



Es klingelt, pfeift, pocht oder rauscht im Ohr, obwohl es totenstill ist.

In der Pandemiezeit erlebt der oft durch Stress ausgelöste Tinnitus eine Hochblüte. Moderne Geräte helfen aber immer besser gegen die lästigen Phantomeräusche im Ohr.

VON WOLFGANG KREUZIGER

Ein quälendes Quietschen im Ohr läutete für Rudolf Anschöber im Frühjahr 2021 den Anfang vom Ende seiner politischen Laufbahn ein. „Meine chronische Überarbeitung hatte sich in einem Tinnitus niedergeschlagen“, berichtete der Gesundheitsminister, der bald darauf sein Amt niederlegte. Anschöber blieb nicht das einzige Coronaopfer, das vom Virus auf dem „Umweg“ über die Ohren erwischt wurde.

„Studien zeigen, dass Tinnitusfälle in der Pandemiezeit um bis zu 13 Prozent häufiger auftreten als vorher“, erklärt Dr. Marlies Knipper, Professorin am Hörforschungszentrum der Eberhard-Kals-Universität in Tübingen. Denn ähnlich einer körpereigenen Alarmanlage können die „klingelnden“ Ohren eine emotionale Krise oder ein nahendes Burnout signalisieren. „Die Hör-Nervenfasern im Innenohr sind extrem anfällig für Stress, der mittlerweile als wesentlicher Faktor für den Schweregrad von Ohrgeräuschen angesehen wird“, erläutert Knipper den Zusammenhang. Zudem beeinflusst das

Phantom der Ohren

Ti S

Ohr unserer positive geistige Entwicklung viel mehr als alle anderen Sinnesorgane. Das wird oft erst deutlich, wenn von Geburt an ein Hördefekt vorliegt, der nicht früh genug versorgt wird. Knipper: „Nicht umsonst gilt Gehörschwäche allgemein heute als drittgrößter Risikofaktor für Demenz.“

DIE STILLE GEHT VERLOREN

Rund eine Million Menschen klagen hierzulande über ein Pfeifen, Klopfen oder Rauschen im Ohr, wie die Österreichische Tinnitus-Liga schätzt. Männer sind häufiger betroffen als Frauen, computeraffine Berufsgruppen wie IT-Techniker ganz besonders stark. „Aus meiner Sicht sind Menschen mit schwerem Tinnitus neben solchen mit anderen chronischen Leiden jene, die am sträflichsten vernachlässigt werden“, kritisiert HNO-Arzt Dr. Johannes Schobel, Leiter des Tinnituszentrums in St. Pölten. „Oft werden sie nicht ausreichend informiert und glauben sich mit dem Leid abfinden zu müssen. Das stimmt aber nicht.“

Vielmehr erlebt der Experte bei den allermeisten Fällen dank moderner Hörgeräteakustik eine erhebliche Besserung des Leidensdrucks, obwohl die Wissenschaft generell noch immer darüber streitet, was Tinnitus eigentlich ist. „Im Normalfall aktiviert unser Gehirn beim Hören eine Art Rauschunterdrückung, damit wir etwa Sprache klarer wahrnehmen“, versucht Knipper das Phänomen in klare Worte zu fassen. „Doch in einem Frequenzbereich, in dem eventuell bereits geschädigte Hörfasern von Stress oder Krankheit weiter beeinträchtigt werden, fällt die Rauschunterdrückung aus. Dann hört man Phantongeräusche, den Tinnitus. Wir Hörforscher sagen: Der Patient hat seine Stille verloren.“

VON HÖRSTURZ BIS STRESS & ASPIRIN

Die Ursachen, die das Fass letztlich zum Überlaufen bringen, sind dabei so grundverschieden wie bei kaum einem anderen Leiden. „An der Spitze der häufigsten Auslöser stehen Stress und der im Alter ab 40 schleichend einsetzende →



Die Hörnervenfasern im Innenohr reagieren extrem auf Stress, Ohrgeräusche treten auf.

