

QUÄLENDE OHRGERÄUSCHE – WIE SIE LERNEN KÖNNEN, MIT TINNITUS ZU LEBEN

GesundheitsUni im Gespräch mit **Dr. Ivansić**, Leiterin des Tinnitus Zentrums am Universitätsklinikum Jena



Die eine Pille gegen Tinnitus gibt es nicht – zu vielfältig sind die Ursachen. Dafür aber Techniken, die das Leben mit dem dauerhaften Geräusch im Ohr erleichtern. Daniela Ivansić, psychologische Psychotherapeutin, leitet das Tinnitus-Zentrum am Uniklinikum Jena. Im Interview erklärt sie, wie Tinnitus entsteht, welche Risikofaktoren es gibt und wie sich Betroffene selbst helfen können.

Was ist Tinnitus?

Ivansić: Tinnitus ist eigentlich ein Phantomgeräusch, das bedeutet, die Patienten nehmen Geräusche wahr, die Partner, Familie oder Freunde nicht wahrnehmen können. Auch der Arzt kann das nicht hören.

Was sind die Ursachen?

Ivansić: Alles, was zu Hörminderung führen kann, kann auch zu Tinnitus führen. Das bedeutet: Knalltrauma, Hörsturz, Lärmschwerhörigkeit, Altersschwerhörigkeit, aber auch ganz banale Sachen wie Ohrenschmalz. Dann haben wir auch eine ganze Reihe an orthopädischen Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen, die Tinnitus verursachen können.

Wie kann man sich Tinnitus bei den Betroffenen vorstellen?

Ivansić: Die Patienten berichten, dass sie Klirren, Pfeifen, Summen, Brummen in einem Ohr, in beiden Ohren, im Kopf haben. Manche sagen, das ist nur ab

und zu da. Manche sagen, das ist den ganzen Tag, von morgens bis abends zu hören.

Ist Tinnitus heilbar?

Ivansić: Da müssen wir unterscheiden zwischen akutem und chronischen Tinnitus. Alles, was bis drei Monate dauert, ist ein akuter Tinnitus und da ist die Prognose sehr gut. Also wenn der Patient zum ersten Mal den Tinnitus bekommt und zum Arzt geht, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass er auch wieder verschwindet. Bei ungefähr 70 Prozent der Fälle geht der Tinnitus in die chronische Form über, aber bei einem Großteil der Patienten kommt es zu keinerlei Veränderung im Leben. Der Tinnitus ist habituiert. Ist der Tinnitus länger als drei Monate vorhanden, gibt es leider keine Behandlungsmöglichkeiten und ab dann ist Tinnitus nicht mehr heilbar.

Gibt es Medikamente gegen Tinnitus?

Ivansić: In der akuten Phase ja, da wird Tinnitus genauso behandelt wie ein Hörsturz, also entweder Cortison oder Infusionen. Wenn der Tinnitus chronisch geworden ist, gibt es nach aktuellem Stand der Wissenschaft keine medizinische Behandlung, die zur Beseitigung des Tinnitus führt.

Welche Methoden helfen, um mit dem dauerhaften Ohrgeräusch besser klarzukommen?

Ivansić: Wissen ist Macht. Also wenn die Patienten verstehen, was der Tinnitus ist, wie es zu Tinnitus kommt, was er machen kann: das ist schon eine große Hilfe. Wir klären die Patienten ganz viel über ihre Hörgeräusche auf und reduzieren die Ängste, die mit den Ohrgeräuschen einhergehen. Außerdem haben sich Hörgeräte als sehr hilfreich erwiesen, da mehr als 80 Prozent der Tinnitusbetroffenen tatsächlich unter Hörstörungen leiden. Entspannungstechniken sind auch sehr hilfreich und physiotherapeutische Maßnahmen, falls es durch den Tinnitus auch zu Problemen im Bereich der Halswirbelsäule oder des Kiefers kommt.



Was kann man selbst tun, um Tinnitus vorzubeugen?

Ivanšić: Da ist Prävention die beste Therapie, die es gibt: Auf das eigene Gehör achten, und zwar von Anfang an. Also nicht Kindern Spielzeug kaufen, das ganz laut ist, das zu Hörminderung führen kann. Wenn man weiß, es ist Silvester und es wird laut, dann lieber mit Gehörschutz rausgehen. Zu Konzerten kann man auch Profgehörschutz tragen, da

hört man Musik immer noch super toll, aber man hat keinen Tinnitus und keine Hörminderung danach. Auch bei der Arbeit wäre es ganz wichtig, wenn man bei Lärm arbeitet, dass man erstens guten Gehörschutz trägt und sich zweitens auch nach der Arbeit eine Ruhepause gönnt.

Inhalt:

Tinnitus-Zentrum
Klinik und Poliklinik für Hals-,
Nasen- und Ohrenheilkunde
Am Klinikum 1, 07747 Jena

Erstanmeldung:
HNO-Poliklinik Haus A1 Ebene 20
Tel.: 03641 9-329393 oder 9-329394

Veranstungstipp: Jenaer Abendvorlesung

Einmal monatlich veranstaltet die GesundheitsUni Jena, unterstützt vom Förderverein des Klinikums, eine Vorlesung zu ausgewählten medizinischen oder wissenschaftlichen Themen. Das kostenlose Angebot richtet sich sowohl an betroffene Patienten und Angehörige, als auch an medizininteressierte Bürger. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen. Das aktuelle Programm finden Sie im Internet unter www.gesundheitsuni-jena.de. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Redaktion: Stabsstelle Unternehmenskommunikation am UKJ | Gestaltung, Fotos: Klinisches Medienzentrum am UKJ