Tinnitus Awareness Week 2025: Online-Veranstaltung der ÖTL

von Marion Weiser-Fiala und PD Dr. Roland Moschèn, Vorstand der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

Im Rahmen der diesjährigen Tinnitus Awareness Week (TAW), die international jährlich Anfang Februar abgehalten wird, lud die Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL) am 7. Februar 2025 von 17.00 bis 19.00 Uhr zu einer spannenden Veranstaltung ein. Ziel der TAW 2025 war es, das Bewusstsein für Tinnitus zu schärfen und wertvolle Informationen zu bieten, wie Betroffene besser mit Tinnitus umgehen können. Dabei standen vor allem die medizinischen und therapeutischen Aspekte im Fokus.

Tinnitus und Behandlungsmöglichkeiten aus ärztlicher Sicht

Den ersten Vortrag des Abends hielt Dr. med. Katrin Baumbusch, Fachärztin für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde und Phoniatrie, tätig an der Universitätsklinik für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen in Innsbruck. Sie referierte über „Tinnitus und Behandlungsmöglichkeiten aus ärztlicher Sicht" und erklärte anschaulich, wie Tinnitus entsteht und welche Ursachen ihn begünstigen können. Sie ging auf die spezifischen Schritte der HNO-ärztlichen Untersuchung, Abklärung und Beratung bei Tinnitus ein.

Dr. Baumbusch gab einen Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten, darunter bei Vorliegen einer Hörminderung die frühzeitige Anpassung eines Hörgerätes, und erklärte in gut verständlicher Weise Audiogramme anhand verschiedener Hörkurven. Sie erläuterte detailliert die Bedeutung des Trainierens des achtsamen Hörens. Das Hörtraining wurde auch als wertvoller Ansatz in der Behandlung der Hyperakusis, einer Geräuschüberempfindlichkeit, die bei über 40 Prozent der Tinnitus-Betroffenen auftritt, empfohlen, und anhand von im Alltagsleben gut umsetzbaren Übungen dargestellt. Betont wurde hierbei eine stufenweise Annäherung an im Alltag und in der Natur vorkommende Geräusche und Klänge zur Verbesserung der Hörfilterfunktion. Im Zentrum steht hierbei das bewusste, achtsame Hören und Erkunden der vielfältigen Höreindrücke.

Online-Veranstaltung der ÖTL zur Tinnitus Awareness Week 2025. Die Referenten Dr. Katrin Baumbusch und Dr. Alexander Gotschuli mit Marion Weiser-Fiala und Dr. Roland Moschèn, beide ÖTL-Vorstand. Screenshot: Marion Weiser-Fiala.

Personen, die unter ihrem Tinnitus sehr leiden, berichten häufig über Auswirkungen des Tinnitus auf ihre Lebensqualität und auf die Gestaltung des Alltags. Dr. Baumbusch betonte wie wichtig es sei, den Leidensdruck der Patienten ernst zu nehmen, da dieser oft unabhängig von der messbaren Lautstärke des Tinnitus sei und stärker durch zum Beispiel das Stresserleben, Schlafprobleme, Tinnitus-bezogene Befürchtungen und das emotionale Befinden der Betroffenen geprägt werde. Demzufolge wies sie auf die Bedeutung der Vermittlung und Erklärung dieser Zusammenhänge im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung der Patientin beziehungsweise des Patienten hin.

Sie verwies auch auf die S3-Leitlinie zur Behandlung des chronischen Tinnitus, in der die Beratung des Patienten (Counseling) und hörverbessernde Maßnahmen sowie auch die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe empfohlen werden.

Über das Riechen

Im zweiten Vortrag des Abends widmete sich Dr. Alexander Gotschuli, ein mit der Tinnitus-Thematik sehr vertrauter HNO-Arzt aus Deutschlandsberg, dem Thema „Riechen". Dr. Gotschuli führte aus, dass es beim Riechen um die Wahrnehmung chemischer Reize gehe.

Ursprünglich ein Orientierungssinn, hat es auch eine Warnfunktion, zum Beispiel vor verdorbenen Nahrungsmitteln und Brandgefahr. Neben dem Auffinden und der Auswahl geeigneter Nahrungsmittel dient es auch dem Ausdifferenzieren unseres Geschmacksempfindens und unterstützt und beeinflusst auch die Partnersuche und -wahl.

