

## TINNITUS – WELCHE THERAPIEN GIBT ES?

In der Akutphase können Infusionen und durchblutungsfördernde Medikamente helfen. Sobald der Tinnitus chronisch ist, also bereits länger als drei Monate anhält, gibt es bislang wenig Aussicht auf eine vollständige Heilung.

In diesem Fall können Patienten mit Hilfe einer kognitiven Verhaltenstherapie versuchen, das Ohrgeräusch so weg zu trainieren, dass es im Alltag nicht mehr allzu präsent ist. Die Patienten lernen, sich an den Tinnitus zu gewöhnen. Denn alle Eindrücke, die wir durch unsere Sinnesorgane aufnehmen, werden durch unsere Wahrnehmung gefiltert und dringen erst anschließend in unser Bewusstsein. Diesen Prozess des „Filterns“ können Tinnitus-Patienten trainieren.

Die wissenschaftlich anerkannte multimodale Behandlungsmethode umfasst neben der Aufklärung über das Krankheitsgeschehen das Erlernen von Entspannungsstrategien, spezielle Hörtrainings, apparative Therapiemethoden mit Hörgeräten und sogenannten Noisern sowie gegebenenfalls die psychotherapeutische Behandlung von Begleitscheinungen, beispielsweise Depressionen, Angst- oder Schlafstörungen.

### Aktiv gegen Tinnitus

Diese Therapieformen können dazu beitragen, die Lebensqualität der Patienten entscheidend zu verbessern. Betroffene sind nicht länger passiv Leidende, sondern tragen aktiv etwas zur eigenen Gesundheit bei.



## TINNITUS – SOS TIPPS!

Erst einmal Ruhe bewahren: Die meisten akuten Ohrgeräusche bilden sich wieder zurück. Wichtig ist es, Stress sowie starke akustische Belastungen zu meiden. Sollte der Tinnitus nicht aufhören, suchen Sie schnellstmöglich eine HNO-Ärztin/einen HNO-Arzt in Ihrer Nähe auf, die/der auf Tinnitus spezialisiert ist.

### Adressen von Tinnitus-Spezialisten finden Sie auf folgenden Websites:

Deutsche Tinnitus-Liga: [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)

Berufsverband der HNO-Ärzte: [www.hno-aerzte.de](http://www.hno-aerzte.de)

### Bei Fragen zur Arbeit der Stiftung wenden Sie sich bitte an:

Dr. Kurt Anschütz, Geschäftsführer Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité

Luisenstraße 13, 10117 Berlin

Tel.: 030 85732686

E-Mail: [anschuetz@deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de](mailto:anschuetz@deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de)

### Presseanfragen richten Sie bitte an:

Pressteam der Deutschen Tinnitus-Stiftung Charité

c/o united communications GmbH, Gunhild Flöter

Tel.: 030 789076-0

E-Mail: [tinnitus@united.de](mailto:tinnitus@united.de)



## DEUTSCHE TINNITUS-STIFTUNG CHARITÉ

Die Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité wurde 2011 durch fünf private Gründer ins Leben gerufen. Sie informiert die Öffentlichkeit über Tinnitus und versucht, die gesellschaftliche Akzeptanz für die Erkrankten zu erhöhen: am Arbeitsplatz, unter Freunden, in der Freizeit. Darüber hinaus stellt die Stiftung finanzielle Mittel für Forschungsprojekte zur Verfügung. Ziel der wissenschaftlichen Studien ist es, Tinnitus und Hörstörungen bestmöglich therapieren und zukünftig auch heilen zu können. 2014 hat die Stiftung den Tinnitus-Weltkongress ITS14 in Berlin organisiert. Ein besonderes Markenzeichen ist die Präventionskampagne "Ich höre was, was Du nicht hörst!": Junge Volunteers informieren BesucherInnen von großen Musik- und Sportveranstaltungen darüber, wie sie ihr Gehör schützen können.



