

Der Folterknecht im Kopf

Ohrgeräusche Tinnitus kann das Leben von Betroffenen ruinieren und galt lange als nicht therapierbar.

Der Lärm einer Kreissäge, mitten im Kopf, ein Industriestaubsauger, der läuft und läuft und nie abgestellt wird oder eine lästige Stechmücke, die tagein, tagaus surrt. Die Kreissäge, der Industriestaubsauger und die Mücke existieren nicht. Niemand sonst hört die Geräusche. Doch für die Tinnitus-Betroffenen sind sie real – und sie können ihnen, sind sie stark ausgeprägt, jegliche Lebensfreude rauben.

Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, innere Unruhe, Depression, Aggressivität bis hin zum Suizid sind mögliche Folgen, wie Andreas Schapowal, Hals-Nasen-Ohren-Arzt und Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga, am Mittwoch, am «Tag gegen Lärm» an einer Veranstaltung des Schwerhörigen-Vereins Nordwestschweiz aufzählte. In der Schweiz leiden schätzungsweise 15 Prozent der Bevölkerung an einem Tinnitus. Am häufigsten

betroffen sind Schwerhörige. Doch auch immer mehr Menschen mit gutem Hörvermögen leiden unter den Ohrgeräuschen.

Hohe Lärmbelastung

Was aber kann man tun, wenns im Kopf rauscht, pfeift, summt oder brummt? Ist ein Tinnitus tatsächlich unheilbar? Glücklicherweise sind Ohrgeräusche in den seltensten Fällen Symptome von schweren Erkrankungen wie einem Hirntumor oder multipler Sklerose. «Der häufigste Grund ist eine Innenohr-Schwerhörigkeit. In meiner Praxis in Landquart ist das bei 90 Prozent der Betroffenen der Fall» sagt Schapowal. Die Ursache ist oft eine hohe Lärmbelastung, auch Stress kann ein Auslöser sein.

Ein akuter Tinnitus verschwindet laut Schapowal meist von selbst wieder. Vor allem, wenn man innerhalb der ersten 48 Stunden einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsucht, der die

Selbstheilung mit Cortison unterstütze. Anders sieht es bei einem chronischen Tinnitus aus. Ein Medikament dagegen gibt es nicht. Trotzdem könne ein chronischer Tinnitus in einigen Fällen geheilt oder sonst zumindest therapiert und stark minimiert werden. «Manchmal kann etwas ganz Simples wie ein verstopfter Gehörgang oder ein blockiertes Kopfgelenk die Ursache sein. Entstopft man den Gehörgang oder deblockiert das Gelenk, ist der Tinnitus weg.» Wenn eine unbewusste psychische Problematik hinter den Geräuschen stecke, könne mit der Behandlung der psychischen Erkrankung auch der Tinnitus verschwinden.

In den meisten Fällen ist ein chronischer Tinnitus jedoch nicht heil-, sehr wohl aber therapierbar. Ein erfolgreicher Ansatz, um die Ohrgeräusche zu bewältigen, ist laut Schapowal und der Psychiaterin Christine Glauser die medizinische Hypnose-therapie.

Glauser profitiert als Tinnitus-Betroffene selber von der Hypnose-therapie und wendet diese nun auch bei anderen Tinnitus-Patienten an.

Körperliche Reaktion

Der wichtigste Aspekt der Hypnose ist bei der Tinnitus-Behandlung, dem Symptom eine andere Bedeutung zu geben. Dadurch können die unangenehmen Geräusche besser ertragen werden. Das ist laut Glauser nicht nur eine mentale, sondern auch eine körperliche Angelegenheit. Sie erklärt es so: Jede Vorstellung löst einen körperlichen Vorgang aus. Haben wir beispielsweise Angst, reagiert der Körper mit schnellerem Puls und höherem Blutdruck. Das wird wiederum dem Gehirn zurückgemeldet. Dieses wittert Gefahr und verstärkt die Angst.

In der Therapie nützt man diesen Kreislauf umgekehrt, indem man die Ohrgeräusche mit wohl-

tuenden Vorstellungen verbindet, auf die der Körper positiv reagiert. Im Falle der Kreissäge-Geräusche war dies etwa ein schöner Waldspaziergang: «Da kann man alle Sinneserlebnisse einfügen, weicher Boden, der Duft nach Laub, die schönen Farben der Blätter – und irgendwo arbeiten Menschen mit einer Säge», sagt Glauser. So werde der Tinnitus zwar nicht beseitigt, trete mit Geduld und Ausdauer aber in den Hintergrund: «Ein Tinnitus kann wie ein Folterknecht sein, grauenhaft. Man muss schauen, wie man aus diesem Gefängnis wieder herauskommt.»

Am besten ist jedoch, man kommt gar nicht erst in das Gefängnis hinein. Ein wirksames Mittel ist Schutz vor Lärm. nicht nur bei der Arbeit, sondern auch in der Freizeit.

Infos auf : www.tinnitus-liga.ch und www.tinnitusklinik.ch

Dina Sambar