Dr. Gotschuli beschrieb in verständlicher Weise die organischen Grundlagen der Riechfunktion, das olfaktorische System und seine Verbindung zu übergeordneten Gehirnzentren, die unter anderem für die Verarbeitung von Emotionen und Erinnerungen zuständig sind. Er wies hierbei auf die Rolle des limbischen Systems hin, das für unsere emotionale Reaktion sowohl auf Geräusche als auch auf Gerüche verantwortlich ist. In Bezug auf Tinnitus erklärte er, dass die Ohrgeräusche oft nicht nur eine akustische Belastung darstellen, sondern auch emotionale Reaktionen hervorrufen. Ähnlich wie bei Gerüchen können bestimmte Geräusche mit Erinnerungen oder Gefühlen verbunden sein, was Stress auslösen oder verstärken kann.

Überblicksartig schilderte der Referent auch die HNO-ärztliche Vorgehensweise bei der Untersuchung der Riechfunktion beziehungsweise die Ursachen und Therapie von Riechstörungen.

Zur Frage der Beziehung zwischen den Themen Riechen und Tinnitus kann uns, wie Dr. Gotschuli ausführte, das Riechen bei Tinnitus helfen. So könne beispielsweise im Rahmen eines Geruchstrainings die Person ihre Sinneswahrnehmung auf Eindrücke lenken, die sie ein Stück weit von der Tinnitus-Wahrnehmung entfernen, und sie mit einer positiven, schönen Erinnerungswelt in Kontakt bringen. Anhand eines Beispiels (Bratapfelduft bei Oma/Opa) konnte er plastisch darstellen, wie uns das Riechen in längst vergangene Situationen zurückversetzen kann, und dass uns diese Riecherinnerung ermöglicht, eine Situation emotional noch einmal zu erleben. Demzufolge ist der Einschluss von Riechübungen in die Tinnitus-Behandlung zu überlegen.

Dr. Gotschuli ging in seinem Vortrag auch auf die Hyperakusis ein, eine Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen, die viele Tinnitus-Patienten betrifft. Er erläuterte die physiologischen Mechanismen hinter dieser Empfindlichkeit und stellte verschiedene Ansätze zur Desensibilisierung vor, darunter systematische Geräuschtherapien.

Im Anschluss an die Vorträge hatten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, ihre Fragen über die Chatfunktion zu stellen, die dann von den beiden Referenten beantwortet wurden. Einige Teilnehmende fragten nach weiteren Details zur Behandlung von Hyperakusis und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den Ursachen von Tinnitus. Auch Fragen zur Wahrnehmung von Tinnitus und deren psychologischen Auswirkungen wurden behandelt. Dr. Baumbusch und Dr. Gotschuli konnten durch ihre fundierten Antworten wertvolle Einsichten geben und viele offene Fragen klären.

Die Veranstaltung bot den Teilnehmenden nicht nur eine wertvolle Wissensvermittlung zu den medizinischen Hintergründen von Tinnitus und Hyperakusis, sondern auch praktische Hinweise, wie sie mit Tinnitus und Hyperakusis im Alltag besser umgehen können. Die Kombination aus medizinischen Vorträgen und dem Austausch in der Chatfunktion ermöglichte einen intensiven Dialog, der den Teilnehmenden half, neue Perspektiven und Therapiemöglichkeiten zu entdecken.

Für die Österreichische Tinnitus-Liga war es ein wichtiger Schritt, die Tinnitus Awareness Week 2025 mit solch einer gut besuchten und informativen Veranstaltung zu bereichern und zu zeigen, wie wichtig der Wissenstransfer und der Austausch zwischen Betroffenen und Fachleuten ist. Wir freuen uns darauf, diese Tradition auch in den kommenden Jahren fortzusetzen.

Wir danken allen Referenten, den Organisatoren und den Teilnehmenden für den erfolgreichen Abend!

Die Autoren:

Foto: Bettina Friedrich.

Marion Weiser-Fiala
Vorstandsmitglied der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

Foto: privat.

PD Dr. Roland Moschèn
Präsident der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert mit Mitteln des Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

Bitte folgen Sie der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL) auf Facebook und Instagram!

Für die Inhalte dieser Doppelseite ist ausschließlich die Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL) verantwortlich.