

NATÜRLICH GESUND LEBEN

Ausgabe
11 12
2025

Kneipp bewegt.

Kneipp

Modewelt

*Wenn Trends die
Gesundheit beeinträchtigen*

Tinnitus

Was tun, wenn es nie still ist?

Wurzelkraft

*Immunbooster Kurkuma,
Ginseng und Ingwer*

Mit Schauspieler AARON KARL im INTERVIEW

Freude am Leben feiern

**WARUM DIE ADVENTZEIT
UND FESTE WIE
WEIHNACHTEN
wichtig sind**

**WINTER-
FITNESS
Übungen
für jedes
Alter**

Wenn es nie still ist

Text • Ilse Königstetter

Es brummt, pfeift, piepst oder rauscht im Ohr. Bei vielen Menschen tritt Tinnitus nur kurzfristig auf und verschwindet dann wieder. Wird er chronisch, kann er zu einer massiven Belastung im Alltag werden. Doch es gibt Abhilfe.



LAUT INTERNATIONALER STUDIEN leiden bis zu zehn Prozent der erwachsenen Bevölkerung an immer wiederkehrenden störenden Ohr-Geräuschen. Epidemiologische Studien gibt es für Österreich bis dato nicht. Eine vollständige Heilung des chronischen Tinnitus ist schwierig, es gibt aber viele Strategien, um die individuelle Lebensqualität deutlich zu verbessern. Das ist vor allem für jene Betroffenen wichtig, die zusätzliche Probleme wie Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten haben.

WIE TINNITUS ENTSTEHT

Sehr häufig ist eine Schädigung des Innenohrs durch Lärm die Ursache für den Tinnitus. Dabei kann es sich um ein akutes Lärmtrauma, etwa durch Schüsse, Silvesterkracher oder laute Musik handeln oder um eine Dauerbelastung durch langzeitige Lärmeinwirkung, wie sie in bestimmten Berufen (z. B. am Flughafen, am Bau, in einer Schlosserei, aber auch in der Musikindustrie) auftreten kann. Dr. Katrin Baumbusch, HNO-Fachärztin und Phoniaterin an

der Universitätsklinik für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen in Innsbruck, benennt weitere mögliche Ursachen: „Oft tritt ein Tinnitus im Zusammenhang mit Schwerhörigkeit oder einem Hörsturz auf.“ Auch Morbus Menière (vorübergehende Druckerhöhung im Innenohr mit Schwindel und Hörverminderung), chronische Mittelohrentzündung, Ohrschmalzpropf, Virusinfektionen, ein seltener, gutartiger Tumor am Hörnerv (Akustikusneurinom) sowie Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems können das Auftreten eines Tinnitus begünstigen. „Ebenso können funktionelle Störungen der Halswirbelsäule, Erkrankungen des Kiefergelenks mit ein Auslöser sein,“ weiß die Fachärztin. Das gilt auch für Zahnfehlstellungen oder fehlende Zähne. Was häufig zusätzlich eine Rolle spielt, sind verschiedene Formen von Stress. „Etwa Belastungen, die bereits vor dem ersten Auftreten des Tinnitus vorliegen können, beispielsweise eine chronische Überlastung, ein hoher Anspannungslevel, Ein- und Durchschlafstörungen und andere psychische Belastungen“, erörtert Dr. Roland Moschén, klinischer Psychologe und Psychotherapeut an der Universitätsklinik für Psychiatrie II in Innsbruck sowie Präsident der Österreichischen Tinnitusliga.



Roland Moschén
ist klinischer
Psychologe und
Psychotherapeut
an der Universitätsklinik in
Innsbruck sowie
Präsident der
Österreichischen
Tinnitusliga.

RICHTIGE AUFKLÄRUNG

Die erste Anlaufstelle für eine von Tinnitus betroffene Person sollte ein HNO-Facharzt bzw. eine Fachärztin sein. Und zwar in einem möglichst frühen Stadium, weil dann gute Chancen auf Besserung bestehen. Ein Hörtest und eine ausführliche Anamnese geben dem Arzt Aufschluss über die weitere Vorgangsweise. „Das ausführliche Gespräch mit dem Patienten bzw. der Patientin ist essenziell“, sagt Dr. Baumbusch. Denn dann kann der Betroffene darüber aufgeklärt werden, dass Tinnitus in den allermeisten Fällen nichts Gefährliches ist, er mit seinen Beschwerden nicht alleine ist und vor allem, dass es hilfreiche Maßnahmen gibt, mit denen der individuelle Leidensdruck verringert werden kann. Denn das Schlimmste für Patienten – und das bekommen sie immer wieder zu hören, ist, dass man nichts dagegen tun kann und er mit den Beschwerden leben muss. Dr. Baumbusch: „Das ist definitiv nicht der Fall“.

