

Tinnitus – ein lästiger Begleiter

Fast jeder Mensch empfindet ab und zu ein Ohrensausen. Glücklicherweise verschwindet dieses Phänomen meistens genauso schnell, wie es gekommen ist. Tauchen die Symptome aber regelmässig und über mehrere Tage auf, könnte es sich um einen akuten Tinnitus handeln.

Der Tinnitus (aus dem lateinischen «tinnere» = klingeln) äussert sich als akustische Wahrnehmung, die nicht durch eine äussere Schallquelle erzeugt wird. Beim sogenannten subjektiven Tinnitus hören nur die Betroffenen selbst Geräusche. Diese werden als Brummen, Klingeln, Pfeifen, Zischen, Rauschen oder Knacken beschrieben. Nicht immer gelingt es jedoch, die subjektive Wahrnehmung mit einem realen Geräusch zu verbind-

den. Beim vergleichsweise seltenen objektiven Tinnitus hingegen sind die Geräusche messbar.

Wie entsteht ein Tinnitus?

Tinnitus wird von Fachkreisen mehrheitlich als Symptom oder Syndrom und nicht als Krankheit bezeichnet. Die Ursachen sind so vielfältig wie die Art des Auftretens bei den Betroffenen. So können die Symptome durch Hörbeeinträchtigungen, Lärmschäden, Morbus Menière (Drehschwindel) und andere organische Erkrankungen entstehen. Oft ist ein Tinnitus auch die Folge eines Hörsturzes, oder er entsteht durch Probleme mit der Halswirbelsäule oder im Zahn-Kiefer-Bereich. Die Hälfte aller Betroffenen nennen Lärm und Stress als Auslöser.

Es wird jedoch angenommen, dass die genannten Ursachen nicht direkt zu Ohrgeräuschen führen, sondern dass ein Tinnitus erst im Gehirn entsteht. Diese Annahme stützt sich auf einzelne Fälle, bei denen Tinnitus-Betroffenen der Hörnerv durchtrennt wurde. Danach hörten sie nichts mehr, ausser den Tinnitus.

Umgang mit dem Tinnitus

Wichtig ist, dass sich Betroffene genügend Ruhe und Entspannung gönnen. Stress und starke akustische Belastungen sollten vermieden werden. Dagegen kann beispielsweise leise, rhythmische Musik von den Ohrgeräuschen ablenken, insbesondere bei Einschlafproblemen. Generell gilt es zu verhindern, dass sich das ganze Denken und Fühlen dauernd um den Tinnitus dreht.

Bestehen Heilungschancen?

Tinnitus wird in drei Stadien eingestuft (siehe Kasten). Der akute Tinnitus kann sich von selbst zurückbilden. Häufig



ist er ein Warnsignal, dass wir uns im körperlichen oder seelischen Bereich übernommen haben. Eine rasche Abklärung beim Hausarzt ist für die Rückbildung der Ohrgeräusche entscheidend. Je nach Diagnose wird auch ein Ohrenarzt beigezogen, um eine entsprechende Therapie einzuleiten.

Beim chronischen Tinnitus besteht (noch) keine Aussicht auf medizinische Behandlung. Die Betroffenen müssen primär lernen, Ängste abzubauen und mit dem Tinnitus zu leben. Hilfestellungen wie eine gute Beratung durch den Arzt, psychologische Hilfe oder Selbst-

hilfegruppen können diesen Prozess unterstützen. Ziel ist es zu erreichen, dass der Tinnitus im täglichen Leben erträglich wird. Es mag beruhigend sein zu wissen, dass 90 Prozent der von Tinnitus Betroffenen gut mit dem Ohrgeräusch leben können. Weitere Informationen finden Sie unter www.tinnitus-zentrum.ch und www.tinnitus-liga.ch.

Anna Schaller
Publizistin

Die Phasen des Tinnitus

In der Regel werden drei Phasen unterschieden. Allerdings gibt es dafür keine wissenschaftliche Grundlage. Die Einteilung richtet sich lediglich nach Erfahrungswerten.

- Ohrgeräusch bis zu drei Monate nach Auftreten, unter einer Stunde, mindestens einmal pro Woche: **Verdacht auf akuten Tinnitus.**
- Ohrgeräusch bis zu 6 Monate nach Auftreten, mehr als eine Stunde, mindestens einmal pro Woche: **subakuter Tinnitus.**
- Ohrgeräusch länger als ein Jahr (je nach Autor sechs Monate), ständig: **chronischer Tinnitus.**

Was bezahlt Visana?

Bei **akutem** Tinnitus übernimmt Visana aus der **obligatorischen Krankenpflegeversicherung** (Grundversicherung) die Kosten für Abklärung, Diagnostik und Akutbehandlung, sofern der Arzt oder das Spital anerkannt sind und die Behandlungen nach gültigem Vertrag/Tarif in Rechnung gestellt werden.

Bei **chronischem** Tinnitus ist eine dauerhafte Heilung im Sinne eines «Ausschaltens» des Tinnitus bisher nicht möglich – weder durch Medikamente, noch durch eine Operation oder alternative Heilverfahren. Wird eine Therapie im Sinne einer individuellen Tinnitus-Bewältigung notwendig, werden Leistungen aus den **Heilungskosten-Zusatzversicherungen** erbracht – vorausgesetzt, dass die Behandlung wirksam, zweckmässig, wirtschaftlich und die Behandlungsform von Visana anerkannt ist. Eine individuelle Abklärung ist in jedem Fall notwendig.