



Tinnitus

Von akuten und chronischen Ohrgeräuschen



Liebe Leserin, lieber Leser,

Rauschen, Pfeifen, Klingeln, Zischen, sogar Hämmern hören Menschen, die an Tinnitus leiden. Vereinfacht ausgedrückt besteht ein Tinnitus aus Ohrgeräuschen, die nur der Betroffene selbst hört. Ähnlich wie bei Schmerzen, die man nicht sieht, ist es für Außenstehende oft nicht nachvollziehbar, wie störend die Ohrgeräusche sind und wie stark diese das tägliche Leben beeinflussen können.

Mit dieser Broschüre wollen wir versuchen, Ihnen als Betroffenen, aber auch Ihnen als Angehörigem, einen Einblick in Ursachen, Häufigkeit, Auswirkungen und Behandlungsmöglichkeiten des Tinnitus zu verschaffen.

Eine Broschüre, und sei sie noch so ausführlich, kann natürlich nie das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrem Arzt ersetzen. Sprechen Sie also immer auch mit diesem, wenn Sie weitere Fragen haben und Informationen benötigen.

Wir verwenden in dieser Broschüre aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form von Patient, Arzt usw. Selbstverständlich sind damit immer auch die Frauen gemeint!

Inhalt

Tinnitus – Was ist das überhaupt?	04
Nicht so selten wie gedacht	05
Das Zusammenspiel von Innenohr und Gehirn	06
Von Ursachen und Auslösern	07
Warum es so wichtig ist, Ohrgeräusche ernst zu nehmen	08
Akuter Tinnitus – Wege der Behandlung	08
Chronischer Tinnitus – Wege der Behandlung	11
Das können Sie für sich tun ...	13
Ein Wort zum Schluss	14
Interessante Adressen und Links	15

Tinnitus – Was ist das überhaupt?

Tinnitus ist ein Begriff, der sich aus dem Lateinischen ableitet und schon eines der Symptome beschreibt: „tinnere“ bedeutet Klingeln. Das Klingeln im Ohr ist allerdings nicht das einzige Ohrgeräusch, unter dem Menschen mit Tinnitus leiden. Hinzu kommen die unterschiedlichsten Töne, die von Medizinern eingeteilt werden in:

Tonaler Tinnitus:

Hierzu gehören Pfeifen, Piepen, Summen, Klingeln oder andere Töne mit hoher Frequenz.

Nicht tonaler Tinnitus:

Ist gekennzeichnet durch Rauschen, Brummen, Zischen, Knistern oder andere Töne mit niedriger Frequenz.

Eine weitere Unterscheidung der Tinnitus-Form bezieht sich darauf, ob ...

- die Schallquelle nicht erkennbar ist und die Ohrgeräusche nur vom Betroffenen selbst gehört werden können. Diese Form, der sogenannte subjektive Tinnitus, kommt am häufigsten vor.
- die Ohrgeräusche eindeutig durch eine echte Schallquelle im Körper hervorgerufen werden. Das können z. B. Strömungsgeräusche in den Blutgefäßen oder Atemgeräusche sein. Man spricht dann von einem objektiven Tinnitus, der jedoch nur in einem von hundert Fällen vorkommt.



Bei der Diagnose eines Tinnitus wird zwischen der akuten Form, wenn die Beschwerden nicht länger als drei Monate anhalten und der chronischen Form unterschieden, bei der die Symptome darüber hinaus andauern. Der Tinnitus wird so für einige Menschen zum ständigen Begleiter.

Nicht so selten wie gedacht

Die Zahlen über die Häufigkeit von Tinnitus schwanken zum Teil erheblich. Vermutlich ist dies darauf zurückzuführen, dass viele Menschen gar nicht erst zum Arzt gehen, wenn sie nur über kurze Zeit Ohrgeräusche hören oder dies nach vielen erfolglosen Behandlungen ihres chronischen Tinnitus aufgegeben haben.

Eine gute Vorstellung von der Menge der betroffenen Menschen in Deutschland erhalten Sie jedoch, wenn Sie sich die Ergebnisse einer telefonischen Befragung der Tinnitus-Liga aus dem Jahre 1999 anschauen. Eine Hochrechnung der Ergebnisse kommt für Deutschland auf folgende Zahlen:

- Ungefähr 10 Millionen hatten Ohrgeräusche, die länger als 10 Minuten anhielten.
- Ca. 3 Millionen Menschen waren zum Zeitpunkt der Befragung von Tinnitus betroffen.
- Davon hatten 2,7 Millionen Menschen einen chronischen Tinnitus.
- 1,5 Millionen Menschen davon sind therapiebedürftig.