• **Medikamente.** Medikamente gegen Tinnitus gibt es derzeit zwar keine, zeigen Patienten aber zusätzliche Begleitscheinungen wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Depressionen oder Ängste, kann eine medikamentöse Behandlung angezeigt sein. Wichtig ist, therapeutische Maßnahmen

zu finden, die die Beschwerden lindern. Betroffene können Techniken erlernen, den Tinnitus besser zu verarbeiten oder zurückzudrängen.

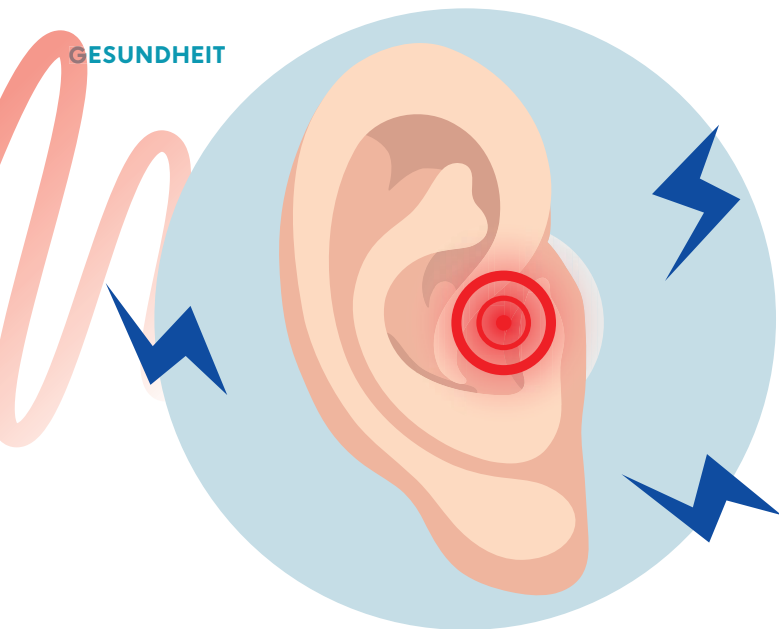
• **Hörgerät.** Da Tinnitus sehr häufig mit einer Hörminderung einhergeht, die anhand eines Hörtests nachgewiesen werden kann, empfiehlt Dr. Baumbusch sehr früh den Einsatz eines Hörgerätes: „Wenn eine Hörminderung vorhanden ist, entsteht ein erheblicher Stressfaktor, weil das Arbeitsgedächtnis eine Mammutaufgabe vollbringen muss“. Etliche derart versorgte Patienten berichten auch über eine Verbesserung ihres Tinnitus, wenn sie abends das Hörgerät entfernen.

• **Hörtraining.** Bei vorhandener Hörminderung kann ein gezieltes Hörtraining helfen, die Funktion des Gehirns und das Sprachverstehen zu verbessern. „Hörtraining bedeutet, fokussiert zu hören und sich gezielt Geräuschen auszusetzen, um die Hörfilter zu verbessern“, erklärt die Ärztin. Das Hörtraining sollte behutsam und schrittweise erfolgen, um dem Betroffenen die Angst davor zu nehmen. Also etwa zunächst angenehme Musik etwas lauter stellen und sich später dann Musik aussetzen, die man weniger gerne mag.

• **Entspannungstechniken.** Sinnvoll ist darüber hinaus das Erlernen von Entspannungstechniken, wie etwa Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Yoga oder Feldenkrais, um die Stressbelastung, die sich durch den Tinnitus

Hilfreiche Tipps für den Alltag

- ✓ Vermeiden Sie absolute Stille. Diese macht besonders „hellhörig“ für Rauschen, Brummen, Surren & Co. Positiv können sich beispielsweise ein Zimmerbrunnen oder leise Musik auswirken.
- ✓ Vermeiden Sie Lärm!
- ✓ Lenken Sie sich vom Ohrgeräusch ab.
- ✓ Bewegen Sie sich regelmäßig.
- ✓ Achten Sie auf geordneten und ausreichenden Schlaf.
- ✓ Leise, entspannende Musik kann z. B. beim Einschlafen vom Tinnitus ablenken.
- ✓ Lernen Sie Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung.
- ✓ Tragen Sie ein Hörgerät, wenn der Tinnitus Folge einer entsprechenden Hörstörung ist. Dadurch wird die Empfindlichkeit der höheren Hörzentren herabgesetzt. Sie hören und verstehen besser, haben ein besseres Richtungshören, und die Ohrgeräusche werden maskiert.



- › häufig verstärkt, zu reduzieren. Aber auch das Betrachten der psychischen Situation bzw. Veränderungen in der Lebenssituation, wie z. B. durch Psychotherapie, kann hilfreich sein.

