: Hörsturz-/Tinnitusbehandlung

- Hörsturz mit oder ohne Ohrgeräusche
- Schall- bzw. Knalltrauma des Innenohres
- Tinnitus

Was ist ein Hörsturz?	• Unter einem Hörsturz versteht man die plötzliche, vollständige oder teilweise Hörminderung auf einem Ohr, selten auf beiden Ohren.
Was ist ein Tinnitus?	• Sie hören Geräusche, bei denen eine äußere, objektive Schallquelle fehlt. Oft tritt der Tinnitus auch als Folge eines Hörsturzes oder Schalltraumas auf.
HBO in der Innenohrbehandlung:	• In der Nährlüssigkeit der Sinneszellen steigt der Sauerstoffgehalt um das 4- bis 6fache an und versorgt intensiv das gesamte Innenohr und damit auch Bereiche, die von einer Mangelversorgung betroffen sind.
Einsatz der HBO:	• Rechtzeitiger Behandlungsbeginn nach – aber auch schon während – einer erfolglosen Infusionsbehandlung. Auch subakut (ab 4. Monat nach der Erkrankung) bestehen noch deutliche Heilungs- oder Besserungsaussichten. Die HBO hat einen anderen therapeutischen Ansatz als die Infusionsbehandlung.
Behandlungserfolg:	• Je früher die HBO eingesetzt wird, desto größer ist die Heilungschance.
Behandlungsdauer:	• 10 – 15 Behandlungen à 1 ¾ Std. täglich außer sonntags.
Behandlungsziel:	• Wiedergewinnung oder Besserung des Hörvermögens, Beseitigung bzw. Reduktion von Ohrgeräuschen (Tinnitus).
Besonderheiten:	• Parallele Infusionsbehandlung durch den mitbehandelnden Arzt oder durch das Druckkammerzentrum ist möglich. HNO-Untersuchung(en) zur Erfolgskontrolle.

Bei der Kostenübernahme entgegenkommend:

- Ihre private Krankenversicherung
- Ihre Beihilfe

Die HBO wird in der Regel von der privaten Krankenversicherung erstattet; sie ist bei dem hier vorliegenden Krankheitsbild („mit Perceptionsstörungen des Innenohres verbundenes Tinnitusleiden“) beihilfefähig.

Bei gesetzlichen Krankenkassen wird über die Kostenübernahme im Einzelfall entschieden.



Im Blickpunkt

Tinnitus/Hörsturz

Eine Information für Betroffene

Verfasser:
Dr. med. Hellmuth Sümmerer, Freiburg

Was tun bei Verdacht auf Tinnitus?

Was ist ein Tinnitus?

Sie hören Geräusche, bei denen eine äußere, objektive Schallquelle fehlt. Selten gibt es auch Ohrgeräuschformen, bei denen die Schallquelle in Ihrem Körper verborgen ist. Oft tritt der Tinnitus auch als Folge eines Hörsturzes oder Schalltraumas auf.

Was ist ein Hörsturz?

Unter einem Hörsturz versteht man die plötzliche, vollständige oder teilweise Hörminderung auf einem Ohr, selten auf beiden Ohren.

Nehmen Sie Ohrgeräusche nicht „auf die leichte Schulter“!

Es gibt eine Reihe möglicher Ursachen von Ohrgeräuschen (Tinnitus), die Ihrem Hals-Nasen-Ohren-Arzt bestens bekannt sind. Er wird Ihre Beschwerden daher sehr ernst nehmen und Sie eingehend untersuchen.

Die größten Heilungsaussichten haben Sie bei einem „frischen“ Tinnitus – also: Schnell zum Arzt!

Warten Sie nicht mit dem Gang zum Arzt oder in die Klinik-Ambulanz. Falls der Tinnitus nach 1 – 2 Tagen noch besteht, ist ein Arztbesuch dringend erforderlich. Je eher der Tinnitus, aber auch der Hörsturz behandelt werden, desto größer sind die Heilungsaussichten.

Gehen Hörsturz oder Tinnitus nicht von alleine weg?

Darauf sollten Sie sich nicht verlassen! Über Heilungsraten oder Besserungsraten existieren sehr unterschiedliche Expertenmeinungen. Die Präsidentin der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (DTL), Elke Knör, ist der Meinung, dass die Spontanheilungsrate oft zu hoch angesetzt wird.

Unser Rat:

Plötzlich auftretende Hörminderungen (Hörsturz) und/oder Ohrgeräusche (Tinnitus) – manchmal kaum bewusst wahrgenommen und zu Beginn oft unterschätzt – sollten auf keinen Fall ignoriert, sondern schnellstmöglich und umfassend untersucht sowie ggf. frühzeitig behandelt werden.

Folgende Behandlungsmöglichkeiten in der akuten bzw. subakuten Phase der Erkrankung gibt es:

- Tabletten
- Infusionen
- hyperbare Sauerstofftherapie.

„Damit müssen Sie leben“, hören Patienten gelegentlich von ihrem Arzt, der vielleicht der Ansicht ist, gegen einen Tinnitus könne man nichts machen oder mit Tabletten- bzw. Infusionstherapie seien die therapeutischen Möglichkeiten erschöpft.

Die HBO-Therapie ist zumindest dann den Versuch wert, wenn Arzneimittel und Infusionen die Beschwerden nicht oder nicht genügend beeinflussen. **Mit der HBO bestehen zusätzliche Behandlungschancen, um spätere chronische Beschwerden Ihres Sinnesorgans Ohr zu verhindern.** Allerdings sollte der gesamte Behandlungsprozess nicht zu sehr in die Länge gezogen werden. Die besten Erfolge werden im akuten Stadium erzielt.