Eine weitere Befragung des Robert-Koch-Institutes aus dem Jahre 2003 zeigte zudem, dass Frauen und Männer etwa gleich oft betroffen sind und dass die Ohrgeräusche mit zunehmendem Alter deutlich häufiger auftreten.



Das Zusammenspiel von Innenohr und Gehirn

Es ist leider noch immer nicht eindeutig geklärt, welche Mechanismen im Innenohr und Gehirn bei der Entstehung der Ohrgeräusche eine Rolle spielen. Lange Zeit nahm man an, dass die Ohrgeräusche auf eine Schädigung des Innenohres selbst zurückzuführen sind. Als jedoch trotz Durchtrennen des Hörnervs die Geräusche weiterhin zu hören waren, war klar, dass die Ursachen in dem komplexen Zusammenspiel von Innenohr und Gehirn zu suchen waren.

Mithilfe moderner bildgebender Untersuchungen konnte dann nachgewiesen werden, dass beim chronischen Tinnitus die Aktivität der Nervenzellen in bestimmten Bereichen des Gehirns übermäßig gesteigert ist. Das bedeutet, dass hier das gesunde Gleichgewicht zwischen erregenden und hemmenden Nervenimpulsen gestört ist und es zur Wahrnehmung von Geräuschen kommt, ohne dass eine Schallquelle vorhanden ist. Dieser Mechanismus wird häufig mit dem Phänomen der Phantomschmerzen verglichen: auch hier liegt eine erhöhte Aktivität der Nerven vor, obwohl kein echter Schmerzauslöser existiert.

Von Ursachen und Auslösern

Auch wenn immer noch nicht ganz klar ist, wie die Geräusche im Ohr genau entstehen und warum sie beim chronischen Tinnitus nicht mehr weggehen, so hat man doch eine ganze Reihe möglicher Auslöser gefunden. Die bekanntesten sind:

Tinnitus aufgrund ...

- extremer Lärmbelastung, wie z. B. nach einem lauten Konzert, einer Explosion oder Arbeiten mit lauten Maschinen
- eines Hörsturzes
- der Altersschwerhörigkeit
- von Infektionen, wie z. B. einer chronischen Mittelohrentzündung
- von Durchblutungsstörungen des Innenohres

Auch verschiedene Krankheiten können Auslöser für einen Tinnitus sein, so z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Morbus Menière oder Diabetes. Ebenso muskuläre Verspannungen, Fehlstellungen im Kieferbereich, ein Schleudertrauma nach einem Autounfall oder auch bestimmte Medikamente.

Ob erhöhter Stress als Auslöser im eigentlichen Sinne dazugezählt werden kann, ist unter Experten umstritten. Und doch gibt ca. ein Viertel der Menschen mit chronischem Tinnitus an, dass sie viel Stress hatten oder dauerhaft haben. Sicher ist zumindest, dass Stress die empfundene Lautstärke der Ohrgeräusche verstärken kann.

Bekannt ist auch, dass Stress durch die Ausschüttung von „Stresshormonen“, wie z. B. Cortisol oder Adrenalin, auf unterschiedlichen Ebenen im Körper, seine negativen Spuren hinterlässt. So verengen sich beispielsweise die Blutgefäße im Innenohr und es kommt zu einer unzureichenden Durchblutung dieses wichtigen Hörorgans, was wiederum Ohrgeräusche erzeugen kann.



Warum es so wichtig ist, Ohrgeräusche ernst zu nehmen

In vielen Fällen verschwinden die Ohrgeräusche nach ein paar Stunden von selbst. Dauern sie jedoch länger als 24 Stunden an, sollten Sie umgehend einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsuchen, damit dieser nach den Ursachen forschen und frühzeitig eine passende Therapie einleiten kann. Denn je früher Sie mit einer Behandlung beginnen, desto größer ist die Chance, dass aus einem akuten Tinnitus kein dauerhafter wird!

