



Viele Menschen hören permanent Geräusche wie ein Klingeln, Piepsen, Rauschen oder Klappern, die einmal lauter sind, aber auch in den Hintergrund treten können.

Foto: iStock

Leben mit dem Dauerton

Menschen, die unter einem Tinnitus leiden, ziehen sich oft zurück und fühlen sich hilflos. In einer Therapiegruppe an der Klinik lernen sie, mit dem Dauerton umzugehen.

Von Theresa Mair

Innsbruck – Es gibt Menschen, die probieren alles, um den quälenden Ton im Ohr abzustellen. Sie drehen das Radio oder den Fernseher auf, um das Piepsen, Knattern, Rauschen oder was auch immer zu übertönen. Nur um dann in Momenten der Stille festzustellen: Das Ohrgeräusch ist noch da. Vielleicht sogar lauter als zuvor. Das entmutigt.

Zehn bis 15 Prozent der Erwachsenen leben mit Tinnitus, 0,5 bis drei Prozent leiden stark darunter. Es sind auch schon Kinder betroffen. „Die Stimmung leidet darunter, viele haben massive Probleme beim Einschlafen, die Lebensqualität ist beeinträchtigt“, weiß Roland Moschèn von der Uniklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck.

In Zusammenarbeit mit der Uniklinik für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen führt die Medizinische Psychologie als eine von wenigen Einrichtungen in Österreich seit Jahren Gruppenpsychotherapien zur Bewältigung von Tinnitus durch. Die Patienten kommen zu Moschèn, nachdem sie die

Abklärung beim HNO-Arzt hinter sich haben, in der Therapie lernen sie, mit dem Dauerton im Ohr umzugehen und ungünstige Verhaltensweisen abzulegen. „Es erweist sich z.B. als nicht so günstig, wenn man das Ohrgeräusch immer kontrolliert, etwa indem man in einen stillen Raum geht und schaut, ob es noch da ist. Versuche, tinnitusbezogene Gedanken, Gefühle, aber auch körperliche Wahrnehmungen unter Kontrolle zu bringen, führen paradoxerweise zur Verstärkung der Symptomatik“, sagt Moschèn.

Manche Betroffenen ziehen sich zurück, weil Außenstehende ihr unsichtbares Leiden oft nicht nachvollziehen können. Andere klappern alle Ärzte ab, auf der Suche nach dem Wundermedikament.

„Schon in der akuten Phase des Tinnitus können bei Betroffenen starke Ängste auftreten. Manchmal kann dies mit katastrophisierenden Inhalten zusammenhängen, die sie über Tinnitus im Internet finden“, so der Klinische Psychologe. Das verunsichere jene Betroffene, die oft von Haus aus besorgt auf ihre Gesund-



„Wichtig ist, dass bei allen Übungen das Ohrgeräusch anwesend sein darf. Das fördert die Gewöhnung.“

Roland Moschèn
(Klinischer Psychologe) Foto: MUI

heit geschaut und den Körper genau beobachtet haben. „Als ein Faktor in der Tinnitus-Entstehung wird chronischer, unbewältigbarer Stress immer wieder genannt. Wenn jemand immer schon am Limit gefahren ist, z.B. durch berufliche Überlastung, dann kann Tinnitus als Zusatz-Stressor wirken und die Bewältigungsfertigkeiten übersteigen.“

Bereits in der Akutphase – die ersten drei Monate – sei es sinnvoll, neben der HNO-Abklärung auch ein psychologisches Gespräch zu führen, wenn starke Ängstlichkeit, Verstimmung oder Schlafstörungen auftreten. Es gehe dabei

auch darum, mögliche Faktoren auszumachen, die zu einer Chronifizierung des Problems beitragen können.

In der Tinnitus-Bewältigungsgruppe erfahren die Betroffenen dann, dass sie sich nicht mit dem Ohrgeräusch abfinden müssen, wie ihnen oft erzählt wird. Sie lernen vielmehr, aktiv mit dem Geräusch umzugehen, indem sie üben, sich zu entspannen und ihre Aufmerksamkeit gezielt vom Ton im Ohr wegzulenken.

Die regelmäßige Anwendung von Progressiver Muskelrelaxation, Fantasiereisen und Atemtechniken führt laut Moschèn im Alltag dazu, dass man gelassener und ausgeglichener wird. Sie fördere das Schlafen und Wiedereinschlafen. Je entspannter man ist, desto größer wird die „emotionale Toleranz“ gegenüber Tinnitus – sprich: Man ärgert sich nicht mehr so darüber.