Dr. Marlies Knipper

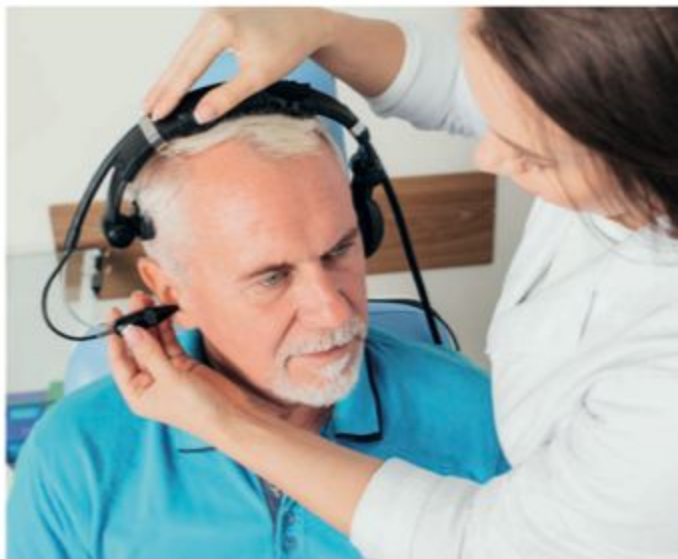
Wie fühlt sich Tinnitus an?

HNO-Arzt Johannes Schobel kategorisiert den Leidensdruck seiner Patientinnen und Patienten auf einer Skala zwischen eins und zehn:

- | | |
|----|--|
| 1 | Minimale Beeinträchtigung |
| 2 | Geringe Beeinträchtigung |
| 3 | Geringe, aber noch gut aushaltbare Belastung |
| 4 | Geringer/mäßiger Leidensdruck |
| 5 | Mittlerer Leidensdruck |
| 6 | Mittlerer/höherer Leidensdruck |
| 7 | Hoher Leidensdruck |
| 8 | Sehr hoher Leidensdruck |
| 9 | Extrem hoher Leidensdruck |
| 10 | Unaushaltbar hoher Leidensdruck mit Suizidgedanken |



Entspannungstherapien und angenehme Geräusche können den Leidensdruck stark senken.



→ Fortsetzung von Seite 53

Hochtonhörverlust“, weiß Schobel. „Abseits dessen stoßen wir aber auch auf die vielfältigsten Ursachen. Sie beginnen bei fast banalen Gründen wie zu viel Ohrenschmalz oder der Nebenwirkung von Aspirin. Sie können aber auch die Nackenmuskulatur und Kiefergelenke betreffen, auf Gefäßerkrankungen und mögliche Tumoren zurückzuführen sein oder Krankheiten wie Bluthochdruck, Morbus Menière und Long Covid als Ausgangspunkt haben.“

Fakt ist jedoch: Nur in einem einzigen Prozent der Fälle wird eine ernste gesundheitliche Bedrohung festgestellt, etwa durch Tumoren oder Aneurysmen, die der Arzt im Verdachtsfall mittels Gefäßangiografie oder Magnetresonanztomografie bestätigt. In allen anderen 99 Prozent betrifft der Tinnitus den Geist, nicht den Körper.

PRESSLUFTHAMMER IM KOPF

Von dieser Mehrheit können immer noch rund 97 Prozent die Beschwerden im Alltag ausblenden. Doch die restlichen zwei, drei Prozent gehen oft durch die Hölle. „Diese Menschen erzählen mir oft von gefühlten Maschinenpistolen und Preßlufthämmern in ihrem Kopf, von Rauschen, Pfeifen, Brummen, beidseitig oder einseitig,



Stört der Tinnitus beim Einschlafen, kann eine App helfen, die Hintergrundgeräusche abspielt.

Dr. Johannes Schobel



Mithilfe unterschiedlicher Hörtests lässt sich die Fähigkeit überprüfen, Frequenzen bzw. Sprache zu hören.



pulssynchron oder nicht synchron“, so der HNO-Arzt Schobel über die Vielfalt der Beschwerden. Im Akutfall gilt Kortison als einziges medikamentöses Mittel der Wahl, häufig begleitet von verordneten Entspannungstherapien wie Yoga und der Empfehlung zu stressfreiem Leben. Die Heilungschancen bei akutem Tinnitus liegen mit 80 Prozent sehr hoch, stellt sich binnen eines halben Jahres keine Besserung ein, gilt das Leiden als chronisch. Dann hat sich der lästige „Krachmacher“ im Kopf festgekrallt.

