

Tinnitus



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker* vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Patientinnen und Patienten*,

ein plötzliches Summen, Pfeifen oder Rauschen im Ohr ist typisch für einen Tinnitus. Diese Ohrgeräusche werden von vielen Betroffenen als belastend empfunden und können den Alltag, das Konzentrationsvermögen sowie den Schlaf oft erheblich beeinträchtigen.

Unser Ratgeber möchte Ihnen helfen, Tinnitus besser zu verstehen. Sie erhalten fundierte Informationen über Ursachen, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten sowie praktische Tipps, wie Sie die Belastung durch die Ohrgeräusche verringern können. Mit dem richtigen Wissen und geeigneten Strategien ist es möglich, dass der Tinnitus in den Hintergrund Ihres Lebens rückt und Sie wieder mehr Lebensqualität gewinnen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihr Team von InfectoPharm & Pädia



Wissen wirkt.



Wir danken Herrn Prof. Berthold Langguth, Leiter des interdisziplinären Tinnituszentrums der Universität Regensburg, für die fachredaktionelle Unterstützung bei der Erstellung dieses Ratgebers.

*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Aufbau des Ohres

Das Ohr ist ein komplexes Sinnesorgan, welches sowohl für das Hören als auch für den Gleichgewichtssinn zuständig ist. Es wandelt Schallwellen in elektrische Impulse um, die dann vom Gehirn interpretiert und als Geräusche wahrgenommen werden.

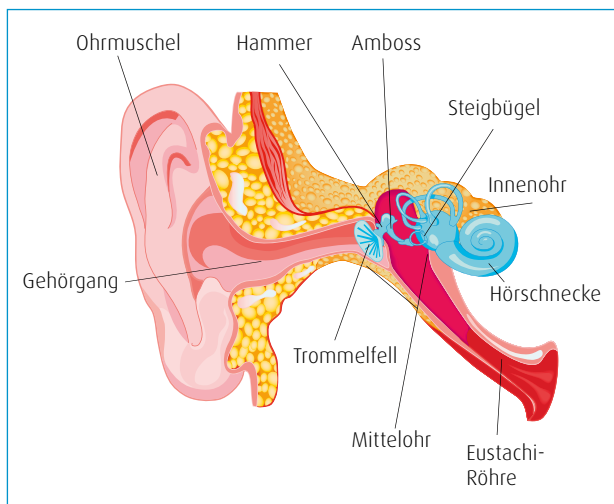
Anatomisch gliedert sich das menschliche Ohr in drei Hauptbereiche: Außenohr, Mittelohr und Innenohr.

Das Außenohr besteht aus der sichtbaren Ohrmuschel und dem äußeren Gehörgang. Die Ohrmuschel dient als natürlicher Trichter, der Schallwellen aus unserer Umgebung auffängt und durch den Gehörgang zum Trommelfell leitet.

Hinter dem Trommelfell beginnt das Mittelohr. Hier befinden sich drei winzige Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel), deren Namen auf ihre Formen zurückgehen. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, die Schwingungen des Trommelfells zu verstärken und zum Innenohr weiterzuleiten. Dieser mechanische Verstärkungsprozess ist entscheidend für die effiziente Übertragung der Schallwellen. Ohne diese natürlichen Verstärker würden wir viele Alltagsgeräusche nicht wahrnehmen.

Im Innenohr werden die Schallwellen schließlich in elektrische Signale umgewandelt, die unser Gehirn interpretieren kann. Hierfür befinden sich in der Hörschnecke empfindliche Haarzellen, die auf Schall reagieren und Signale an den Hörnerv weiterleiten. Dieser transportiert die Informationen zum Gehirn, wo sie als Töne wahrgenommen werden.

Das Innenohr beherbergt zudem unser Gleichgewichtsorgan mit seinen drei bogenförmigen Kanälen. Sie erfassen jede Kopfbewegung und helfen uns, sicher zu stehen und uns zu bewegen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.



