Sven Tönnies

Selbsthilfemöglichkeiten für Tinnitusbetroffene

Zusammenfassung:

In der BRD leiden etwa 5 bis 6 Millionen Menschen unter Ohrgeräuschen (Tinnitus), davon ½ Million so stark, dass sie nicht mehr ein normales Leben führen können. Die Ärzte stehen dieser Gesundheitsstörung oft hilflos gegenüber, da Ohrgeräusche nur selten erfolgreich medizinisch zu behandeln sind und fühlen sich bei den psychischen Begleitproblemen zumeist überfordert. Dies drückt sich dann in dem sicherlich wohlgemeinten Rat aus: „Sie müssen eben lernen, damit zu leben.“ - Aus der Erfahrung heraus, wie schwer das Leiden zu bewältigen ist, finden sich immer zahlreicher Tinnitusbetroffene zu Selbsthilfegruppen zusammen. Die meisten Menschen mit Ohrgeräuschen fühlen sich dennoch im Ertragen ihrer Beeinträchtigung recht alleingelassen.

In diesem Beitrag versuche ich Ihnen ein Ratgeber zu sein, indem ich kurz über die Entstehung von Ohrgeräuschen sowie die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten informiere und anschließend diejenigen hilfreichen Anregungen zur Tinnitusbewältigung gebe, die trotz aller ärztlicher Bemühungen weiterhin unter Ohrgeräuschen leiden. Die Hinweise reichen von den psychologischen Behandlungsverfahren bis zu den unterschiedlichen Selbsthilfemöglichkeiten, die von Anregungen zur Ernährung, Gymnastik und Sport für Tinnitusbetroffene bis zur Selbsthilfe bei depressiven Gedanken und Schlafstörungen reichen. Besondere Beachtung finden Entspannungsverfahren, wie das Biofeedbacktraining, die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training und meditative Übungen. Die speziell für Tinnitusbetroffene zusammengestellten Entspannungsübungen können nachgewiesenermaßen Ohrgeräusche vermindern und sollten in Verbindung mit dem vorzustellenden Tinnitus-Tagebuch durchgeführt werden. Durch die regelmäßigen Protokolle der Übungen und ihren Einfluss auf die Ohrgeräusche kann eine zunehmende Selbstkontrolle über den Tinnitus erreicht werden, die sich konstruktiv auf die gesamte Befindlichkeit auswirkt.

Wenn einem Menschen die wohl bei jedem ab und zu meist kurzfristig auftretenden Ohrgeräusch bewusst werden, sie sich häufiger und über Dauer bemerkbar machen und schließlich zur lästigen Plage werden, erfährt der Betroffene die Qual der Tinnitus symptomatik, unter der etwa 6 Mill. Bundesbürger im unterschiedlichen Ausmaß leiden.

Es können dann durchaus noch Wochen oder sogar Monate vergehen, bis die sich häufig langsam einschleichenden Ohrgeräusche den Betroffenen bewegen, endlich einen Arzt aufzusuchen. Zuvor werden die Geräusche häufig verdrängt und nicht ernst genommen oder auch mit einem harmlosen Ohrenpfropf verwechselt.

Wenn dann schließlich doch die Arztpraxis aufgesucht wird, erwartet der Patient in der Regel eine rasche und dauerhafte Beseitigung der Symptome, ohne dabei zu ahnen, dass die Behandlung von Ohrgeräuschen eine *crux medici* darstellt und häufig keinen bleibenden Erfolg hat. Auch wenn der Ohrenarzt dies seinem Patienten bereits bei dem ersten Praxisbesuch sagt, können die ersten vorsichtigen Hinweise vom Patienten leicht überhört und seine Behandlungswünsche immer drängender werden. Der Arzt sieht sich dann genötigt, den Erwartungen des Patienten entgegenzukommen und wird zu allermeist ein Medikament verschreiben, was ja zur Standardbehandlung der vielfältigsten Erkrankungen gehört und für den Pati-

enten ansonsten einen leichten Weg darstellt, von seinen Beschwerden erlöst zu werden.

