



Gemälde: Michael Blinov. Foto: dewaworl.de

## TINNITUS

### LÄSTIG, ABER NICHT GEFÄHRLICH.

Tinnitus bedeutet übersetzt „das Klingeln“ und kann auf Dauer sehr lästig werden. Grund zur Besorgnis ist es aber meistens nicht. Hier erfahren Sie mehr über das Phänomen „Tinnitus“

*Der Autor:  
Dr. med. Friedhelm Jungmann  
ist Neurologe und Psychiater.  
Er arbeitet in einer Saarbrücker  
Gemeinschaftspraxis.*

### Was ist Tinnitus?

Tinnitus ist lästig, aber nicht gefährlich. Tinnitus ist kein Vorbote für Schlaganfälle oder eine schlimmen Hirnkrankheit. Betrachten Sie Tinnitus zunächst einmal wie eine Lautsprecheranlage mit Störgeräuschen. Über Tinnitus gibt es sehr viele Spekulationen und wenig gesichertes Wissen. Bekannt ist, dass Tinnitus sozusagen verschwindet, wenn das Gehör mit Geräuschen, Tönen, Sprache beschäftigt ist. Dies lässt sich auch therapeutisch nutzen, indem man beispielsweise leichte Musik spielen lässt oder sich sonstigen komplexen Geräuschkulissen aussetzt. An organische Ursachen ist zu denken beispielsweise bei pulssynchronem Tinnitus, bei Anämie, bei Giftexposition, bei einem Knalltrauma. Psychische Begleiterscheinungen bei Tinnitus sind oft Angst und Depression sowie gesteigerte Selbstbeobachtung. Tinnitus entsteht wahrscheinlich im Gehirn. Er lässt sich nicht objektiv nachweisen. Es ist eine Hörempfindung, die nicht von einem akustischen Signal ausgelöst wird, sondern durch Selbstaktivierung des Hörsystems zustande kommt, ähnlich wie man dies von Phantommissempfindungen nach Amputationen kennt. Tinnitus tritt

auf bei Stress mit einer Aktivierung der Hörrinde im Gehirn. Beteiligt sind Emotionen. Das Gehirn sucht sozusagen nach der hörbaren Gefahr. Wie beim Schmerzgedächtnis kann sich ein eigener zentraler Regelkreis um den Tinnitus herum bilden.

### Untersuchungen

Die akustische evozierten Hirnstammpotentiale, Dopplersonographie. Wichtige ist eine halsnasenohrärztliche Untersuchung einschließlich Audiometrie zum Ausschluß einer Schwerhörigkeit. Meistens findet man jedoch keinen auffälligen Befund. Sehr selten findet man doch ein Akustikusneurinom.

### Was hilft (nicht)?

Nicht wirksam sind Infusionsbehandlungen und Sauerstoffüberdruckbehandlungen.

Hilfreich sind: Gegenstimulierung mit einer andersartigen Geräuschkulisse wie beispielsweise Musik, eventuell antidepressive Behandlung und schlaffördernde Maßnahmen. Das Retraining beinhaltet Informationen über Tinnitus,

dass Tinnitus keine Krankheit ist, sondern eine Fehlverarbeitung von akustischen Reizen im Gehirn. Tinnitus ist eine verselbständigte Stressreaktion. Tinnituspatienten sind durchschnittlich geräuschempfindlicher als andere und fixieren sich leicht auf Tinnitus als Geräusch. Wichtig ist daher, sich den normalen Geräuschen unserer Umwelt auszusetzen, insbesondere auch entspannende Geräusche wie Meeresrauschen, das Rauschen eines Wasserfalles oder eines Baches. Absolute Ruhe und Stille verstärken den Tinnitus.

Im Normalzustand werden unbedeutende Signale meist heruntergeregelt, so dass sie nicht mehr wahrgenommen werden. Beim Tinnitus werden die unangenehmen Empfindungen verstärkt und mit Angst, Depression, Ärger verknüpft. Tinnitus hat nichts mit Durchblutung zu tun, auch nicht mit der Halswirbelsäule. Günstig wirken sich die progressive Relaxation nach Jacobsen und eine sportliche Aktivität mit Ausdauercharakter aus. ●