GROSSE UNTERSCHIEDE

Wie Menschen mit ihrem Tinnitus umgehen, ist sehr unterschiedlich. Manche gewöhnen sich in kurzer Zeit so an das Ohrgeräusch, dass sie es nicht mehr als störend empfinden oder gar nicht mehr wahrnehmen, wenn sie nicht bewusst daran denken. Andere leiden so massiv darunter, dass sie kein normales Leben mehr führen können. In Extremfällen können Depressionen, zunehmende soziale Isolation oder sogar Suizidgedanken die Folge sein. Allen, die akut oder chronisch von Tinnitus und eventuellen Begleitsymptomen betroffen sind, steht die Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL) mit einem umfassenden Angebot an Initiativen und Informationen zur Seite. „Unser österreichweiter, gemeinnütziger Selbsthilfverein für Tinnitusbetroffene, Menschen mit Hörsturz, Hyperakusis (Geräuschüberempfindlichkeit) und Morbus Menière, sowie für alle mitbetroffenen Angehörigen setzt sich bereits seit 27 Jahren erfolgreich für Aufklärung und Vernetzung ein“, erklärt Präsident Dr. Roland Moschén. Geteilt werden diese Informationen online (z. B. Online-Sprechstunden) sowie über diverse Veranstaltungen. Ganz wesentlich sind die ÖTL-Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene regelmäßig treffen und austauschen können. „Mit Ausnahme des Burgenlands gibt es in allen Bundesländern Selbsthilfegruppen, Kärnten ist vorübergehend unbesetzt.“ Die ÖTL unterstützt zudem die Neugründung von Gruppen.

„Der Austausch mit Menschen, die selbst betroffen sind, ist von unschätzbarem Wert“, so Dr. Moschén. „Damit entgeht man auch der Isolation, denn häufig sind auch Familie und Freunde mit der Situation überfordert“. Aussagen wie „Denk nicht dran und lenk dich ab“ sind vielleicht wohl gemeint, kön-

Tinnitus entsteht häufig durch Lärm-schäden im Innenohr, etwa nach Knall-traumata oder dauerhafter Lärmeinwirkung in manchen Berufen.

nen aber bei Betroffenen zu großer Frustration führen. „Was sie brauchen, ist Unterstützung und eine passende Versorgung.“ Oft handelt es sich dabei um Personen, die häufig bis an ihre Grenzen agieren.

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Für chronisch Tinnitus-Betroffene, die sich durch das Ohrgeräusch psychisch belastet und in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt fühlen, hat sich die kognitive Verhaltenstherapie als wirksamer psychotherapeutischer Behandlungsansatz herauskristallisiert. Häufig berichten daran leidende Menschen über ängstigende Vorstellungen von Auswirkungen des Tinnitus auf das Hörvermögen oder fürchten eine stetige Zunahme der Lautstärke. „Eine medizinische und psychologische Aufklärung über Tinnitus trägt dazu bei, solche Fehlannahmen zu entkräften und bahnt Wege für Prozesse der Gewöhnung“, erklärt Dr. Moschén. Chronischer Stress kann nicht nur eine (Mit-)Ursache von akutem Tinnitus bzw. seiner Chronifizierung sein, sondern auch dessen Folge. Die beschriebenen Entspannungsverfahren reduzieren nicht nur das Stressniveau, sondern steigern auch die emotionale Toleranz für Tinnitus. Langfristig kann sich so eine gelassene Haltung gegenüber dem Ohrgeräusch entwickeln. Übungen zur bewussten Fokussierung externer Reize, wie gezieltes Hören von Naturgeräuschen und Musik oder aktives Einbeziehen anderer Sinneseindrücke helfen, den Tinnitus in den Hintergrund treten zu lassen. Dr. Moschén: „Wesentlich für die Betroffenen ist die Erfahrung, dass sie durch eine gezielte Umlenkung der Aufmerksamkeit aktiv (mit)bestimmen können, was ins Zentrum ihrer Wahrnehmung rückt.“

An der Universitätsklinik in Innsbruck kommt der kognitiv verhaltenstherapeutische Ansatz seit vielen Jahren im Rahmen einer ambulanten, interdisziplinären Behandlung im Einzel- und Gruppensetting zur Anwendung. In zwölf wöchentlich stattfindenden Gruppensitzungen à 120 Minuten und einer Follow-up-Sitzung sechs Monate nach Therapieabschluss werden die relevanten Inhalte und Themen bearbeitet. „Darüber hinaus haben sich auch andere Formen der Psychotherapie, etwa eine Gesprächstherapie, als hilfreich erwiesen“, weist Dr. Moschén darauf hin, dass es immer auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen ankommt.

RAT & HILFE

Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL):

oetl.at oder tinnitus.at

(Informationen zu Tinnitus-bezogenen Fachadressen)

Experten für psychotherapeutische Begleitung: psyonline.at