In Fällen von Ohrgeräuschen werden dabei zunächst „durchblutungsfördernde Medikamente“ verschrieben, da bei den meist unbefriedigenden diagnostischen Erkenntnissen die Annahme von Durchblutungsstörungen im Innenohrbereich vertreten wird. Der therapeutische Nutzen von Durchblutungsmitteln ist allerdings generell fragwürdig, da sie bei blutdruckneutraler Dosierung zu keiner wirksamen Mehrdurchblutung führen. Sie tragen nach Meinung vieler Wissenschaftler auch nicht zur Verbesserung der Hirndurchblutung bei, was sich günstig auf die Nähr- und Sauerstoffversorgung des Gehörsystems auswirken könnte. Lediglich bei einem akuten Tinnitus, insbesondere in Verbindung mit einem vorangegangenen Hörsturz, scheinen derartige Mittel angezeigt zu sein, die dann aber unmittelbar und zumeist als stationäre Infusionstherapie eingesetzt werden müssen. Trotzdem werden auch bei länger bestehenden Ohrgeräuschen durchblutungsfördernde Medikamente verordnet, denen wohl lediglich eine zumeist kurzfristige Placebowirkung zukommt.

Nach ein paar Wochen wird dann aber doch in einem aufklärenden Arzt-Patienten-Gespräch deutlich, dass der Ohrenarzt nicht nur mit seinen medizinischen Behandlungsmöglichkeiten am Ende ist, sondern sich auch überfordert fühlt, auf die angewachsenen psychischen Begleitprobleme der Betroffenen einzugehen, die aus einer nichtbewältigten Tinnitus-symptomatik entstehen können. Dies macht sich dann in dem viel zitierten aber auch tagtäglich gebrauchten und durchaus wohlgemeinten ärztlichen Rat deutlich, der lautet: „Sie müssen halt lernen, damit zu leben.“

Doch wie soll der Betroffene das lernen angesichts dessen, dass ihn die Ohrgeräusche nicht zur Ruhe kommen lassen, ihm die für die Arbeit notwendige Konzentration erschweren und ihm nicht den ersehnten Schlaf ermöglichen, um endlich einmal abschalten zu können und die dringend notwendige Erholung zu finden? Dazu können sich depressive Stimmungen breit machen, die Ausdruck der Hoffnungslosigkeit sind, mit den Problemen fertig zu werden und wieder ein weitgehend unbeschwertes Leben führen zu können. Und es können auch immer wieder Phasen der Angst auftreten, dass sich hinter den Symptomen doch eine bedrohliche Erkrankung verbirgt. In dieser Situation wird sich der Arzt den Bedürfnissen des Patienten nicht entziehen können, ihn vorübergehend krank zu schreiben und bei aller Vorsicht Schlafmittel und auch Psychopharmaka verordnen. Da diese ärztlichen Möglichkeiten jedoch nur vorübergehend sein können, müssen spätestens zu diesem Zeitpunkt dem Betroffenen Möglichkeiten und Wege gewiesen werden, trotz seiner Problematik die tagtäglichen Anforderungen zu meistern und darüber hinaus wieder die gewohnte Lebensfreude zu erlangen.

In der Phase der Krankschreibung, in der man von der Arbeit und vielen Pflichten entbunden ist, sollte der Tinnitusbetroffene die Zeit nutzen und bei zumeist unklarer Diagnose neben dem HNO-Arzt noch weitere Fachärzte konsultieren. Ein ausführliches Beratungsgespräch mit dem Ohrenarzt kann bereits einen Teil der Depression und Angst nehmen, wenn der Patient erfährt, dass bei den meisten Tinnitusbetroffenen die Ohrgeräusche über die Jahre nicht zunehmen, sondern zumeist gleich bleiben oder eher etwas geringer werden. Der Arzt wird den Patienten in dem Gespräch auch auf weitere Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten hinweisen, die er nutzen sollte. So kann die Ungewissheit einer Erkrankung im Kopfbereich durch eine harmlose Computertomographie beim Röntgenologen genommen werden und die Angst vor Tinnitus auslösenden Geschwülsten zumeist ausgeschlossen werden.

Der Patient sollte sich ebenfalls bei einem in Chiropraktik erfahrenen Orthopäden vorstellen, um mögliche Tinnitus hervorrufende Veränderungen im Halswirbelbereich erkennen und krankengymnastisch behandeln zu lassen.

Schließlich ist ein allgemeiner körperlicher Check-up, insbesondere in Hinsicht auf Herzkreislauf- und Stoffwechselstörungen zu empfehlen, wodurch weitere Ursachen für Ohrgeräusche erkannt bzw. ausgeschlossen werden können.

