

Tinnitus

Allgemeines

- 12 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen, davon besteht bei 2 Millionen eine reduzierte Lebensqualität (15% der Bevölkerung) aufgrund des Tinnitus
- Tinnitus ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom
- Der untere Hochtongbereich (20.000 Hz) ist besonders anfällig
 - Ab dem 40. Lebensjahr nimmt das Hörvermögen um 0,3dB pro Jahr ab
 - Hierdurch steigt die Wahrscheinlichkeit, einen Tinnitus zu entwickeln
- Tinnitus liegt meist auf der Frequenz des mittleren Hörverlustes

Häufige Auslöser

- Tinnitus wird durch Schädigungen des Innenohrs begünstigt
 - Tinnitus entsteht im Innenohr, nicht physiologisch, sondern psychologisch
 - Tinnitus ist ein Phantomgeräusch
- Akustische Signale werden gefiltert oder verstärkt; bei Tinnitus ist diese Funktion gestört und führt zur Belastung bei Betroffenen
 - Hierfür können Muskuläre Verspannungen und Stress ursächlich sein
 - 70-80% der Geräusche werden normalerweise weggefiltert
 - Wenn dies nicht möglich ist, besteht meist ein Hyperakusis (krankhafte Überempfindlichkeit)
 - Auch der Tinnitus kann weggefiltert werden (Filterung bei positivem Umgang)
- Belastungssituationen sind der häufigste Auslöser
 - → Private Belastungen (z.B. durch Krankheit/Pflege/Tod von Angehörigen, Beziehungsprobleme/Scheidung)
 - → Berufliche Belastungen (z.B. durch Stress, Mobbing)
- Akute Lärmbelastungen, Knall-/Explosionstrauma
 - Können zu reversiblen/irreversiblen Schädigungen im Innenohr führen
- Medikamente (Aspirin, Zytostatika (Tumorbehandlung))

Zeitlicher Verlauf

Akut/Subakut/Chronisch

- Akut = 4-6 Wochen
- Subakut = zwischen 6 Wochen und 3 Monaten (meist medikamentös behandelt)
- Chronisch = länger als 3 Monate (komplex, Bereich Gehirn, nicht im Ohr)

Objektive und Subjektive Ohrgeräusche

Objektiv (1%) → hörbar durch Untersucher, meist bei Gefäßverengungen

➔ Behandlung: Stenosen operativ entfernen

Subjektiv → nicht hörbare, unterschiedliche Geräusche (Pfeifen, Rauschen etc.)

- Erst im Ohr, dann im Kopf wahrnehmbar

Häufige Beschwerden:

- Schlafstörungen
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung
- Nachlassende Leistungsfähigkeit
- Erschöpfung
- Depressive Verstimmung
- Geräusche Empfindlichkeit (Hyperakusis) bei ca. 30-40% der Betroffenen
- Hörstörung bei 100% der Betroffenen

Schweregrade

Grad 1: Tinnitus gut kompensiert, kein Leidensdruck

Grad 2: Tinnitus zeitweilig störend besonders in der Reha, in Ruhezustand

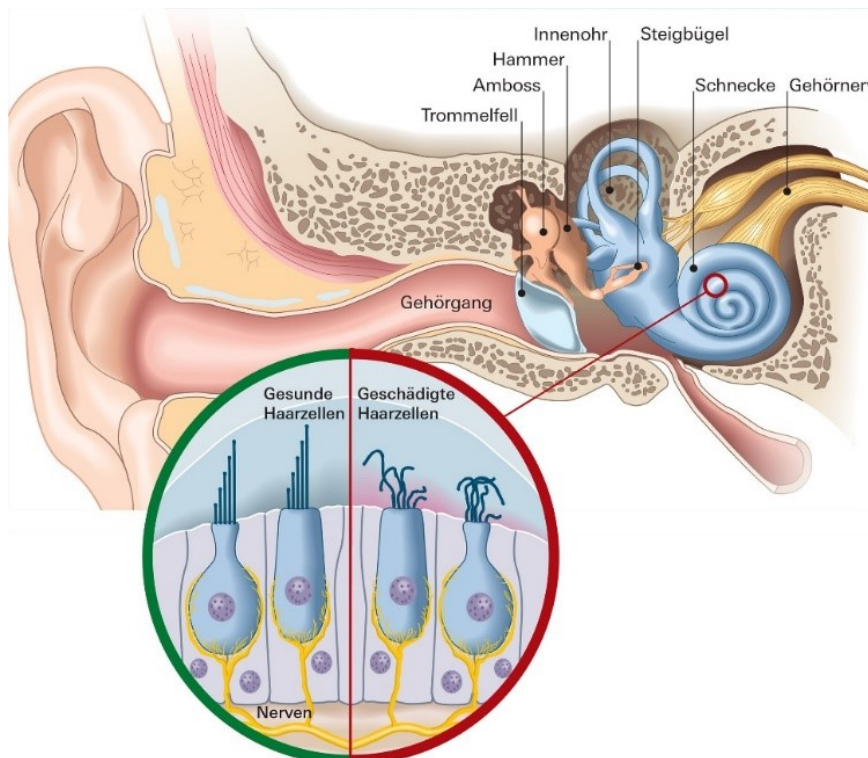
Kompensiert,
Betroffene registrieren
Geräusch
-> keine
Sekundärsymptomatik

Grad 3: Beeinträchtigung privat und beruflich

Grad 4: Völlige Dekompensation

Dekompensiert, massive Auswirkungen auf
Lebensbereiche, hoher Leidensdruck

Anatomie



Quelle: <https://www.test.de/Tinnitus-Was-Sie-bei-Ohrenpiepen-tun-sollten-4623013-0/>

Therapie

- In frühen Stadien Infusionstherapie
- Kausale, zeitintensive Therapie → kein Heilungsversprechen
- Hörgeräte sorgen bei 80-90% der Betroffenen für eine Filterverbesserung
- Bewältigungsstrategien
 - Beeinflussen, sodass er nicht oder weniger stört
 - Fokus auf externe Geräusche
 - Gewöhnung durch Überhören
 - Tinnitus wird habituiert
- Bei Betroffenen läuft das Nervensystem auf Hochtouren
 - Geräusche ohne Textinhalt regulieren das Nervensystem
 - Stille vermeiden
- Kognitive Verhaltenstherapie
 - Identifizierung negativer Gedankenmuster
 - Fehlvorstellung korrigieren
 - Negative Gedankenspirale stoppen

Behandlung von Komorbiditäten

- HWS/Nackenbeschwerden
- CMD (Fehlfunktion zwischen Schädel, Kiefergelenk und Kaumuskulatur)

Entspannungstechniken

- Autogenes Training nach Schulz
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- YOGA (physische und psychische Entspannung)

Digitale Gesundheitsanwendungen

- Kalmeda APP
 - Verordnung ist über 4 Quartale vom HNO Arzt möglich
 - rezeptierbar
- Uso Walter → Tinnitus Sprechstunde bei YouTube

Die 7 mentalen Säulen im Umgang mit Tinnitus

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Verantwortung übernehmen
4. Lösungsorientiert
5. Verlassen der „Opferrolle“
6. Netzwerkorientierung (Austausch, Selbsthilfegruppe)
7. Zukunftsplanung

Ziel der Tinnitus Therapie

- Verdrängung des Ohrgeräusches aus unserem Bewusstsein → Habituation = Lerneffekt
- 80% - 90% profitieren dauerhaft von der Therapie.