THERAPIE DURCH „WEICHEN“ LÄRM

Die meisten „gehörten“ Tinnustöne liegen bei drei bis vier Kilohertz, sind also sehr hoch, was in der Regel als belastender empfunden wird als tiefe Töne. „Viele klagen darüber, dass sie diese vor allem nachts, wenn es still wird, wahrnehmen und dies beim Schlafen stört“, weiß Schobel. Dieser Gruppe kann mit „weichen“ Hintergrundgeräuschen relativ leicht geholfen werden, für die man nachts sogar das Handy samt Tinnitus-App (siehe App-Tipps auf Seite 56) und einem Lautsprecher verwenden kann. „Eingespiltes Meeresrauschen etwa verhilft oftmals zu gutem Schlaf“, so Schobel.

Problematischer ist es, wenn die Ohrgeräusche untertags als störend empfunden werden, dann →

ZAHN TIPPS



des Monats



Einsatz eines Implantats

Für wen ein Implantat geeignet ist und warum die moderne Planung vielfach über 3D-Diagnostik abläuft, erklärt Univ.-Prof. Dr. Hady Haririan, PhD, MSc, Leiter der Abteilung für Parodontologie der Zahnklinik Sigmund Freud PrivatUniversität in Wien.

MEDIZIN populär

Wann macht ein Implantat Sinn?

Univ.-Prof. Dr. Hady Haririan, PhD, MSc

Wenn ein Zahn verloren gegangen ist, bietet das Implantat einen sehr guten Ersatz. Allerdings muss genügend Knochenmaterial vorhanden sein bzw. muss es sich für einen Knochenaufbau eignen. Starke Raucher haben meist keine guten Karten, auch bei Menschen mit unbehandelter Parodontitis oder schlecht eingestelltem Diabetes ist das Risiko hoch, dass das Implantat nicht hält.

Wie läuft das Setzen eines Implantats ab?

Wichtig ist die exakte Planung. Mithilfe der 3D-Diagnostik werden die anatomischen Gegebenheiten dargestellt, man kann sich die Knochenqualität genau anschauen und ein maßge-

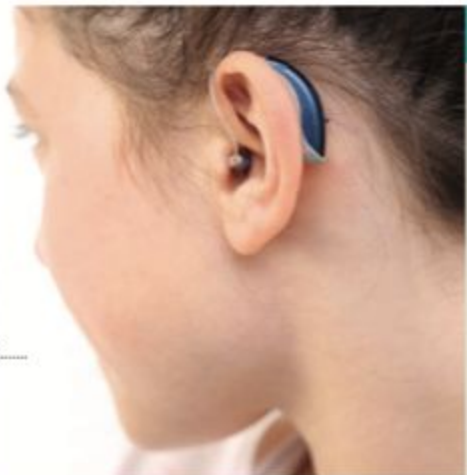
schnedertes Implantat dreidimensional planen. Auf Basis dieser digitalen Planung wird eine Schiene hergestellt, mit deren Hilfe das Implantat – aus Titan oder Keramik – präzise gesetzt wird.

Wie lange dauert es, bis ein Implantat in Funktion ist?

Oft ist es ein Jahresprojekt. Der Knochenaufbau muss vier bis sechs Monate einheilen, dann wird das Implantat gesetzt. Das muss im Schnitt auch vier Monate einheilen, im Oberkiefer dauert es auch länger als im Unterkiefer, dann kommt erst die Krone drauf. Es gibt auch das Konzept der Sofortimplantation, der Zahn wird gezogen, das Implantat wird gleich eingesetzt. Das wird aber nur unter speziellen Voraussetzungen gemacht wie z.B. nach einem Unfall im Frontbereich. [sfh]

Illustration: © iStock/arthelbit

Ein „Noiser“ oder „Rauscher“ kann helfen, von Tinnitus abzulenken.



Ohrgeräusche verhindern?