Aufbau des Ohres

Was ist ein Tinnitus?

Bei Tinnitus handelt es sich um Ohrgeräusche, die sich nicht auf eine äußere Schallquelle zurückführen lassen. Betroffene können ihren Tinnitus sehr unterschiedlich wahrnehmen: als kontinuierliches Summen, melodisches Klingeln, gleichmäßiges Rauschen, pulsierendes Geräusch, hohes Pfeifen oder unterschiedlich intensives Zischen.

Diese Ohrgeräusche können einseitig oder beidseits wahrgenommen werden. Sie können dauerhaft präsent sein oder kommen und gehen. Bei manchen Betroffenen ändert sich im Laufe der Zeit auch die Lautstärke und Klangfarbe des Tinnitus. Häufig besteht Tinnitus gemeinsam mit einer Verschlechterung des Hörvermögens, was die Belastung verstärkt.





Besonders macht sich der Tinnitus in stillen Momenten bemerkbar, wenn keine anderen Geräusche die Aufmerksamkeit beanspruchen. Daher bereitet er vielen Betroffenen vor allem beim Einschlafen Schwierigkeiten, wenn die Umgebung zur Ruhe kommt und die inneren Geräusche in den Vordergrund treten.

Während gelegentliche, kurzzeitige Ohrgeräusche meist unproblematisch sind, kann ein andauernder Tinnitus zu einer echten Belastung werden und nicht selten Konzentration, Schlaf und Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigen.

Welche Arten von Tinnitus gibt es?

Tinnitus kann in verschiedene Formen eingeteilt werden.

Einteilung nach der Wahrnehmbarkeit:

Der **subjektive Tinnitus** ist die häufigste Art. Hierbei nimmt nur der Betroffene diese Geräusche wahr, obwohl weder eine äußere noch eine körpereigene Schallquelle vorhanden ist. Die wahrgenommenen Geräusche entstehen durch Fehlregulationen im Hörsystem.

Eine sehr seltene Form ist der **objektive Tinnitus**. Hierbei handelt es sich um tatsächlich vorhandene Geräusche, denen eine messbare Schallquelle im oder in der Nähe des Ohres zu Grunde liegt. Ein typisches Beispiel sind Geräusche, die durch den Blutfluss in Arterien oder Venen nahe dem Gehörgang entstehen.



Einteilung nach der Dauer:

Der **akute Tinnitus** bezeichnet Ohrgeräusche, die weniger als drei Monate andauern. Diese Form tritt häufig plötzlich auf und kann spontan wieder verschwinden oder nach Behandlung der Ursache abklingen. Viele Menschen erleben vorübergehende Ohrgeräusche, ohne dass daraus ein dauerhaftes Problem entsteht.

Von einem **chronischen Tinnitus** spricht man, wenn die Ohrgeräusche länger als drei Monate anhalten. Diese Form ist dauerhafter Natur und kann die Betroffenen erheblich belasten. Der chronische Tinnitus erfordert oft einen langfristigen Behandlungsansatz mit dem Ziel, die Belastung durch die Ohrgeräusche zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Wie verbreitet ist Tinnitus in Deutschland?

Aktuellen Studien zufolge nehmen etwa 12 Millionen Erwachsene in Deutschland zumindest zeitweise ein Ohrgeräusch wahr. Etwa 2 Millionen der Betroffenen sind durch ihren Tinnitus stark belastet.

Einteilung nach dem Schweregrad:

Tinnitus wird in vier Schweregrade eingeteilt. Der Schweregrad beschreibt, wie stark Betroffene durch die Ohrgeräusche belastet sind und wie sehr diese ihren Alltag beeinträchtigen.

Bei einem Großteil der Betroffenen ist die Belastung durch den Tinnitus gering und es besteht kein Leidensdruck (Schweregrad 1). Bei anderen Betroffenen tritt der Tinnitus hauptsächlich bei Stille auf und wird lediglich bei Stress oder in bestimmten Situationen als belastend empfunden (Schweregrad 2).



