

# Tinnitus: Ohrgeräusche ohne Ende?

**Jeder Mensch hat dieses Phänomen vermutlich schon einmal erlebt: Nach einem lauten Konzert, einem Sportgroßereignis oder nach dem Benutzen einer sehr lauten Maschine „klingeln“ die Ohren – und dies selbst dann noch, wenn der Lärm schon längst aufgehört hat.**

Diese Ohrgeräusche, dieses Pfeifen, auch Tinnitus genannt, verschwindet meist schnell wieder. Manche Menschen hören diese Geräusche allerdings eine Zeit lang pausenlos. Manchmal halten diese sogar über Monate oder Jahre an, sagt Monika Müller von der VdK Patienten- und Wohnberatung Baden-Württemberg in Stuttgart. Dauerhaftes Rauschen oder Klingeln im Ohr kann für die Betroffenen zu einer großen Belastung werden. Denn die Folgen des Tinnitus können weitreichend sein:

Zum Beispiel verließ Thomas M. kaum noch das Haus, als die Geräusche nicht mehr verschwanden. Er konnte weder seiner Arbeit als Feinmechaniker nachkommen, noch an privaten Feiern teilnehmen oder seine Aktivitäten im Sportverein wahrnehmen. Seine Stimmung war auf dem Nullpunkt angekommen. „Die Ursache eines Tinnitus ist in den meisten Fällen nicht feststellbar“, so Müller.

Die VdK-Patientenberaterin weist darauf hin, dass ein Tinnitus keine Form von Hörverlust ist. Durch die Ohrgeräusche wird das Hörvermögen nicht schlechter. „Falls das doch der Fall sein sollte, ist die Ursache für den Hörverlust nicht der Tinnitus. So kann manchmal ein Tinnitus ein Anzeichen für eine andere Erkrankung sein, zum Beispiel für die Menière-



**VdK-Patientenberaterin Monika Müller.**

Krankheit. Diese beeinträchtigt die Ohren und macht sich außer durch Ohrgeräusche auch durch Schwindel und Hörverlust bemerkbar.“ Müller weist auch darauf hin, dass Tinnitus zudem ein Symptom für eine Geschwulst des Hörnervs sein kann, oder auch als Nebenwirkung von Medikamenten wie Acetylsalicylsäure (ASS) oder Chinin auftreten kann. „Dies muss der Arzt im Vorfeld diagnostisch abklären“, rät die VdK-Patientenberaterin.

Doch zurück zu Thomas M.: Für seine Ohrgeräusche konnte keine der hier genannten Ursachen gefunden werden. Mittlerweile halten diese schon sechs Monate an. „Nach drei Monaten sprechen Ärzte von einem chronischen Tinnitus“, informiert Monika Müller. „Ein Problem ist, dass ein Tinnitus unbekannter Ursache nicht leicht zu behandeln ist.“ Zwar werden zahlreiche Behandlungsmethoden eingesetzt – zum Beispiel Infusionen, Hörgeräte und pflanzliche Präparate, ob sie aber tatsächlich Erleichterung verschaffen können, ist bisher unklar.

Eine Ausnahme ist die kognitive Verhaltenstherapie: Sie kann helfen, mit einem chronischen Tinni-

tus besser zurechtzukommen. Es ist nachgewiesen, dass sie die Lebensqualität von Menschen mit chronischem Tinnitus verbessern kann – auch wenn dieser dadurch nicht verschwindet. Das Ziel der Therapie ist, die Wahrnehmung der Geräusche so zu verändern, dass sie weniger stören.

Patientenberaterin Müller veranschaulicht das anhand dieses Beispiels: „Meeresrauschen und eine stark befahrene Straße können messbar die gleiche Lautstärke haben. Verkehr wird als Lärm wahrgenommen, Meeresrauschen dagegen als Entspannung.“ Mit der Verhaltenstherapie lernen Betroffene, ihre Ohrgeräusche auf ähnliche Weise anders zu bewerten. So kann der Leidensdruck sinken und der Alltag erträglicher werden.

## VdK-Tipp

Die Kosten für eine kognitive Verhaltenstherapie kann die Krankenkasse übernehmen, wenn der Leidensdruck erheblich ist oder wenn der Tinnitus zusammen mit einer Depression oder einer anderen Krankheit auftritt. Betroffene sollten sich an ihren Arzt wenden, um zu besprechen, wie eine Therapie in Anspruch genommen werden kann. Hilfreich kann auch der Kontakt zu anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe sein. Weitere Informationen zum Thema Tinnitus und kognitive Verhaltenstherapie finden Betroffene beim Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) im Internet. Die Kontaktdaten der VdK Patienten- und Wohnberatung Baden-Württemberg finden sich im Infokasten auf dieser Seite.