

Newsletter – Mai 2008

Tinnitus

Ein Leben mit einem „Bienenschwarm“ im Ohr.

Definition: Der Begriff *Tinnitus aurium* (lat. „das Klingeln der Ohren“) bezeichnet ein Symptom, bei dem der Betroffene Geräusche wahrnimmt, die keine äußere für andere Personen wahrnehmbare Quelle besitzen. Der Tinnitus ist eine akustische Wahrnehmung, die zusätzlich zum Schall, der auf das Ohr wirkt, wahrgenommen wird. Diese Wahrnehmung beruht auf einer Störung der Hörfunktion.

Tinnitus ist für viele Betroffene „purer Terror“ in den Ohren und manche werden dabei fast verrückt: Es zischt, es pfeift, es hämmert, es klingelt, es brummt, es surrt, es summt – ununterbrochen hört man etwas, nie Stille, nie Ruhe. Die Lautstärke wird von Mensch zu Mensch, zu verschiedenen Zeiten sehr unterschiedlich empfunden: vom leisen, fast angenehmen Säuseln von Blättern bis zum Dröhnen von Düsenjets oder Pressluftbohrern. Fast 700 000 Österreicher wissen aus eigener Erfahrung was Tinnitus ist. Mehr als 25 000 sind dadurch deutlich bis schwer belastet und folglich behandlungsbedürftig – Schätzungen gehen von weltweit 440 Millionen Tinnitus-Betroffenen aus. Manche Menschen leiden so sehr, dass sie nicht mehr schlafen können, depressiv werden, ihre Arbeit oder ihre Lebensfreude verlieren. Aus der Geschichte sind drei Persönlichkeiten bekannt, die unter einem „Bienenschwarm“ im Ohr gelitten haben. „Ich wage nicht, eine Stunde ununterbrochen zu lesen, auch nicht, etwas klar zu durchdenken oder zu betrachten; sogleich ist nämlich das Klingeln, und ich sinke der Länge nach hin“, so klagte Martin Luther (1483–1546) über sein Leiden. Von Vincent van Gogh wird berichtet, dass er sich sein linkes Ohr abgeschnitten habe – auf Grund des unerträglichen inneren Surrens. Und der von Tinnitus zusätzlich zur Schwerhörigkeit (= Risikofaktor für Tinnitus) geplagte Komponist Ludwig van Beethoven schrieb: „Meine Ohren, die sausen und brausen Tag und Nacht fort, ich kann sagen ich bringe mein Leben elend zu“.

Im neuen Jahrtausend sind immer mehr jüngere Patienten von Tinnitus betroffen. Man kann geradezu von einer „Zivilisationskrankheit“ sprechen. In den letzten zwei Jahrzehnten ist eindeutig ein gesellschaftlicher Wertewandel vollzogen worden, welcher negative Wechselwirkungen zu unserem Gesundheitsbewusstsein aufweist. Berufsstress wird von vielen Menschen mit noch intensiverem Freizeitstress kompensiert, so dass die erforderliche psychische und physische Regenerationszeit zunehmend eingeschränkt ist. Eine gesteigerte Ausschüttung krankmachender Stresshormone (so genannte Katecholamine) ist die Folge. In einem Zeitalter der „Mega-Events“ und anderer „Mega-Superlative“ haben wir vielfach den Bezug zur Normalität verloren und sind oft krankmachender Reizüberflutung ausgesetzt, z.B. durch sehr wenig Schlaf, sehr viel Alkohol und sehr viel Nikotin oder sehr wenig Bewegung.