Wenn der Tinnitus zu einer dauernden Beeinträchtigung im privaten und beruflichen Bereich führt und im Zusammenhang mit Tinnitus emotionale, kognitive und körperliche Störungen auftreten, spricht man von Schweregrad 3. In seltenen Fällen kann es auch zu einer schwerstgradigen Betroffenheit kommen bis hin zur Beeinträchtigung der Erwerbsfähigkeit (Schweregrad 4).

Doppelbelastung Tinnitus

Tinnitus tritt häufig in Verbindung mit psychischen und psychosomatischen Begleiterkrankungen auf. Insbesondere Angststörungen, Depressionen sowie Konzentrations- und Schlafstörungen finden sich gehäuft bei Tinnitusbetroffenen. Mit steigender Tinnitusbelastung erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit für solche Begleiterkrankungen .



Achtung: Nehmen Sie psychische Symptome ernst! Bei Anzeichen von Angst, Depression oder Schlafproblemen sollten Sie fachärztliche Hilfe aufsuchen.

Die vielfältigen Ursachen von Tinnitus

Tinnitus kann viele verschiedene Ursachen haben und als Folge verschiedener Erkrankungen des Ohres auftreten. Daher sollte ein neu auftretender Tinnitus stets ärztlich abgeklärt werden.

In vielen Fällen liegt dem Tinnitus eine Hörminderung zugrunde. Oft bemerken die Betroffenen diese Hörminderung jedoch nicht, da die Ohrgeräusche als störender empfunden werden. Hierbei entspricht die Tonhöhe des Tinnitus fast immer der Frequenz, bei der der Hörverlust am stärksten ist. Das Hörzentrum im Gehirn versucht, diese fehlenden Informationen auszugleichen, indem es die entsprechenden Frequenzbereiche verstärkt.

Mögliche weitere Auslöser und Risikofaktoren von Tinnitus:

- > Laute Geräusche oder Explosionen (sog. „Knalltrauma“)
- > Fortschreitendes Alter (Altersschwerhörigkeit)
- > Bestimmte Medikamente, die das Ohr schädigen (sog. ototoxische Medikamente)
- > Menière-Krankheit (Erkrankung des Innenohres, die mit Schwindelattacken, Schwerhörigkeit, Ohrensausen und Ohrgeräuschen einhergeht)
- > Schäden am Mittelohr sowie Mittelohrentzündungen
- > Erkrankungen, die den Gehörgang verstopfen (z.B. zu viel Ohrenschmalz oder Fremdkörper)
- > Erkrankungen des Hörnervs
- > Funktionsstörungen der Halswirbelsäule oder des Kiefergelenks
- > Emotionale Belastung oder Stress



Tinnitusdiagnostik: Der Weg zur Klärung

Wenn Sie aufgrund von Ohrgeräuschen Ihren Arzt aufsuchen, werden verschiedene Untersuchungen durchgeführt, um die Ursachen Ihrer Ohrgeräusche zu finden, Ihre persönliche Belastung zu erfassen und mögliche zugrundeliegende Hörprobleme zu erkennen.

Im ersten Gespräch setzt sich der Arzt mit Ihren Symptomen und Ihrer Krankengeschichte auseinander:

- > Hören Sie das Geräusch in einem oder beiden Ohren?
- > Ist es dauerhaft oder pulsierend?
- > Treten neurologische Begleiterscheinungen wie Gleichgewichtsprobleme, Schwindel, Kopfschmerz oder Beeinträchtigungen beim Sehen, Schlucken oder Sprechen auf?
- > Waren Sie starkem Lärm ausgesetzt?
- > Welche Medikamente nehmen Sie im Alltag?