Wenn trotz dieser ärztlichen Bemühungen die Tinnitussymptomatik über mehrere Monate unverändert bleibt, sind die Betroffenen zumeist bereit, eine und dann auch mehrere der weniger bekannten Behandlungsverfahren über sich ergehen zu lassen, z.B. Akupunktur, Elektrostimulation, Heilschlaf, Hypnose, Iontophorese, Laserbehandlung, Neuraltherapie, Sauerstofftherapie, Ultraschall-Behandlung und andere dann auch weniger seriöse Heilversprechen. Ich möchte an dieser Stelle nicht den Eindruck erwecken, dass die genannten Verfahren im Einzelfall, allerdings meist nur vorübergehend, die Tinnitusproblematik verringern können. Die Wahrscheinlichkeit, dass einem durch eine, und wenn durch welche, dieser Möglichkeiten bleibend geholfen wird, ist jedoch äußerst gering. Der Arzt oder der Betroffene selbst sollten besser die Frage stellen, wann man die Suche nach Hilfe von außen einstellen sollte, um nicht eine Patientenkarriere durchzumachen, bei der man durch die Behandlungsversuche immer wieder verstärkt der Tinnitussymptomatik ausgesetzt wird und gleichzeitig immer wieder erneut enttäuscht wird und so den Prozess der aktiven Selbstbewältigung noch weiter herauschiebt.

Erst wenn der Betroffene seine Ohrgeräusche als Begleiter seines Lebens akzeptiert, kann er sich mit der Symptomatik auseinandersetzen und erfahren, dass die Ohrgeräusche nicht unabänderlich sind. Bis dahin ist es jedoch ein weiter und oftmals beschwerlicher Weg, den man aber nicht unbedingt allein gehen muss. So sollten die HNO-Ärzte auf die Deutsche Tinnitus-Liga aufmerksam machen, in deren regionalen Selbsthilfegruppen sich Betroffene zusammengeschlossen haben, um sich gegenseitig zu unterstützen und ihre Erfahrungen auszutauschen.

Bei der Bewältigung stärkerer seelischer Belastungen, die infolge der Ohrgeräusche auftreten können, kommt eher eine psychotherapeutische Behandlung durch einen dafür ausgebildeten klinischen Psychologen oder Arzt in Frage, an den der Ohrenarzt die Therapie delegiert.

Aber auch wenn der Tinnitusbetroffene weder die Unterstützung einer Selbsthilfegruppe findet, noch sich in psychotherapeutische Behandlung begeben möchte, ist es ratsam, mit seiner Beeinträchtigung nicht allein zu bleiben. Sicherlich wird man häufig erfahren, dass Nichtbetroffene und sogar die eigenen Familienangehörigen wenig oder gar kein Verständnis für die Problematik aufbringen, aber dies sollte nicht dazu führen, dass man sich mit diesem häufig qualvollen aber vorrangiger Teil seines Erlebens anderen gegenüber verschließt. Sobald man in Begegnungen erlebt, dass auch andere von Ohrgeräuschen betroffen sind und doch sonst so unbeschwert und lebensfroh wirken, ist häufig die Energie zur Selbstbemeisterung zu spüren.

Die Selbsthilfe beginnt erst einmal mit der Renormalisierung des Lebens, das infolge der Krankenrolle, in die man sich als zu behandelnder Patient begeben hat, aus dem Rhythmus gekommen ist. Dazu gehört der Wille um Gesundheitschreibung, den man dem Arzt gegenüber bewusst äußern sollte. Zuvor müssen die eventuell verordneten Psychopharmaka schrittweise auf Null reduziert werden, was durch den Arzt oder den Ehepartner und noch besser durch das eigene Wollen kontrolliert werden kann. Die Erfahrung, trotz der beeinträchtigenden Ohrgeräusche wieder zunehmend besser die alltäglichen Aufgaben und den Beruf meistern zu können, ist ganz wesentlich für die Wiederherstellung des Selbstwertgefühls, das man eindeutig sich selbst und nicht dem Einfluss von Medikamenten zuschreiben können muss.