Aber bis heute, ungefähr 200 Jahre nach dem Leiden des Ludwig van Beethoven, kann kein Arzt oder Psychologe einen eindeutigen Auslöser für die Ohrgeräusche benennen. Es gibt angeblich 400 Gründe für Tinnitus – von Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen und Kiefergelenkschäden über zunehmende Lärmbelastung in Freizeit und Beruf, Fehlernährung, Halswirbelsäulen- und Schilddrüsenerkrankungen bis zu lang dauernden Ohr-Entzündungen, Beeinträchtigung der Haarzellen im Innenohr und massiven psychischen Belastungen. „Wie es zur Entstehung von Tinnitus kommt, ist nach wie vor umstritten. Viele Experten gehen davon aus, dass die Ohrgeräusche - ähnlich wie der Hörsturz - von Durchblutungsstörungen der Innenohrgefäße ausgelöst werden. Andere Tinnitus-Modelle besagen, dass es sich dabei um eine Funktionsstörung der Haarzellen im Innenohr handelt, die für die Wahrnehmung von Tönen verantwortlich sind. Neuere Erklärungsansätze vermuten eine Verarbeitungsstörung der durch das Innenohr ausgelösten Nervenimpulse auf Ebene des Hörnerven beziehungsweise des Gehirns. Es handelt sich jedenfalls um eine Funktionsstörung und keine Erkrankung mit vollständiger Heilungsaussicht. Stress und Überforderung verstärken den

Lärmpegel/-intensität des Tinnitus“, berichtet Prim. Dr. Olaf Rossiwall, Leiter des Instituts für Psychosomatik-EMCO-Privatklinik. „Bleibt der Tinnitus nicht erträglich, so spricht man von einem ‚dekompensierten Tinnitus‘ oder auch von einem ‚komplexen Tinnitus‘, weil er psychosomatisch bedingte Folgeerscheinungen wie Schlafstörungen, Angstzustände, Depressionen, Arbeitsunfähigkeit und/oder soziale Isolation nach sich zieht.“

In einer **psychologischen Tinnitus-Therapie** ist es von großer Bedeutung, eine Veränderung der Bewertung der Geräusche und der dadurch ausgelösten Gedanken und Gefühle zu erreichen, denn jede akustische Wahrnehmung wird individuell verarbeitet und beurteilt. Es gilt die „bienenschwarmähnlichen oder wasserfallrauschenden“ Ohrgeräusche mit positiven Emotionen zu belegen und anders zu bewerten. Die Tinnitus-Betroffenen müssen aus ihrer Hilflosigkeit herauskommen, damit sie den Geräuschen nicht mehr machtlos ausgeliefert sind und Kontrolle darüber erlangen. Je mehr und intensiver die Gedanken um den Tinnitus kreisen, desto lauter und intensiver wird der „Bienenschwarm“ im Ohr erlebt, denn die Aufmerksamkeit und die subjektive Wahrnehmung versteifen sich auf den Tinnitus. „Durch Biofeedback-Therapie, Kontrolle der eigenen mentalen und physiologischen Körperprozesse via Computerbildschirm, und ein psychologisches Stressbewältigungsmanagement kann der quälende Tinnitus-Terror im Ohr zu einem nebenher laufenden, nicht störenden z.B. Surren eines Computers werden“, so MMag. Annemarie Pleininger, die gemeinsam mit dem Institutsleiter Prim. Dr. Rossiwall stationäre und ambulante Tinnitus-Patienten behandelt.

Zum Schluss einige hilfreiche Regeln im Umgang mit Tinnitus

- Vermeiden Sie zu starke akustische Belastungen.
- Akustische Ablenkung (z.B. Entspannungsmusik) sollte genutzt werden, um sich nicht auf den „Bienenschwarm“ im Ohr zu konzentrieren. Das ist eine gute Möglichkeit, die Einschlafprobleme, die häufig mit starkem Tinnitus verbunden sind, zu mildern.
- Verhindern Sie, dass sich Ihr gesamtes Denken und Fühlen immer nur um die Krankheit dreht, denn dadurch kann Ihr Leidensdruck enorm wachsen (Teufelskreis!!).
- Absolute Stille führt leicht zur Konzentration auf das Ohrgeräusch und verstärkt es subjektiv.
- Setzen Sie sich möglichst wenig Distress (also ungesundem Stress) in Beruf, Familie und Freizeit aus.
- Suchen Sie Unterstützung durch professionelle psychosomatische Hilfe, wie Sie am Institut für Psychosomatik-EMCO-Privatklinik ambulant und/oder stationär angeboten wird, oder bei Selbsthilfegruppen.

Ausblick/Veranstaltungen Mai/Juni 2008

- **Newsletter – Juni 2008**
Hyperaktiv – was tun?
- **Vortrag Prim. Dr. Olaf Rossiwall „ADHS bei Erwachsenen“ am 29. Mai. 2008**
Selbsthilfegruppe Salzburg
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Neu!!! Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info