Nach diesem Erstgespräch folgt eine körperliche Untersuchung von Ohren, Hörvermögen und Nervensystem. Besonders wichtig ist dabei die genaue Prüfung Ihrer Hörfähigkeit, da Tinnitus häufig mit Hörproblemen einhergeht. Dazu wird eine Messung ihres Hörvermögens, ein sogenanntes Audiogramm durchgeführt.

Bei Beschwerden im Bereich des Kiefergelenkes oder der Halswirbelsäule, werden diese Strukturen genauer untersucht.

Wenn ein Verdacht auf einen objektiven Tinnitus besteht (z.B. bei Geräuschen, die entsprechend dem Herzschlag pulsieren) wird mit einem Stethoskop an Ohr, umliegenden Bereichen und am Hals nach objektiv hörbaren Geräuschen gesucht.

Um ein vollständiges Bild Ihrer Situation zu gewinnen, kommen häufig auch medizinische Fragebögen sowie Bewertungsskalen zum Einsatz, die Ihre subjektive Belastung messbar machen. Diese Dokumentationen dienen nicht nur der initialen Einschät-

zung, sondern später auch als Referenzpunkt, um Therapieerfolge zu messen und Ihren individuellen Krankheitsverlauf zu dokumentieren.



Tinnitus therapie: Wege aus der Belastung

„Bei Tinnitus kann man nichts machen“ – diese entmutigende Aussage hören leider viele Betroffene. Obwohl es keinen „Schalter“ gibt, der Ohrgeräusche einfach abstellen kann, gibt es wirk-same Behandlungswege, die helfen können, dass die Geräusche weniger stören oder mit der Zeit in den Hintergrund treten.

Bei plötzlich auftretenden Ohrgeräuschen, besonders mit Hörverlust, sollte innerhalb weniger Tage ein Arzt konsultiert werden, um die Ursache des akuten Tinnitus zu identifizieren – und wenn möglich, zu therapieren.

Bei chronischem Tinnitus besteht das Ziel der Behandlung in der Regel in der Reduktion der Belastung durch den Tinnitus.

Die zentrale Therapiegrundlage – unabhängig vom Schweregrad und der Dauer des Tinnitus – ist das sogenannte **Tinnitus-Counseling**: Eine fundierte Beratung, die die Erkrankung erklärt, Bewältigungsstrategien vermittelt und Ängste abbaut. Betroffene erlernen hierbei Techniken für einen konstruktiven Umgang mit den Ohrgeräuschen. Dies kann negative Kreisläufe durchbrechen zu einer Reduktion der Tinnitusbelastung führen.

Neben der Aufklärung durch den Arzt steht Ihnen das Tinnitus-Counseling auch in Form einer App als digitale Gesundheitsanwendung (kurz: DiGA) zur Verfügung. Durch digitales Counseling wird Ihr Wissen gefestigt und Sie erlernen von zuhause aus Maßnahmen und Techniken, die Ihnen den Umgang mit dem Tinnitus und den damit einhergehenden Begleitscheinungen (z. B. Schlaf- und Konzentrationsstörungen) erleichtern. Durch die Nutzung auf dem Smartphone erhalten Sie Hilfe genau dann, wenn Sie diese benötigen.

DiGA: Kurz erklärt

Bei digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) handelt es sich um anerkannte Therapiemaßnahmen mit nachgewiesener Wirksamkeit. Diese „Apps auf Rezept“ unterstützen Betroffene bei der Erkennung, Überwachung, Behandlung oder Linderung von Krankheiten. DiGA können von Ärzten und Psychotherapeuten verordnet werden und deren Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



Ergänzend zum Counseling hat sich bei Betroffenen mit hohem Leidensdruck insbesondere die **tinnituspezifische kognitive Verhaltenstherapie** als wirksam erwiesen. Diese Behandlungsform erfolgt klassischerweise durch Psychotherapeuten und zielt darauf ab, die Reaktion auf die Ohrgeräusche zu verändern und so die Belastung zu reduzieren. Alternativ ist auch diese Therapie in digitaler Form erhältlich.