Tinnitus – Behandlungsmöglichkeiten

Eine Methode, die den Tinnitus hundertprozentig beseitigt, gibt es leider nicht. Es empfiehlt sich, im Wege einer Stufenbehandlung die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten einzusetzen. Die angegebenen Erfolgsraten entsprechen den persönlichen Erfahrungen des Verfassers.

Akutes Stadium (die ersten drei Monate)

Behandlung/Verfahren	Erfolgsquote
Durchblutungsfördernde Arzneimittel (z.B. Tabletteneinnahme)	25 %
Infusionen mit Blut verdünnendem und/oder Gefäß erweiterndem Medikament	40 %
Infusionen mit Blut verdünnendem und/oder Gefäß erweiterndem Medikament, zusätzlich Cortison	50 %
Hyperbare Sauerstofftherapie (HBO) zur Steigerung des Sauerstoffgehalts im gesamten Innenohr um das 4-6fache	über 60 %
Kombinationsbehandlung von Infusion und HBO im Frühstadium (ca. 8 Tage)	85 % und höher

Subakutes Stadium (drei bis zwölf Monate)

Behandlung/Verfahren	Erfolgsquote
Medikamente (z.B. Tabletteneinnahme)	5 %
Infusionen	15 %
Hyperbare Sauerstofftherapie (HBO)	25 %

Chronisches Stadium

Behandlung/Verfahren	Erfolgsquote
Tinnitus-Retraining-Therapie	je nach Mitarbeit bis 70 %
Tinnitus Control Instrument (Noiser) allein	nicht bekannt
stationäre Rehabilitation	nicht bekannt

Gleichwertiger Erfolg bei HBO- und Infusionstherapie

Eine prospektive randomisierte Studie bestätigte in Hannover die therapeutische Gleichwertigkeit beider Verfahren (C. Flunkert und Mitarbeiter 2001; Mitteilungen der Nordd. Ges. für Oto-Rhino-Laryngologie und cervicofaciale Chirurgie, Seite 28 bis 31). Damit ist bei einer fehlenden oder nicht genügenden Wirksamkeit der Infusionsbehandlung die HBO indiziert

Immer sinnvoll: Entspannungsübungen

Entspannungsübungen helfen Ihnen, von akuten Belastungen Abstand zu gewinnen und zu sich selbst zu finden. Geeignet sind z. B. progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Qi Gong und Ausgleichssport.

Manchmal notwendig: Die Hilfe eines Psychotherapeuten

Dieser kann helfen, Gewohnheiten zu erkennen und zu durchbrechen, die einem selbst noch nicht einmal bewusst sind. In vielen Fällen stand am Beginn des Ohrgeräusches eine besondere psychische Belastung.

Wie wirkt die hyperbare Sauerstofftherapie?

Die hyperbare Sauerstofftherapie (Abkürzung „HBO“) ist eine Behandlungsform, bei der die Patienten unter Überdruckbedingungen (= hyperbare Atmosphäre) medizinisch reinen Sauerstoff einatmen (Oxygenation). Um einen therapeutischen Effekt zu erzielen, muss der Druck deutlich über dem normalen Umgebungsdruck liegen. Deshalb wird der Druck bei Innenohrkrankungen in der Therapiekammer auf das 2,5fache des Normaldruckes erhöht. Dann wird über eine Atemmaske „Sauerstoff als Medikament“ geatmet. In der Therapie-Druckkammer selbst befindet sich während der gesamten Behandlungsdauer Luft normaler Zusammensetzung.

Der eingeatmete Sauerstoff wird über die Lunge an das Blut weitergegeben. **Durch den erhöhten Druck in der Therapiekammer wird zusätzlich erheblich mehr Sauerstoff physikalisch in der Blutflüssigkeit gelöst.** Durch die HBO-Therapie erreicht man eine Lösung von bis zu 7 % Sauerstoff im Blut, was eine Steigerung um mehr als das 20fache des normalen Wertes bedeutet. So können auch Körperbereiche, die wegen ihrer Lage oder wegen Vorschädigungen schlecht versorgt werden, in ausreichendem Maße Sauerstoff erhalten. Dadurch werden biologische Prozesse in Gang gesetzt, die ohne Sauerstoff nicht ablaufen.

Die HBO hat somit einen **anderen Ansatz** als andere Therapieformen. Der Erfolg der HBO wird durch eine zuvor durchgeführte Arzneimittel- oder Infusionsbehandlung nicht negativ beeinflusst. Die Wirksamkeit der HBO ist durch qualifizierte Studien belegt und entspricht mindestens der Infusionstherapie. Die Wirkung der HBO tritt in der Regel um die zehnte Behandlung ein. Bei etwa 40 % der Patienten bessern sich die Beschwerden sogar noch nach Abschluss der Behandlung weiter. Die dauerhaften Erfolge der HBO bestätigen sich bei späteren Patientenbewertungen immer wieder.

Erreicht Sauerstoffinhalation ohne Überdruck (= normobar) diese Effekte auch?

Nein! Sauerstoffatmung ohne Überdruck erreicht keine ausreichende Steigerung der physikalischen Lösung von Sauerstoff in den Körperflüssigkeiten und Körpergeweben.

Kontraindikationen/Nebenwirkungen:

Bei einer gründlichen Untersuchung und Anamnese schließt der Arzt im Druckkammerzentrum mögliche Kontraindikationen aus und stellt Ihre persönliche Eignung für die Therapie fest.

Die **grundsätzliche Unbedenklichkeit** der Therapie wurde bei zigtausend Einzelbehandlungen in Deutschland aber auch in der ganzen Welt festgestellt.

Die HBO hat grundsätzlich geringere Nebenwirkungen als Infusionen oder Arzneimittel.