Folgendes kann helfen, Tinnitus zu vermeiden: Die Kopfhörer nicht zu laut einstellen, bei der Verwendung einer Bohrmaschine einen Hörschutz parat haben. Weiters: Zu hohe Dosen Alkohol und Nikotin verengen die Gefäße und erhöhen die Chancen zu erkranken. Zeichnet sich im Alter eine erste Schwerhörigkeit ab, indem man etwa Unterhaltungen nicht mehr gut folgen kann, ist frühes Reagieren gefragt. „Ein Hörgerät in frühestmöglichem Stadium ist die beste Tinnitus-Prophylaxe“, versichert HNO-Arzt Schobel. Vorsicht auch bei manchen Medikamenten: Antidepressiva, Betablocker oder Entwässerungsmittel können Tinnitus in extremen Fällen begünstigen. □

Foto: © iStock/robeygraf/px

APPTIPPS

Tinnitus-Apps im Netz

Die App **„Resound Tinnitus Relief“** bietet eine Kombination aus Klangtherapie, Entspannungsübungen und Meditation. Vogelgezwitscher, prasselnder Regen bis hin zu Lagerfeuerknistern sollen den Tinnitus überdecken.

„**Tinnitracks**“ ermöglicht aus selbst hochgeladener Musik die eigene Tinnitusfrequenz herauszufiltern, was ebenfalls helfen soll, das Ohrgeräusch langfristig zu reduzieren.

Die von deutschen HNO-Ärzten entwickelte App namens **„Kalmeda“** bietet eine ausgefeilte Verhaltenstherapie mit speziellen Übungsprogrammen.

genügt das Handy nicht mehr und man braucht teilweise sehr teure, tragbare Gerätetechnik mit nicht sichtbaren Kopfhörern. „Ist in seltenen Fällen das Gehör völlig intakt, reicht noch ein reiner für den Permanentbetrieb ausgelegter Rauschgenerator, ein sogenannter Noiser, der diese Aufgabe untertags übernimmt“, erklärt Johannes Schobel und führt weiter aus, „doch schon bei leichter Schwerhörigkeit ist eine Kombination von Hörgerät und Noiser vonnöten, die gleichzeitig die Hochtöne verstärkt und dazu ein den Tinnitus abmilderndes Geräusch produziert.“ Die Kosten starten bei 500 Euro für den einfachen Noiser bis zu weit über 1500 Euro bei Kombinationsgeräten, die fast alle Krankenkassen ganz oder zumindest teilweise übernehmen.

GERÄUSCH ALS HARMLOS AKZEPTIEREN

Zusätzlich zur Soforthilfe erreicht die moderne Hightech-Hörgeräteakustik aber auch einen langfristigen „Retraining“-Effekt. Dabei trickst sie unser Gehirn aus, indem sie, korrekt eingestellt, den Tinnitus nicht übertönt, sondern neben dem Rauschen noch leicht durchklingen lässt. „Auf diese Art wird er vom Gehirn nach ein paar Monaten als harmlos akzeptiert und man kann den Noiser absetzen“, verrät HNO-Arzt Schobel. Seit Jahren kategorisiert er den

Leidensdruck seiner Patienten auf einer Skala zwischen eins und zehn, wobei Patientinnen und Patienten sich oft alleine durch Beratung und Aufklärung von einem belastenden Zustand (ab vier Punkte) auf einen „nur“ störenden (ein bis drei Punkte) verbessern. „Leider entwickeln viele der schweren Fälle, die ihren Zustand als quälend bis unerträglich angeben, – sie liegen auf der Skala zwischen sieben und zehn Punkten –, zusätzlich eine Geräuschüberempfindlichkeit“, berichtet Schobel. Sie verlassen dann oft gar nicht mehr ihre Wohnung, weil sie den Alltagslärm nicht aushalten. Doch selbst dies vermag der Noiser zu therapieren, sodass sogar Extremfälle zumeist eine gut aushaltbare Belastung erreichen. ■



WEBTIPP

www.oet.at

Webseite der Österreichischen Tinnitus-Liga, einer gemeinnützigen Selbsthilfeorganisation für Personen mit Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière