

Beobachter
Ratgeber Gesundheit

Orkan im Ohr

Ein lautes Konzert, ein knallendes Feuerwerk, Stress im Job: Plötzlich bleibt ein dauerhaftes Sausen im Ohr. Doch Tinnitus kann geheilt werden – wenn man sofort zum Arzt geht.

Autorin: Sabine Goldhahn
erschieden: Ausgabe 26/99

Manuskript

Endlich den Star live erleben! Direkt vor der Bühne, wo die Bässe so richtig dröhnen. Der Lieblingssänger ist gut in Form, das Publikum tobt, der Sound ist gewaltig. Begeistert verlässt Katja M. nach der letzten Zugabe die Halle.

Draussen klingt die Musik noch in ihr nach. Doch plötzlich, als es um sie herum wieder ruhiger ist, hört Katja einen lauten, hohen Pfeifton im linken Ohr. Sie steckt den Zeigefinger in den Gehörgang, zieht am Ohrläppchen, schüttelt den Kopf – das Pfeifen bleibt. Auch am nächsten Morgen ist es noch da. Ihr Hausarzt schickt sie zu einem Spezialisten für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde. „Tinnitus“, diagnostizierte der Arzt – Ohrensausen.

Rund eine halbe Million Schweizerinnen und Schweizer leiden unter Tinnitus. Manche hören es pfeifen, andere summen oder rauschen. Am deutlichsten ist das Geräusch zu hören, wenn es still ist. Niemand kann diese Töne hören – ausser dem Geplagten selbst.

Einige quält der Tinnitus derart, dass sie unter Schlafstörungen, Depressionen und Übelkeit leiden oder sogar an den Rand der Verzweiflung geraten. Die Ursachen von Ohrgeräuschen sind ebenso vielfältig wie die „Klangvarianten“. Etwa bei einem Drittel der Kranken ist ein Lärmtrauma schuld: zu laute Musik, Lärmbelastung bei der Arbeit, Motorengeräusche oder ein Silvesterknaller.

Aber es gibt auch zahlreiche Erkrankungen, die zu Ohrensausen führen können – zum Beispiel Bluthochdruck, Gefässveränderungen im Bereich des Ohrs, Fehlfunktionen des Kiefergelenks, Veränderungen der Halswirbelsäule, ein Hörsturz oder Ohrenentzündungen. Auch gewisse Medikamente, Alkohol, Nikotin und Koffein, zumindest in höheren Dosen, können zu Tinnitus führen.

Auch die Psyche scheint beim Ohrensausen eine wichtige Rolle zu spielen. Etwa die Hälfte der Betroffenen leidet unter grosser psychischer Belastung. Es sind vor allem „Perfektionisten“: Menschen, die stets pünktlich sind und zuverlässig, korrekt und pflichtbewusst. Der Körper und die Seele stehen unter Druck, und es werden immer mehr Stresshormone ausgeschüttet. Dadurch reagiert das Gehör empfindlicher und registriert mehr Töne als sonst. Ein gutes Gehör dient unter anderem dem Schutz vor Gefahr: Ungewöhnliche Geräusche schrecken einen zum Beispiel sogar aus dem Schlaf auf, damit man im Notfall rechtzeitig fliehen kann. Wird das Ohr aber mit zu viel Stresshormonen überschüttet, können diese nicht mehr abgebaut werden. Die Folge: Die Blutgefässe verengen sich, und die Fliesseigenschaften des Bluts werden schlechter. Das führt zu einer Durchblutungsstörung im sensiblen Innenohr. Betroffen sind jene Zellen, die das Hören ermöglichen: die nur gerade drei Tausendstelmillimeter langen Haarzellen. Diese Sinneszellen des Gehörs sehen aus wie Halme auf einem Ährenfeld. Sie sitzen auf den Windungen der Schnecke, dem mit Flüssigkeit gefüllten Hörorgan. Beim Hören streicht der Schall über die Haarzellen hinweg, wodurch diese – wie Ähren im Wind – in Schwingung geraten. Diese Bewegung gelangt als akustischer Reiz zum Gehirn. Wird das Innenohr geschädigt, können die Haarzellen aufquellen, abreißen oder umknicken und dabei benachbarte „Halme“ berühren – und diese schicken dann ein falsches Signal zum Gehirn – das Ohrensausen beginnt. Bei über drei Viertel der Betroffenen tritt ein Tinnitus nur vorübergehend auf und verschwindet von allein wieder. Bei 10 bis 14 Prozent der Erwachsenen dauert das Ohrensausen wochen- bis monatelang, vereinzelt auch lebenslang. Deshalb gilt ein plötzlich, stark und neu aufgetretenes

Ohrgeräusch als Notfall, der innert 24 Stunden von einem Hals-Nasen-Ohren-Spezialisten begutachtet werden sollte.

Die Behandlungsmethoden sind über die Jahrhunderte glücklicherweise immer verbessert worden. Der Gelehrte Plinius empfahl in der Antike einen speziellen Sud: in Honig gekochte Haselmäuse, in Öl verriebene rote Würmer, konservierte Blindschleichen und mit Rinde vom Granatapfelbaum gekochte Tausendfüßler...

Über die Heilungsrate, die mit dieser „Suppe“ erreicht wurde, weiss man nichts. Die heutigen Therapien jedenfalls sind appetitlicher – und in vielen Fällen erfolgreich. Meist kann der Tinnitus mit durchblutungsfördernden oder kortisonhaltigen Infusionen gemildert, bei rund 60 Prozent der Patienten sogar ganz geheilt werden.

Dieselbe Erfolgsrate hat eine hyperbare Sauerstofftherapie in einer Druckkammer: Die Kranken atmen hundertprozentigen Sauerstoff in einer Umgebung, die zehn Metern Tauchtiefe entspricht. Dabei löst sich der Sauerstoff leichter im Blut und kann die Gewebe besser versorgen. Diese Therapie funktioniert umso besser, je eher sie beginnt. Denn je länger ein Ohrgeräusch besteht, desto schlechter sind die Chancen auf Heilung.

Gute Aussicht auf Linderung besteht auch bei der Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT). Dabei soll das Ohrgeräusch von einer allgegenwärtigen, ständigen Wahrnehmung in eine Nebensache „umgewandelt“ werden – durch ein winziges Klanggerät („Masker“, „Noiser“), das wie ein Hörapparat getragen wird.

Es vermittelt dem Hörsystem akustische Reize, die das Gehör sozusagen ablenken. Ein psychologisches Training hilft den Betroffenen zusätzlich, sich an das Ohrensausen zu gewöhnen, es nicht mehr wahrzunehmen. Allerdings haben einige Erfahrungsberichte gezeigt, dass durch die kleinen Apparate im Ohr bei einigen Patienten ein neues Ohrgeräusch ausgelöst wird. Dann kommt es zu einem unerwünschten Teufelskreis. In jedem Fall lohnt sich ein Versuch mit autogenem Training, gezielter Muskelentspannung oder anderen komplementärmedizinischen Methoden. Und der Beginn eines bewussteren Lebens – mit weniger Stress, weniger Kaffee und am besten ohne Nikotin.