



Tinnitus

Unter Tinnitus versteht man spontan einsetzende Ohrgeräusche, welche ein- oder beidseitig auftreten können und als Rauschen, Sausen, Klingen, Brummen, Pfeifen, Zischen oder Klopfen wahrgenommen werden und häufig gemeinsam mit einer Hörminderung auftreten. Oft kommt es im Verlauf zu Folgeerscheinungen, wie etwa [Schlafstörungen](#) oder Konzentrationsminderungen – der Tinnitus "dekompensiert" somit und eine "Tinnitus-Erkrankung" ist entstanden.



Mögliche Ursachen

- Schädigung der Sinneszellen im Innenohr und Änderung der Hörnerv-Aktivität (am häufigsten) – Tinnitus entspricht meist einem Ton oder Geräusch
- [Hörsturz](#)
- Akustikusneurinom (Tumorerkrankung)
- [Morbus Meniere](#)
- [Durchblutungsstörungen](#) (Gefäßverengung, Fistelbildung, Glomustumor, usw.) – Tinnitus ist pulssynchron-pochend
- Aneurysmen – Tinnitus ist schwirrend
- [Anämie](#)
- Schilddrüsenüberfunktion – Tinnitus ist oft schwirrend
- [Kreislaufstörungen](#)
- Muskelverspannungen (im Ohr, im Gaumen oder Kieferbereich, usw.)
- Wirbelsäulenerkrankungen
- Klaffende Tube (Verbindung Mittelohr – Rachen)
- Infektionserkrankungen
- Psychische Faktoren ([Stress](#), Überforderung, [Depression](#))

Die genauen Entstehungsmechanismen für diverse Tinnitusarten sind noch wenig geklärt. Einige Erklärungsmodelle machen jedoch Veränderungen im Bereich des Nervensystems (Nervenbahnen, Neurotransmitter wie Glutamat, usw.) oder des Innenohrs für einen Tinnitus verantwortlich.



Diagnose

- HNO-fachärztliche Untersuchung
- Bildgebende Diagnostik (z.B. MR, Doppleruntersuchung der hirnvorsorgenden Gefäße)
- Internistische Zusatzuntersuchungen – je nach Bedarf
- Umfelddiagnostik (verstärkende Faktoren, usw.)

Tinnitus-Kompakt-Kur im Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie

"Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das bearbeitet werden kann. In den meisten Fällen ist er stressbedingt und kann von einem Hörsturz oder Knalltrauma kommen und mit einem [Burnout](#) einhergehen", erklärt die Diplom-Psychologin und Coach (DGfC) Elke Loebnau, die das Institut im Vitalzentrum des Staatsbades im deutschen Kurort Bad Salzungen leitet. Im Extremfall können die Ohrgeräusche zu Schlaflosigkeit, Ängsten und Depressionen führen, mit denen die Lebensqualität deutlich abnimmt. Deshalb kommen die Patienten häufig mit einer sehr problemorientierten Einstellung zur Kur.



Die Betroffenen haben meist das Gefühl, der Tinnitus "mache mit ihnen, was er will". Die Kompaktkur verfolgt deshalb einen ganzheitlichen Ansatz: Ziel ist es, die innere Haltung der Patienten zu ändern und den Fokus auf Lösungen zu setzen, um die Ohrgeräusche aus dem Zentrum der Wahrnehmung zu lenken. Zu Beginn der Therapie werden die TeilnehmerInnen der ambulanten Kur durch Kur- und HNO-Ärzte untersucht. Anschließend wird mit Gruppen- und Einzelsitzungen begonnen. Die Gruppen umfassen dabei maximal 15 Personen. Die TeilnehmerInnen bleiben die komplette Therapie über zusammen, was zusätzlich zu einer entspannten Atmosphäre beiträgt.

Im Zentrum der Kur steht das Tinnitus-Bewältigungs-Training, das in zwölf strukturierten Gruppensitzungen stattfindet, die verschiedene Themen wie etwa [Stress](#) zum Schwerpunkt haben. Elke Loebnau: "Für uns ist jeder Betroffene einzigartig. Es ist wichtig, dass der Patient sich seinen Stärken wieder bewusst wird, über sich selbst reflektiert und somit die Kontrolle über den Tinnitus zurückgewinnt. Oft reichen schon kleine Änderungen im Verhalten des Patienten, damit er erkennt, dass er es letzten Endes selbst in der Hand hat, inwieweit der Tinnitus ihn beeinflusst."

Bei der 21-tägigen Kompaktkur in der "IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie GmbH" betreuen ExpertInnen aus verschiedenen Fachgebieten die TeilnehmerInnen. Es findet sowohl eine medizinische wie auch eine psychologische Betreuung statt. Beim Stress-Abbau helfen auch Bäder, Massagen, Klangtherapie, Bewegungstherapie und Entspannungstraining. Neben Tinnitus werden auch Morbus Menière, Hyperakusis und Hörstürze mitbehandelt. Die IN-TI GmbH ist Mitglied in der Deutschen Tinnitus-Liga, der rund 13.000 Mitglieder angehören.

- Website der IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie GmbH: www.IN-TI.de

Therapie

Bei der Tinnitustherapie gibt es verschiedene Ansätze. Am vielversprechendsten erscheinen die, die ganzheitlich angelegt sind, auf Ignorieren der Hörsensationen und auf Stressreduktion ausgelegt sind. Bei manchen der Betroffenen wirkt auch eine Art Klangtherapie, bei welcher eine individuell festgelegte Klangfrequenz im Ohr erzeugt wird, die die störenden Geräusche gleichsam neutralisiert; also eine Art "Gegenton" erzeugt. Dieser Gegenton wird dann beispielsweise in meditative Musik eingefügt, die man sich immer dann anhört, wenn einem nach Stressreduktion und Entspannung zumute ist.

- Aufklärung und Beratung
- Beseitigung eventuell nachweisbarer Ursachen
- Medikamente (Präparate zur Förderung der Durchblutung, Kortison, Caroverin, Kalziumantagonisten, usw.)
- Tinnitus-Noiser (zusätzliches Geräusch von außen lenkt vom Tinnitus ab)
- [Psychotherapie](#)
- Klangtherapie
- [Entspannungsübungen / Entspannungsmethoden](#)
- [Physiotherapie](#)
- [Lindenblütentee](#)

Stimulation des Vagusnerves

Forscher der University of Texas haben bei Ratten herausgefunden, dass eine bestimmte Stimulierung des Vagusnerves zu einer Neuorganisation der Nervenzellen in jenem Teil des Gehirns erreicht werden kann, das für das Hören zuständig ist. Sie hoffen, dass eine ähnliche Vorgangsweise auch bei Tinnituspatienten eine Heilung bzw. Symptomlinderung bringen kann.

<https://www.50plus.at/gesund/tinnitus.htm>