Aktuelle Informationen erhalten Sie auf der zweisprachigen Website der Stiftung sowie über den kostenlosen Newsletter: [www.deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de](http://www.deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de)

Besuchen Sie die Stiftung auf Facebook: [www.facebook.com/deuschetinnitusstiftungchariteberlin](http://www.facebook.com/deuschetinnitusstiftungchariteberlin)



Die Stiftung bekommt keine öffentliche Förderung. Sie ist deshalb für ihre Arbeit auf Spenden und Zustiftungen angewiesen.



Wir freuen uns über Ihre Spende: [www.betterplace.org/de/organisations/deuschetinnitusstiftungcharite](http://www.betterplace.org/de/organisations/deuschetinnitusstiftungcharite)  
Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité, Berliner Volksbank,  
IBAN: DE 31 1009 0000 701 701 701 7, BIC: BEVODEBB

Herausgeber: Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité | Bildnachweise: © Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité, © ISO K° - photography/Fotolia, © Sunny studio/Fotolia, © olly/Fotolia, © Olly/Shutterstock | Grafik, Satz, Layout: united communications GmbH, [www.united.de](http://www.united.de)  
Dieser Flyer wurde auf FSC-Mix-zertifiziertem Papier gedruckt, welches Holzfasern aus nachhaltiger Waldwirtschaft und kontrollierten Quellen enthält.



# ICH HÖRE WAS, WAS DU NICHT HÖRST

[www.deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de](http://www.deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de)

## TINNITUS – INFOS2GO

Wissen zum Mitnehmen





## TINNITUS – WAS IST DAS?

Mehr als 11 Mio. Menschen leiden in Deutschland an Ohrgeräuschen, jede/r vierte Betroffene beklagt eine deutlich sinkende Lebensqualität. Bei 3 Mio. Deutschen bleibt der Ton im Ohr als chronisches Symptom dauerhaft bestehen, jährlich kommen circa 250.000 neue Fälle dazu. Von einem chronischen Tinnitus spricht man, wenn der Tinnitus länger als drei Monate besteht. Insbesondere junge Menschen sind vermehrt betroffen.

### Symptom Tinnitus

Tinnitus ist ein Symptom, das mit einem mehr oder weniger starken Klingeln, Pfeifen, Rauschen, Brummen, Piepsen oder Pochen in einem oder beiden Ohren beginnt. Durch Tinnitus kann es passieren, dass Musik und Geräusche verzerrt und schief gehört werden, weil das für den „richtigen“ Höreindruck notwendige Zusammenspiel beider Ohren stark beeinträchtigt ist.

### Hörschädigungen

Wer Tinnitus hat, nimmt zusätzliche Geräusche wahr, die nicht real existieren. Vielmehr werden sie durch eine fehlerhafte Signalübertragung vom Ohr zum Hörzentrum im Gehirn hervorgerufen. Bei rund 80 Prozent der Tinnitus-Patienten ist der Tinnitus häufig mit Hörverlust verbunden.

### Begleiterscheinungen

Die Folgen von Tinnitus können von Schlafstörung und Kopfschmerz über den Verlust der Konzentrationsfähigkeit bis hin zu Angstzuständen und einer Selbstwertkrise reichen. Häufig kommt es auch zu einem sozialen Rückzug sowie gravierenden Leistungsbeeinträchtigungen. Diese Einschränkungen können auch zu einer Arbeitsunfähigkeit führen.

## TINNITUS – WIE KOMMT ES DAZU?

Die genauen Ursachen von Tinnitus sind bisher nicht eindeutig wissenschaftlich geklärt. Deshalb setzt sich die Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité für eine Verbesserung der Rahmenbedingungen der Tinnitus-Forschung ein. Allerdings sind sich die Spezialisten einig: Tinnitus und Hörstörungen werden häufig durch Überlastung hervorgerufen und durch Stress verstärkt. Viele Patienten mit akutem Tinnitus geben an, unmittelbar vor dem Auftreten der Symptomatik unter starken psychischen Belastungen und Alltagsorgen gelitten zu haben.