Akuter Tinnitus – Wege der Behandlung

Um zu verhindern, dass aus einem akuten ein chronischer Tinnitus wird, stehen Ihnen verschiedene Behandlungswege offen. Zunächst versucht Ihr HNO-Arzt herauszufinden, wodurch die Ohrgeräusche verursacht werden. Kann er erkennen, dass z. B. eine Fehlstellung der Halswirbelsäule oder des Kiefergelenkes für den Tinnitus verantwortlich ist, wird er geeignete physiotherapeutische oder kieferorthopädische Maßnahmen vorschlagen. Wenn er jedoch die Ursache nicht exakt bestimmen kann und die Ohrgeräusche bereits länger als 24 Stunden anhalten, wird er Ihnen als erste, schnelle Maßnahme ein entzündungshemmendes, kortisonhaltiges Medikament als Infusion geben oder dies direkt, nach lokaler Betäubung, ins Mittelohr spritzen.

Darüber hinaus wird er Ihnen möglicherweise ein durchblutungsförderndes Medikament mit dem Inhaltsstoff Ginkgo biloba empfehlen, damit Ihr Innenohr besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt wird.

GINKGO BILOBA BEI TINNITUS

Extrakte der fächerartigen, zweigeteilten Blätter und der Samen des Ginkgo-Baumes werden bereits seit fast 5000 Jahren in der chinesischen Volksmedizin zur Heilung unterschiedlicher Leiden eingesetzt. In der modernen Phytomedizin (Pflanzenheilkunde) werden jedoch nur noch Trockenextrakte der Ginkgo-Blätter hergestellt und als pflanzliches Arzneimittel über unsere Apotheken vertrieben. Geprüft und bewertet werden die Ginkgo-Fertigarzneimittel, ebenso wie andere pflanzliche Heilmittel, durch das unabhängige Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Vor der Zulassung als Arzneimittel werden auch Ginkgo-Präparate nach den Richtlinien des deutschen Arzneimittelgesetzes auf ihre Wirksamkeit, Qualität und Unbedenklichkeit hin untersucht.

Die Wirksamkeit von Ginkgo biloba wird zurückgeführt auf verschiedene Substanzen, die in den Blättern vorkommen: dies sind die sogenannten Flavonoide, Ginkgolide und Bilobalide. Wie der Name schon unschwer erkennen lässt, sind Ginkgolide und Bilobalide Inhaltsstoffe, die bisher nur in den Blättern des Ginkgo-Baumes gefunden wurden.



Diesen pharmakologisch aktiven Substanzen werden verschiedene Wirkungen zugeschrieben, so z. B.:

- Förderung der Durchblutung, vor allem im Bereich der Mikrozirkulation (Durchblutung kleinster Blutgefäße, wie sie vor allem im Innenohr und Gehirn vorkommen),
- Steigerung der kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und geistige Leistungsfähigkeit,
- Steigerung von Konzentration und Merkfähigkeit bei Personen, mit beginnenden mentalen Leistungseinbußen.

Die wichtigsten Einsatzgebiete der Ginkgo-Trockenextrakte sind daher auch:

- Hirnorganisch bedingte geistige Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzepts bei demenziellem Syndrom mit der Leitsymptomatik Gedächtnisstörung, Konzentrationsstörung, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen.
- Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer, arterieller Verschlusskrankheit.
- Schwindel in Folge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.
- Unterstützende Behandlung von Tinnitus infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.



BINKO® ALS MEDIKAMENTÖSE UNTERSTÜTZUNG BEI TINNITUS

Binko® ist ein Medikament, das mit seinem hoch konzentrierten Wirkstoff Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt in der unterstützenden Behandlung von Tinnitus in Folge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen eingesetzt wird.



Empfohlene Dosierung: Zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen sollten Erwachsene ab 18 Jahren ein bis zweimal täglich 120 mg Ginkgo-Extrakt pro Tag einnehmen.



Einnahmedauer: Die Einnahme sollte über mindestens zwölf Wochen erfolgen. Sollte nach sechs Monaten kein Erfolg eingetreten sein, ist dieser auch bei längerer Behandlung nicht mehr zu erwarten.