Ein zweiter zentraler Punkt ist die Aufmerksamkeitslenkung. Die Teilnehmer der Gruppe lernen hierbei, ihre Wahrnehmung in schwierigen Situationen umzulenken auf Sinneseindrücke wie das Tasten, Sehen, Riechen und

Schmecken. „Wichtig dabei ist, dass bei allen Übungen das Ohrgeräusch anwesend sein darf, da dies den Gewöhnungsprozess fördert.“

Gleichzeitig erfahren die Patienten, wie wichtig es ist, sich den Bereichen zuzuwenden, die ihnen persönlich wichtig sind. Dies könne dazu führen, dass der Tinnitus „verblasst“ und der Dauerton im Alltag in den Hintergrund tritt.

Info & Therapie

Tinnitus-Bewältigungsgruppe:

Die nächste Gruppe mit zwölf Einheiten und einer Auffrischungssitzung für max. zwölf Teilnehmer beginnt im April an der Uniklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck. Voraussetzung ist eine Überweisung durch den Facharzt.

„Tinnitus Awareness Week“:

Die Unikliniken für Medizinische Psychologie und für Hör-, Stimm-, und Sprachstörungen sowie die „Tinnitus Tirol“-Selbsthilfegruppe informieren am Fr., 7. Februar (16 bis 19 Uhr), in der Stadtbibliothek Innsbruck zum Thema „Tinnitus bewältigen: Wie es gelingen kann“. Eintritt frei.

Bakterien schubsen den Darm an

Bern – Der Darm muss sich bewegen, um seinen Inhalt weiterzutransportieren. So weit, so bekannt. Forscher haben nun herausgefunden, dass Darmbakterien den Nervenzellen in der Dickdarmwand dabei helfen, die wellenartigen Kontraktionen zu veranlassen.

Dem Team um Andrew Macpherson von der Uni Bern und Yuuki Obata vom Crick Institute in London gelang es, Stoffe zu identifizieren, die von Bakterien stammen und auf Nervenzellen wirken, indem sie einen Rezeptor aktivieren. Dafür arbeiteten die Wissenschaftler mit Mäusen, die keine Darmflora besitzen, und verglichen die Darmtätigkeit mit jener von Tieren, deren Darm mit gutartigen Bakterien besiedelt war. Der Darm der keimfreien Mäuse bewegt sich weniger, wie sie im Fachmagazin *Nature* berichten. (APA)

PRIVATKLINIK HOCHRUMP
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.
Bereitschaft Mo-So: 0512-234-567
www.privatklinik-hochrum.com

Gesunde Termine von A bis Z

Innsbruck – Minimed-Studenten haben am 18.2. in Innsbruck (Frauen-Kopf-Klinik, gr. Hörsaal) und in Breitenwang (Veranstaltungszentrum, Bachweg 17) jeweils um 19 Uhr Gelegenheit, ihr Wissen aufzupolieren. Urologe Germar Pinggera informiert in Innsbruck darüber, wie Blasen Schwäche gezielt behandelt werden kann. Im Außerfern klärt Andreas Till über die häufigsten Augenerkrankungen auf. Eintritt frei.

Am 26.2. ab 19.30 Uhr befasst sich Joachim Giacomelli im Rahmen der „Psyche kompakt“-Reihe mit „Psyche und Traum: Botschaften aus dem Unbewussten“. Ort: gr. Hörsaal, CCB, Innrain 80-82, Innsbruck. Eintritt frei. (TT)

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

WWW.NEUROTH.COM

Ihre Ohren in besten Händen.

Über 110 Jahre Erfahrung machen Neuroth zu Ihrem treuen Begleiter für besseres Hören.

Neuroth:
11 x Tirol, 1 x Osttirol

Info-Tel.: 00800 8001 8001
Vertragspartner aller Krankenkassen



Testen Sie jetzt kostenlos die neuesten Hörgeräte ab 0 Euro.

* Preise sind Zuzahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung. Tarife der Sozialversicherungen und Informationen zur Kassendirektverrechnung auf www.neuroth.com/sozialversicherung

HÖRGERÄTE // HÖRBERATUNG // GEHÖRSCHUTZ // SEIT 1907

NEUROTH