Es gibt aber auch zahlreiche physische Ursachen. Hier ein kleiner Überblick:

- Innenohrschwerhörigkeiten, Altersschwerhörigkeit
- Morbus Menière
- Entzündliche Erkrankungen des Mittel- und Innenohrs
- Mittelohrerkrankungen mit Störung der Schallübertragung (z. B. Otosklerose)
- Fremdkörper im Gehörgang (z. B. Pfropfen aus Ohrenschmalz)
- Virale und bakterielle Infekte (z. B. Neuroborreliose)
- Dekompressionsunfälle (Druckabfall)
- Tumore (Akustikusneurinom)
- Diabetes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Veränderungen an den Halswirbeln oder Kiefergelenken

Die häufigste Ursache für einen chronischen Tinnitus ist eine Schädigung des Innenohrs. Typisches Beispiel sind Alterslärm- oder Knalltrauma und ein Hörsturz.

### Prävention

Ab einem Geräuschpegel von 85 Dezibel (dB) besteht eine deutliche Gefährdung des Gehörs. Das Messen des Geräuschpegels in lauten Umgebungen hilft, die Ohren rechtzeitig vor einer Überlastung zu schützen.

## LÄRM UND STRESS – WIE SCHÜTZT MAN SICH?

Ob im Beruf oder in der Freizeit: Lärm ist eine der häufigsten Ursachen von Tinnitus. Lärmschwerhörigkeit ist sogar die häufigste anerkannte Berufskrankheit. Dabei kann sich jede/r ohne großen Aufwand schützen. Hier ein paar nützliche Infos:

- An Arbeitsplätzen mit einer Lautstärke von mehr als 85 dB ist Ihr Gehör gefährdet. **Setzen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber dafür ein, dass Ihnen Gehörschutz angeboten wird. Auch beim lauten Arbeiten zu Hause sollten Sie Ihre Ohren schützen.**
- Geräuschpegel bis zu 120 dB werden auf Konzerten und Musikveranstaltungen schnell gemessen. Die Gefahr einer Gehörschädigung ist in direkter Lautsprechernähe am höchsten. Schon bei der Verdoppelung der Entfernung nimmt der Schallpegel um durchschnittlich 3 bis 6 dB ab. **Halten Sie genügend Abstand zu den Boxen.**
- Eine Belastung mit 105 dB, so wie sie beispielsweise in Clubs häufig vorkommt, bedeutet schon nach 4,8 Minuten die gleiche Gehörgefährdung wie eine achtstündige Belastung mit 85 dB. **Gönnen Sie sich und Ihren Ohren immer wieder zwischendurch und nach dem Konzert eine Erholungspause. Tragen Sie Gehörschutz!**

- Impulslärm, der zum Beispiel durch Silvesterknaller und Pyrotechnik entsteht, kann das Innenohr erheblich schädigen. **Tragen Sie bei Feuerwerkveranstaltungen unbedingt Gehörschutz.**
- Wer viel Musik über Kopfhörer hört, sollte aufpassen, das Gehör nicht zu überlasten, insbesondere, wenn „In-Ear-Kopfhörer“ verwendet werden. Denn dabei werden durch den Verschluss der äußeren Gehörgänge besonders hohe Schalldruckpegel erreicht. Dies kann die Gehörgänge schädigen, insbesondere bei längerer Verwendung. **Benutzen Sie, wenn möglich, Bügelkopfhörer.**
- Dauerstress macht krank: Stress kann einen Hörsturz und/oder Tinnitus auslösen. **Wer unter beruflichem oder familiärem Stress leidet, sollte versuchen, diesen abzubauen und sich Entspannungs- und Ruhepausen zu gönnen.**

### Tinnitus und Stress

Es ist bewiesen, dass Tinnitus Stress hervorruft. Aber es gibt immer noch nicht genügend wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Stress auch unmittelbar zu Tinnitus führt. Die Stiftung fördert entsprechende Forschungsprojekte.

