

# Der Quälgeist im Kopf

**Tinnitus** Der Dauerton im Ohr plagt rund die Hälfte der Betroffenen.  
Der Schlüssel ist damit umgehen zu lernen, sagt ein Experte aus Bad Grönenbach

VON FRANK EBERHARD

**Bad Grönenbach** Fast jeder kennt das: Ein unangenehmer Pfeifton summt im Ohr. Doch was, wenn der Ton nicht mehr verschwindet, wenn er chronisch wird? Dann wird er zum Tinnitus. Einem Leiden, über das es erstaunlich wenig gesicherte Erkenntnisse gibt. Auch Heilmittel hat die Wissenschaft noch nicht gefunden. Dennoch gibt es für betroffene Möglichkeiten, ihre Situation zu verbessern, sagt Dr. Volker Kratzsch, Ärztlicher Direktor der Helios Kliniken in Bad Grönenbach (Unterallgäu). Das Haus gehört zu nur einer guten Handvoll Einrichtungen in Deutschland, die stationäre Reha-Verfahren in einer Schwerpunkt-Abteilung für Tinnitus und andere Hörbehinderungen anbieten. Kratzsch ist Chefarzt dieses Fachbereichs und beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema.

● **Was ist Tinnitus?** Leichter lässt sich laut Kratzsch zuerst die Frage beantworten, was es nicht ist: „Es ist kein real vorhandenes Ohrgeräusch“, sagt er. Auch ein Gehörloser könne ihn wahrnehmen. Es handelt sich um ein Geräusch im Kopf, das objektiv nicht existiert. „Das Entscheidende ist, wie wir es bewerten“, sagt Kratzsch. Ebenso handle es sich nicht um eine Krankheit, sondern um ein Symptom. Dieses

weist darauf hin, dass etwas nicht stimmt. Kratzsch zieht einen Vergleich zur Ölwarnlampe im Auto: Wenn diese aufleuchtet, könne man sie kaputt schlagen und weiter fahren. Das Symptom - das Warnlicht - ist dann weg, doch das eigentliche Problem bleibt bestehen.

● **Wie viele Menschen sind betroffen?**

Rund vier Prozent der Deutschen haben einen chronischen Tinnitus.

Das bedeutet, dass sie den Pfeifton seit mehr als drei Monaten wahrnehmen.

Von diesen gut drei Millionen Menschen leidet die Hälfte unter dem Ton, sodass therapeutische Unterstützung notwendig wird.

● **Wie messen Ärzte?** Der Arzt spielt dem Betroffenen verschiedene Töne in unterschiedlicher Lautstärke vor. Diese vergleicht der Patient mit dem Ton, den er wahrnimmt. „Meist handelt es sich um weniger als 15 Decibel“, sagt Kratzsch und erläutert: „Das entspricht dem Geräusch, das entsteht, wenn ein Blatt Papier auf den Tisch fällt.“ Und trotzdem ist das für manche Menschen unerträglich. Kratzsch spricht daher von einer „Bewertungs-Problematik“.



Dr. V. Kratzsch

● **Wo liegen die Ursachen?** Der Chefarzt nennt eine körperliche und drei psychische Hauptursachen: „Die häufigste physische Ursache ist Schwerhörigkeit“, sagt er. Je weniger ein Mensch hört, je stärker nimmt er das vermeintliche Geräusch im Kopf wahr. Zu den häufigsten psychischen Ursachen zählen Depressionen sowie chronischer Stress im Beruf und Konflikte im familiären Umfeld. Es sei jedoch nicht geklärt, ob Depressionen den Tinnitus verursachen oder ob dieser zu Depressionen führe. Stress kann die Wahrnehmung und damit die Belastung durch den Tinnitus verstärken und zu Depression mit Niedergeschlagenheit und gesteigerter Schmerzempfindlichkeit führen. Schon Hippokrates von Kos, der Begründer der Medizin als Wissenschaft, sagte vor 2400 Jahren: Der Tinnitus sei eine Störung des inneren Gleichgewichts des Menschen. „Es gibt den Patienten nicht, der sagt: ‚ich habe Tinnitus, aber sonst ist alles gut‘“, fasst Kratzsch zusammen.

● **Was tun?** Bei einer Schwerhörigkeit ist die Anpassung eines Hörgeräts die sinnvollste Therapie. Ein Medikament gegen Tinnitus ist nicht bekannt, auch andere passive Therapieansätze wie Sauerstoff-Therapie und Massagen können den Tinnitus nicht beseitigen. Es gehe

vielmehr darum, ihn zu akzeptieren und zu lernen, damit umzugehen. Eine psychosomatische Behandlung könne dabei helfen. „Wichtig ist vor allem die ursächliche Therapie“, sagt Kratzsch. Dabei gebe es ohne Alltags-Veränderung jedoch keine Verbesserungen. Und diese Veränderung müsse vor allem vonseiten des Patienten kommen. Der Arzt könne ihn nur begleiten und ihm helfen, die Ursachen zu bekämpfen. Etwa, indem der Betroffene Entspannungstechniken lernt und sich mehr bewegt. „Sport wirkt glückselig und schlaffördernd, hilft beim Stressabbau und verleiht ein gutes Körpergefühl“, sagt Kratzsch. Zudem gelte es, die Ursachen für übermäßigen Stress zu finden und etwas dagegen zu unternehmen. Dabei betont er, dass ein gewisses Maß an Stress nicht ungesund sei. Nur bei dauerhaft starker Belastung gelte es, etwas zu ändern. Schließlich habe jeder einen Anteil an Konflikten - sowohl im Berufsleben als auch privat. „Das bedeutet jedoch nicht, dass man Schuld ist“, sagt der Chefarzt. All diese Veränderungen geschehen nicht auf die Schnelle und erfordern mühsame Arbeit an sich selbst. Dabei kann niemand garantieren, dass der Quälgeist im Kopf verschwindet - vielleicht bessern sich aber die Probleme auf die er aufmerksam macht.