Wenn der Tinnitusbetroffene sich in einem gesunden Ausmaß wieder belasten lernt, wird zumeist auch die Ein- und Durchschlafproblematik geringer, und es sollten zu diesem Zeitpunkt auch eventuell eingenommene Schlaftabletten schrittweise reduziert werden. Zum Einschlafen genügen dann unproblematische Hilfen, wie z.B. Entspannungsmusik, die über Minikopfhörer oder einen Kissen-Lautsprecher nicht nur die Ohrgeräusche verdeckt sondern auch die Einschlafbereitschaft fördert und sich nach einer gewissen Zeit von selbst wieder abschaltet.

Das Übertönen der Ohrgeräusche ist ja seit langem als Masker-Therapie bekannt und kann in ähnlicher Weise, aber bedeutend preiswerter mit einem sog. Walkman erreicht werden. In Großbritannien wurde in einer Untersuchungsreihe festgestellt, dass fast alle Tinnituspatienten ihren Walkman gegenüber einem Masker-Gerät bevorzugten, wobei sie am liebsten Musikkassetten ihrer Wahl benutzten. Ich kann den Betroffenen derartige Walkman insbesondere mit Entspannungsmusik für die erste Phase der Selbstbewältigung empfehlen, um von dem magischen Hinhören auf die Ohrgeräusche leichter wieder loszukommen und sich besser auf bestimmte Tätigkeiten konzentrieren zu können.

Sobald Tinnitusbetroffene wieder gelernt haben, ein einigermaßen normales Leben zu führen, können sie darangehen, die Unabänderlichkeit der Ohrgeräusche in Frage zu stellen. Wo zunächst der Eindruck vorherrschte, dass die Geräusche ständig und gleich beeinträchtigend vorhanden sind, machen viele Betroffene später die Erfahrung, dass die Intensität und Qualität der Geräusche variieren können oder dies zumindest so empfunden wird. Allerdings wissen viele Betroffene anfänglich noch nicht, womit das möglicherweise zusammenhängen könnte.

Bei einer systematischen Selbstbeobachtung hilft ein sog. Tinnitus-Tagebuch, in dem man tagtäglich vermerkt, wie laut und unangenehm die Ohrgeräusche zu unterschiedlichen Zeiten waren, wie stark sie bei den täglichen Tätigkeiten gestört haben und darüber hinaus auch protokolliert, wie gut man die vorangegangene Nacht geschlafen hat, wie stark die tägliche Belastung bzw. der Stress war und wie das allgemeine seelische Befinden eingeschätzt wird. Dazu kann man weitere Übungen protokollieren, die für das Ertragen des Tinnitus hilfreich sind, und die ich noch ansprechen werde, sowie auch weiteres vermerken, wie z.B. besondere Ereignisse, die sich positiv oder auch negativ auf das Ertragen der Ohrgeräusche ausgewirkt haben können.

Man wird so möglicherweise leichter Ursachen herausfinden, mit denen Unterschiede im Tinnituserleben zusammenhängen. So können z.B. die Ohrgeräusche gerade am Wochenende verstärkt empfunden werden oder auch umgekehrt leichter zu ertragen sein, oder man wird feststellen, dass nach schlecht geschlafenen Nächten die Ohrgeräusche am darauffolgenden Tag um so unangenehmer sind.

Man kann mit dem Tinnitus-Tagebuch auch kontrollieren, ob etwa bestimmte Nahrungsmittel, Getränke u.a. den Tinnitus verstärken. Hierfür gibt es einige Hinweise aus der Wissenschaft. Als Auslöser für Ohrgeräusche werden vor allem thyraminhaltige Nahrungsprodukte, insbesondere Schokolade und Käse diskutiert und außerdem das Glutamat, das vor allem im „Chinesischen Essen“ und in der Sojasoße vorhanden ist. Außerdem gibt es begründete Hinweise, dass Ohrgeräusche auch eine allergische Reaktion auf Salycilate sind, die in vielen Früchten vorkommen und Bestandteil der unterschiedlichen Nahrungsmittel oder Zusätze sind. Ferner möchte ich auf das Chinin hinweisen, das nicht nur in alkoholfreien Erfrischungsgetränken sondern zu einem hohen Anteil auch in weinhaltigen Getränken und Spiri-

tuosen enthalten ist. Schließlich möchte ich auf eine zu hohe Salzaufnahme aufmerksam machen, die ebenfalls einen Einfluss auf die Tinnitusproblematik haben kann.