Ein gleichzeitig vorliegender Hörverlust sollte mit **geeigneten Hörhilfen** ausgeglichen werden, was grundlegend für eine erfolgreiche Gewöhnung an den Tinnitus ist. Bei hochgradiger Schwerhörigkeit können Cochlea-Implantate eine Option sein. Eine Hörtherapie kann zusätzlich helfen, die Wahrnehmung des Tinnitus zu verringern.



Zur ganzheitlichen Behandlung gehören auch **Techniken der Stressverarbeitung und Entspannungstherapien**, die helfen können, die allgemeine Belastungssituation zu verbessern.

Wichtig zu wissen ist, dass es derzeit keine wissenschaftlich belegte Therapie oder Medikamente gibt, die den Tinnitus direkt verringern oder beenden könnten. Mit den oben genannten Verfahren gelingt es aber in den allermeisten Fällen, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus zu finden und den Tinnitus so weit in den Hintergrund zu rücken, dass Ruhe, Lebensfreude und Unbeschwertheit wieder möglich werden.

Wenn neben dem Tinnitus auch psychische Begleiterkrankungen bestehen, sollten diese durch Fachleute wie Psychiater, Psychotherapeuten oder Psychosomatiker mitbehandelt werden.

Eine wertvolle Ergänzung zur professionellen Therapie bieten **Selbsthilfeorganisationen** wie die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. Sie fördern nicht nur den wichtigen Austausch unter Betroffenen, sondern stellen auch hilfreiche Anleitungen zur Selbsthilfe und praktische Hilfestellungen für den täglichen Umgang mit Tinnitus bereit.



Bilder via Getty Images:

S. 5: snapgalleria / iStock/Getty Images Plus via Getty Images
 S. 6: bymuratdeniz/E+
 S. 7: ViktorCap/iStock
 S. 8: Yurii Yarema/iStock
 S. 10: PIKSEL / iStock / Getty Images Plus
 S. 11: Ake Ngiamsguan/iStock

S. 12: AndreyPopov/iStock
 S. 13: AndreyPopov/iStock
 S. 14: kupicoo/E+
 S. 15: Charday Penn/E+
 S. 17: nensuria/iStock / Getty Images Plus
 S. 18: SrdjanPav/E+
 S. 19: Tom Merton / iStock / Getty Images Plus

Das Wichtigste auf einen Blick

- > Tinnitus bezeichnet Ohrgeräusche wie Pfeifen, Summen oder Rauschen, die unabhängig von äußeren Schallquellen wahrgenommen werden.
- > Sie sind damit nicht allein: Etwa 12 Millionen Deutsche erleben solche Ohrgeräusche, ca. 2 Millionen sind durch Tinnitus stark belastet.
- > Häufig tritt Tinnitus zusammen mit Hörverlust auf.
- > Das wichtigste Ziel der Behandlung: Der Tinnitus soll im täglichen Leben in den Hintergrund treten und keine Belastung mehr darstellen.
- > Bei akutem Tinnitus steht die Suche nach der Ursache und deren Behandlung im Vordergrund.
- > Bei chronischem Tinnitus bildet das Tinnitus-Counseling die Therapiegrundlage und wird durch verhaltenstherapeutische Ansätze ergänzt.
- > Derzeit existieren keine Medikamente, die chronischen Tinnitus wirksam bekämpfen oder heilen können.
- > Begleiterkrankungen wie Ängste oder Depressionen sollten durch entsprechende Fachleute behandelt werden.
- > Der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen kann wertvolle Unterstützung im Alltag bieten.

Mein Merktzettel für die Apotheke



71

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie die Belastung durch Ihre Ohrgeräusche verringern können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH

Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.de · www.paedia.de

P6503421-01-0126



INFECTOPHARM
Wissen wirkt.