Chronischer Tinnitus – Wege der Behandlung

Ziel der Behandlung des chronischen Tinnitus ist es, die Ohrgeräusche zu reduzieren und Ihnen verschiedene Wege aufzuzeigen, wie Sie es schaffen können, Ihre Wahrnehmung der Ohrgeräusche zu verändern, d. h. den Tinnitus quasi auszublenden. Am erfolgversprechendsten scheint hier die **kognitive Verhaltenstherapie** zu sein, die die gegenseitigen Einflüsse von Wahrnehmung, Emotionen und Verhalten in Bezug auf den Tinnitus bewusst macht und versucht, hier Veränderungen beim Patienten herbeizuführen. Die kognitive Verhaltenstherapie kann nachgewiesenermaßen die Lebensqualität von Menschen mit Tinnitus verbessern – der Tinnitus selbst verschwindet dadurch jedoch nicht.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit bietet die sogenannte „**Tinnitus-Retraining-Therapie**“, die auf einer Kombination unterschiedlicher Maßnahmen basiert:

Das Counselling ... beinhaltet vor allem die individuelle Beratung und Aufklärung der Patienten, um ihnen umfassende Informationen zu Ursachen, Zusammenhängen und möglichen Folgen des Tinnitus zu vermitteln. Es hat sich gezeigt, dass eine verständnisvolle Aufklärung über die grundsätzlich gutartige Natur des Tinnitus oft schon ausreicht, damit der Patient für sich selbst wirkungsvolle Bewältigungsstrategien entwickeln kann.



Die psychologische Betreuung ...

ermöglicht es z. B., stressverstärkende Gewohnheiten aufzudecken und zu vermeiden und unterstützt die Erarbeitung verschiedener Bewältigungsstrategien.

Entspannungsverfahren ...

helfen beim Stressmanagement und schaffen eine neue Basis für den Umgang mit den Ohrgeräuschen.

Der Einsatz technischer Hilfsmittel kann helfen, die eigene Wahrnehmung des Ohrgeräusches zu verändern. Hierfür werden Hörgeräte mit eingebautem „Noiser“ eingesetzt, der ein dauerhaftes Grundrauschen erzeugt, das leiser ist als der Tinnitus selbst. Die Filtersysteme des Gehirns sollen dadurch lernen, beide Geräusche als unwichtig einzustufen, sodass der Tinnitus nicht mehr wahrgenommen wird.

Angeboten werden diese Behandlungen in Tinnitus-Zentren, die häufig HNO-Kliniken angegliedert sind, in eigenständigen Tinnitus-Kliniken oder Spezialpraxen oder bei auf Tinnitus spezialisierten Psychologen.

Eine begleitende Behandlung mit Binko® kann den Therapieerfolg bei chronischem Tinnitus unterstützen.

Das können Sie für sich tun ...

Neben dem, was Ärzte, Psychologen oder Medikamente für Sie tun können, gibt es natürlich auch noch einige Maßnahmen, die Sie selber ergreifen können, um Ihren Therapieerfolg zu unterstützen:

Einschlafhilfen

Leiden auch Sie am meisten unter Ihren Ohrgeräuschen, wenn Sie im Bett liegen, es um Sie herum immer ruhiger wird? Wenn das Einschlafen zum Problem wird? Vielleicht hilft Ihnen dann das Hören von CDs mit Meeresrauschen, Windgeräuschen oder Vogelzwitschern, um Sie von Ihrem Ohrgeräusch abzulenken.

Entspannungsverfahren

Verfahren wie z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder auch (Achtsamkeits-)Meditation helfen, Stress und Anspannung abzubauen und haben damit eine positive Auswirkung auf den Tinnitus.

Stress-Tagebuch

Es ist sicher auch für Sie nicht immer einfach, in der täglichen Hektik zu erkennen, welche Faktoren bei Ihnen zu Stress und damit verbunden zum Anstieg des Ohrgeräusches führen. Das Führen eines Stresstagebuches kann dabei helfen, Ihre Stressfaktoren im Alltag herauszufinden und zu dokumentieren.

Ebenso können Sie damit festhalten, welche Maßnahmen im Einzelnen geholfen haben, den Stress in den Griff zu bekommen. Wenn Sie das einmal ausprobieren möchten, fragen Sie Ihren HNO-Arzt nach unserem Stress-Tagebuch.

Angepasste „Tinnitus-Musik“

Die angepasste „Tinnitus-Musik“ kann eine hilfreiche Maßnahme für alle Tinnitus-Formen sein. Bei dieser Therapieform hören Sie Musik, die die Frequenzen des Tinnitus überdeckt. Dabei wird von einem HNO-Arzt oder einem Hörakustiker zuerst die individuelle Tinnitus-Frequenz ermittelt. Mithilfe einer App (z. B. von Tinnitracks) können Sie Ihre Musik dann auf den Tinnitus anpassen. Das bedeutet, dass bestimmte Frequenzen aus der Musik herausgefiltert werden und Sie Ihre Ohrgeräusche nicht mehr wahrnehmen.