Ob einer der genannten Nahrungsbestandteile oder auch andere allergische Reaktionen im Einzelfall Tinnitusauslösend oder verstärkend sind, kann durch systematische Veränderungen der Ernährungsgewohnheit und der Protokollierung im Tinnitus-Tagebuch herausgefunden werden.

Eindeutiger als bei der Ernährung scheinen allerdings die Zusammenhänge bestimmter Genussmittel und Drogen auf den Tinnitus zu sein. Auch wenn Sie keine Auswirkungen spüren, ist es für die allgemeine Lebensführung günstig, das Rauchen und den regelmäßigen Alkoholkonsum einzustellen. Außerdem können eine ganze Reihe von Medikamenten Tinnitusauslösend sein, so z.B. acetylsalicylsäurehaltige Schmerztabletten, bestimmte Antidepressiva und Betablocker. Durch eine entsprechende Ernährung und einen vorsichtigen Umgang mit Genussmitteln und Pharmaka kann man nicht nur eine Verstärkung der Ohrgeräusche vermeiden, sondern darüber hinaus die Grundlage für eine gesunde und stressfreie Lebensführung legen.

Ähnliches gilt für die sportlichen Betätigungen, von denen bestimmte gerade auch Tinnitusbetroffenen zu empfehlen sind. Die Aktivitäten sollten sich durch ein gesundes Ausmaß von Anspannung auszeichnen, an die sich eine Zeit der erholsamen Entspannung anschließt. Der Freizeitsport begegnet der Gefahr einer Schonhaltung, bei der man jeglicher Belastung aus dem Wege geht, wodurch dann auch die kleinsten alltäglichen Aufgaben zu Hürden und Problemen werden können. Neben einigen wenigen Sportarten, wie etwa das Sporttauchen, die Hobbyfliegerei oder der Schießsport, die bei Ohrgeräuschen schädigend sind, sollten auch Aktivitäten gemieden werden, die sich ungünstig auf die Wirbelsäule im Hals- und Nackenbereich auswirken. Hier ist andererseits das Schwimmen, insbesondere im Kraulstil, zu empfehlen. Allgemein sind Sportarten geeignet, die keinen übertriebenen Leistungscharakter haben, sondern eher von meditativer oder geselliger Art sind und dabei das Herzkreislaufsystem anregen.

Sofern Veränderungen im Halswirbelsäulenbereich mit der Tinnitusproblematik in Zusammenhang gebracht werden empfehlen sich auch bestimmte gymnastische Übungen, wie das „Stretching“ zur Lockerung und Dehnung der verspannten Muskulatur. Allgemein kann eine verbesserte Körperhaltung von Nutzen sein, wie sie etwa bei der Brügger- oder Feldenkrais-Methode angestrebt wird, die dann auch Ausdruck einer innerer Haltung ist und z.B. von Krankengymnasten gelehrt werden.

Bei den bislang genannten Selbsthilfemöglichkeiten habe ich bewusst den somatischen Bereich zuerst angesprochen, da Tinnitusbetroffene ihre Störung zumeist als körperliche Erkrankung ansehen und, wenn überhaupt, erst später bereit sind, auch psychische Faktoren zu bedenken. Ich möchte mich hier einer Stellungnahme enthalten, ob der seelischen Disposition bei der Entstehung von Ohrgeräuschen eine Bedeutung zukommt, auf jeden Fall ist die geistig-seelische Einstellung bei der Tinnitusbewältigung von großer Bedeutung. So berichten nicht nur Betroffene von der Möglichkeit zur positiven Selbstbeeinflussung und Selbstberuhigung durch das Autogene Training. Auch in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen konnten die positiven Auswirkungen von unterschiedlichen Entspannungsverfahren und selbstsuggestionen Techniken belegt werden. Dabei konzentrierten sich die meisten Versuchsreihen auf das Biofeedbacktraining, das als ein apparatives Entspannungsverfahren genutzt wurde. Es gibt aber auch positive Erfahrungen mit der Progressiven Muskelentspannung, dem bereits genannten Autogenen Training und meditativen Entspannungsverfahren.

Obgleich die Wege in die Entspannung bei den Verfahren sehr verschieden sind, können die Effekte als weitgehend vergleichbar angesehen werden. Es kommt zu einer seelisch-körperlichen Beruhigung und bei regelmäßigh