

Tinnitus-Hilfe

Das Portal rund um Tinnitus - Ohrensausen - Ohrenpfeifen



Was ist Tinnitus

Tinnitus-Test

Eintrag

Kompetenzzentren

Kliniken

Ärzte

Tinnitus-Therapeuten

Suchen

WAS IST TINNITUS

Definition und erste Schritte

Was ist Tinnitus?

Tinnitus (Ohrgeräusche) ist eine akustische Wahrnehmung. Diese Geräusche werden oft als Klingeln, Summen, Heulen, Pfeifen oder Zischen beschrieben. Man unterscheidet zwischen dem selten auftretenden „objektiven Tinnitus“ (die Schallquelle, z.B. Blutfluss bei Gefässanomalie ist innerhalb des Körpers) und dem verbreiteten „subjektiven Tinnitus“ (nur der Betroffene kann die Ohrgeräusche wahrnehmen). Die Geräusche treten oft nur in einem Ohr auf, können jedoch seltener auch in beiden Ohren erscheinen. Die Geräusche können lediglich störend sein oder aber so laut, dass die Konzentration, das Hörvermögen und somit auch die Lebensqualität stark beeinträchtigt wird.

Wieviele haben Tinnitus schon erlebt?

Einer neuen Studie zufolge hat fast ein Viertel der Bevölkerung schon einmal „Ohrensausen“ erlebt. Fast 10% hören diese Ohrgeräusche ununterbrochen für 5 Minuten und länger. Bei 3% spricht man schon von chronischem Tinnitus.

Wie entsteht ein Klang im Ohr?

Im Innenohr halten Tausende von Hörzellen ein elektrisches Signal aufrecht. Mikroskopisch kleine Sinneshaare bilden einen Haarsaum auf der Oberfläche jeder Hörzelle. Wenn sie intakt sind, werden diese Haare von den Schallwellen, die das Ohr wahrnimmt, bewegt. Wie stark die Bewegung ist, hängt vom Druck der Schallwellen ab. Durch die Bewegung der Härchen wird ein elektrisches Signal ausgelöst, das von den Hörzellen auf die Nervenfasern, die jede Zelle umgeben, übertragen wird. Das Gehirn interpretiert diese Signale als Geräusch.

Was sind die Ursachen für Tinnitus?

Tinnitus kann durch ständige oder plötzliche Lärmeinwirkung, durch einen Hörsturz, Viruserkrankungen oder einen Morbus Ménière (Schwindel) ausgelöst werden. Tinnitus kann aber auch durch die Einnahme bestimmter Medikamente verursacht werden. Dazu zählen neben Acetylsalicylsäure über 200 weitere verschreibungspflichtige Arzneimittel. Verstärkende Ursachen für einen Tinnitus sind häufig auch Stress, Probleme mit der Halswirbelsäule oder im Zahn-Kiefer-Bereich.

Was ist zu tun bei akutem Tinnitus?

Bewahren Sie Ruhe und schlafen Sie erst einmal aus. Ist der Tinnitus am nächsten Morgen noch vorhanden, sollten Sie sich so schnell wie möglich bei einer sachkundigen Person informieren. Je früher mit einer Behandlung begonnen wird, desto grösser sind die Erfolgschancen auf Heilung. Sinnvoll ist es, den Heilungsprozess durch Ruhe und Entspannung zu unterstützen. Vermeiden Sie Reizmittel wie laute Geräusche, Nikotin, Koffein, Tonic Water (wegen des Chinins), Alkohol und Acetylsalicylsäure.

Was ist zu tun bei chronischem Tinnitus?

Die Quelle des Problems liegt meist im Innenohr. Bleibt der Tinnitus jedoch für längere Zeit bestehen, ist er spätestens nach einem Jahr chronisch und setzt sich auch im Hirn fest. Durch das ständige Hören des Tons, merkt sich das Hirn den Ton und speichert ihn ab. Spätestens dann muss das Problem nicht nur im Innenohr behandelt, sondern der Ton auch aus dem Hirn entwöhnt werden. Wenn das Ohrgeräusch die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt, ist eine Behandlung im Sinne einer individuellen Tinnitus-Bewältigung notwendig. Ziel ist, mit dem Tinnitus sein Leben in Beruf und Familie wieder geniessen zu können. Durch Aufklärung und Selbsthilfe verliert der Tinnitus oft an Wirkung.

Welche Behandlung oder welches Hilfsmittel ist das Richtige?

Kein Tinnitus ist gleich wie der andere. Darum gibt es keine schematische Behandlung und auch kein generell tinnituswirksames Medikament. Von den unzähligen vorgeschlagenen Behandlungsmethoden gibt es diverse Erfolgsberichte, aber keine ärztliche oder nicht-ärztliche Behandlungsmethode darf für sich in Anspruch nehmen, für alle Tinnitus-Betroffenen wirksam zu sein. In jüngster Zeit zeigen sich vermehrt positive Tendenzen im Bereich Selbstbehandlung oder Tinnitus-Checkups bei Tinnitus-Therapeuten oder Fach-Zentren.