

# Tag gegen den Lärm: Ist Tinnitus therapierbar?

Am 24. April 2019, dem «Tag gegen Lärm», lud der Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz (SVNWS) zu einem öffentlichen Anlass zum Thema Tinnitus in die Aula der Universität Basel ein. Tinnitus kommt in der Schweiz etwa bei 15 Prozent der Bevölkerung vor, oft im Zusammenhang mit einer Schwerhörigkeit.

Dank Höranlage und Schriftdolmetscherin konnten auch Anwesende mit einer Schwerhörigkeit alles gut verstehen. Etwa 100 Personen verfolgten die Ausführungen der drei ExpertInnen, um eine Antwort auf die Frage zu erhalten: Ist Tinnitus therapierbar? Es sei vorweggenommen: Man war sich nicht einig. Der intensive Austausch zeigte allen Anwesenden, dass Leben mit Tinnitus eine grosse Herausforderung bedeutet.

## Ursachen

Andreas Schapowal, HNO-Arzt aus Landquart GR und Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga, zeigte Ursachen und Therapiemöglichkeiten

von akutem/chronischem Tinnitus auf. Bei 90% der PatientInnen in seiner HNO-Praxis in Landquart sei die Ursache für chronischen Tinnitus eine Innenohrschwerhörigkeit. Neben der Schwerhörigkeit gebe es weitere Tinnitus-Ursachen, zum Beispiel zu viel negativer Stress oder psychische Krankheiten. Bei Menschen mit Tinnitus und normalem Hörvermögen könne die Ursache auch eine unbewusste psychische Krankheit sein. Werde diese behoben, könne der Tinnitus ganz verschwinden.

## Therapiemöglichkeiten

Beim akuten Tinnitus gibt Herr Schapowal eine gute Prognose: Innerhalb

der ersten 48 Stunden regenerieren sich die Haarzellen zu 99% von selbst. Ist das Geräusch nach einem Tag jedoch nicht verschwunden, müsse ein HNO-Arzt / eine HNO-Ärztin die Ursache klären. Werden Krankheiten wie zum Beispiel eine Mittelohrentzündung ausgeschlossen, werde, wie bei einem Hörsturz, oft kurzfristig hoch dosiert mit Kortison behandelt.

Die Möglichkeiten, einen chronischen Tinnitus medikamentös zu behandeln, seien eingeschränkt, es gebe keine Medikamente dagegen. Eine gute Hörgeräteversorgung oder evtl. ein CI sei wichtig. Herr Schapowal wies auf die einzige stationäre Behandlungsmöglichkeit für schwergradig von Tinnitus Betroffene auf der Psy-



Judith Fankhauser lebt seit 30 Jahren mit einem Tinnitus.



Passend zum Tag gegen den Lärm: 1,5 Stunden intensiver Austausch und viele Informationen zum Thema Tinnitus. Fotos: zVg.

chotherapiestation der Klinik Waldhaus in Chur hin ([www.tinnitusklinik.ch](http://www.tinnitusklinik.ch)). In drei bis vier Wochen lernen Betroffene dort, die Ursachen des Tinnitus zu erkennen, die negative Tinnituswahrnehmung zu bewältigen und die psychische Problematik zu überwinden – zum Beispiel durch kognitive Verhaltenstherapie, Musiktherapie oder Entspannungstraining.

### Medizinische Hypnose

Frau Christine Glauser, praktizierende Psychiaterin und Ausbilderin in medizinischer Hypnosetherapie, zeigte, wie durch mentale Autosuggestion körperliche Reaktionen ausgelöst werden können, die dazu führen sollen, dass der Tinnitus erträglicher wird. Es gehe darum, dem Symptom Tinnitus eine andere Bedeutung zu verleihen. Das störende Ohrgeräusch werde in Tiefenentspannung mittels innerer Bilder in eine wohltuende Umgebung eingebettet und mit der Zeit als neutral wahrgenommen. Die Tiefenentspannung muss geduldig und ausdauernd trainiert werden. Der Tinnitus werde damit nicht beseitigt, trete aber in den Hintergrund.