Selbsthilfegruppen

Eine Selbsthilfegruppe kann Sie dabei unterstützen, weitere Informationen, Behandler oder Behandlungszentren zu finden oder kann Ihnen in schwierigen Zeiten beratend zur Seite stehen. Tinnitus-Selbsthilfegruppen gibt es mittlerweile in fast allen größeren Städten in Deutschland. Unter www.tinnitus-liga.de können Sie schauen, ob auch eine Gruppe in Ihrer Nähe existiert.





Ein Wort zum Schluss

Wir hoffen, wir haben Ihnen mit unseren Ausführungen einen umfassenden Einblick in das Thema Tinnitus geben können. Darüber hinaus wollen wir vor allem eines: Ihnen Mut machen, denn:

Unabhängig davon, ob Sie einen akuten oder einen chronischen Tinnitus haben, gibt es Wege, diesen zu behandeln oder zumindest zu lernen, gut damit zu leben!

Eine große Hilfe kann dabei die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfeorganisation, wie z. B. der Deutschen Tinnitus-Liga, sein, die Sie mit Informationen, Beratungsangeboten und speziellen Sprechstunden unterstützen kann.

Interessante Adressen und Links

Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL)

Am Lohsiepen 18
42369 Wuppertal

Tel.: 0202 24652-0
Fax: 0202 24652-20

www.tinnitus-liga.de
dtl@tinnitus-liga.de

www.deutsche-tinnitus-stiftung.de

www.binko-ginkgo.de

Quellenangaben Fotos:

Titel: © PeopleImage/istockphoto.com; S.2: © Lukow/photocase.de;
S.5: © PeopleImage/istockphoto.com;
S.6: © tilla eulenspiegel/photocase.de; S.9: © Nelos/fotolia.de;
S.10/16: © tilla eulenspiegel/photocase.de;
S.11: © 2sam/photocase.de; S.12: © tilla eulenspiegel/photocase.de;
S.14: © UroshPetrovic/istockphoto.com;

Quellen

Zur Erstellung des Textes wurden folgende Quellen zurate gezogen:

www.deutsche-tinnitus-stiftung.de
www.gesundheitsinformation.de/ohrgeraeusche-tinnitus.2227.de.html
www.tinnitracks.com
www.tinnitus-liga.de
www.tibez.de
www.apotheken-umschau.de/Ohren/Ohrgeraeusche-Tinnitus--Ursachen-Welchen-Einfluss-die-Psyche-hat-51396_6.html
www.biloba-ginkgo.de/traditionelle-anwendung-ginkgo-biloba/

Leitlinien der Dt. Ges. f. Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie zu:
017/010 – S1-Leitlinie Hörsturz
S3-Leitlinie 017/064: Chronischer Tinnitus

Telefonischer Gesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts zu chronischen Krankheiten und ihren Bedingungen, Deskriptiver Ergebnisbericht, Martin Kohler, Thomas Ziese, Robert-Koch-Institut, Berlin 2004

Biesinger, E.: Tinnitus - Endlich Ruhe im Ohr. Trias (2013)

Hesse, G.: Tinnitus. Thieme (2008)

Akuter Tinnitus und Hörsturz – Was tun, wenn Ohrgeräusche erstmals auftreten?, Deutsche Tinnitus-Liga e. V., 2016

Chronischer Tinnitus: eine interdisziplinäre Herausforderung, Dtsch Arztebl Int 2013; 110(16): 278-84; DOI: 10.3238/arztebl.2013.0278, Kreuzer, Peter M.; Vielsmeier, Veronika; Langguth, Berthold, (gefunden unter: www.aerzteblatt.de/archiv/137200)

Binko® mit Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt – aus der einzigartigen Arzneipflanze

- fördert die Durchblutung im Innenohr bis ins kleinste Gefäß
- ist hoch konzentriert

www.binko-ginkgo.de



Bei
Tinnitus

Binko® 40 mg / 80 mg / 120 mg Filmtabletten, Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt, **Anwendung:** Symptomatische Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzept mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnis-, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Vor Behandlungsbeginn, sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit, zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen und bei Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. Enthält Lactose. **Stand:** August 2016 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Klinge Pharma GmbH, Arzbacher Str. 78, 56130 Bad Ems