### Die Sicht einer Betroffenen

Frau Judith Fankhauser lebt seit 30 Jahren mit Tinnitus und Schwerhörigkeit und hat über die Jahre viel Scharlatanerie erlebt: «Als junge Frau hat man mir zum Beispiel vorgeschlagen, den Hörnerv durchtrennen zu lassen.» Gott sei Dank hat sie abgelehnt, denn heute rät man schwerhörigen Betroffenen unbedingt zu einer guten Versorgung mit Hörgeräten, damit das Gehirn Input bekommt und aktiviert bleibt. Nach jahrelangen Therapieversuchen hat Judith Fankhauser nun ihren Weg gefunden: Medizinische Hypnose hilft ihr, eigene Ressourcen zu reaktivieren. Ausserdem schöpft sie Kraft im Pferdestall, wo sie ganz bei sich sein kann und die Geräusche der Pferde ihr gut tun. Ihre Empfehlung bei chronischem Tinnitus: Alles tun, was einem gut tut und auf die eigenen Erfahrungen/ Ressourcen vertrauen.

Die Suche nach respektvollem und kompetentem Fachpersonal erschien Frau Fankhauser als Odyssee: Die Tinnitus-Erkrankung werde oft psychologisiert, Betroffene als psychisch krank stigmatisiert. Sätze wie «Sie müssen sich halt ablenken!» oder «Das bilden Sie sich nur ein!» seien häufig. Die Stigmatisierung führe oft zum Rückzug, denn Betroffene wollten nicht als psychisch krank abgestempelt werden. Sie suchten im Gegenteil Akzeptanz, dass diese Ohrgeräusche real sind und eine Herausforderung darstellen. Frau Fankhausers Rat an Betroffene ist deshalb: Sich wehren und dranbleiben, bis man jemanden findet, der einen ernst nimmt und echtes Interesse hat zu helfen.

### Ist Tinnitus therapierbar? Verschiedene Positionen

Martin Haug, Experte für Behindertengleichstellung, übernahm die Moderation des Podiumsteils. Auf die Frage, ob ein Tinnitus therapierbar sei, fanden die Anwesenden verschiedene Antworten:

Für Judith Fankhauser war absolut klar, dass ein Tinnitus als solcher nicht therapierbar ist. Möglich sei, Strategien zu entwickeln, um besser damit leben zu können. Dies bedeute jedoch Arbeit – und das sei neben Familie, Beruf und anderen Verpflichtungen manchmal sehr anstrengend.

Christine Glauser hat ihren persönlichen Weg gefunden, mit ihrem Tinnitus klarzukommen: Einerseits war eine gute Hörgeräteversorgung hilfreich, andererseits hat ihr die medizinische Selbsthypnose viel gebracht. Um die Frage nach der Therapierbarkeit des Tinnitus allgemein zu beantworten,

Selbsthilfegruppen können eine wichtige Hilfe für Tinnitus-Betroffene sein. Einige Adressen von Selbsthilfegruppen in der Schweiz finden Sie auf der Website der Schweizerischen Tinnitus-Liga: [www.tinnitus-liga.ch/deutsch/selbsthilfegruppen](http://www.tinnitus-liga.ch/deutsch/selbsthilfegruppen)



Andreas Schapowal referierte über Ursachen und Therapieansätze.

fühle sie sich allerdings zu wenig als medizinische Fachexpertin.

Andreas Schapowal erklärte: Bei chronisch Betroffenen gehe es nicht primär darum, das Symptom Tinnitus zu beseitigen, sondern darum, den Betroffenen gut zu beraten, ihm die Ursachen des Symptoms Tinnitus aufzuzeigen. Betroffene müssten dazu geführt werden, Geduld und Akzeptanz zu entwickeln. Es sei wichtig, dass betroffene Menschen ihre Hörgeräte tragen, von morgens bis abends, damit sich das Gehirn daran gewöhnt.

Das Organisationsteam des Schwerhörigen-Vereins muss aus langjähriger Erfahrung mit Vereinsmitgliedern, die an Schwerhörigkeit leiden und gleichzeitig von chronischem Tinnitus betroffen sind, feststellen: Der chronische Tinnitus ist nur teilweise therapierbar – dies im Sinne einer Linderung. Der chronische Tinnitus bei Schwerhörigkeit kann leider trotz verschiedenster Therapien (noch) nicht zum Verschwinden gebracht werden.

Gabi Huschke,  
Geschäftsleiterin SVNWS