

# Tinnitus naturheilkundlich behandeln

Meine Ohren, die sausen und brausen Tag und Nacht fort. Ich kann sagen, ich bringe mein Leben elend zu.

Ludwig van Beethoven

Lutz-Michael Schäfer

## Definition

Als Tinnitus bezeichnet man alle Formen von regelmäßig oder über einen längeren Zeitraum von mehreren Tagen auftretende Ohrgeräusche, die ein Mensch hört, **ohne** dass ein äußeres Schallsignal vorliegt. Häufig verbinden sich diese Geräusche mit starken seelischen Lebensbeeinträchtigungen, z.B. Schlafstörungen, Unausgeglichenheit, Aggressivität, mangelnde körperliche oder seelische Belastbarkeit sowie Depressionen.

Tinnitus ist zumindest in der Anfangsphase zunächst nur ein Symptom, ein wichtiger Hinweis darauf, dass im körperlichen und/oder seelischen Bereich irgendetwas Störendes vorhanden ist – irgendetwas krank macht. Meist verwirren die Geräusche im Kopf, Man kann sie nicht deuten, sie machen Angst und diese Angst wird meistens durch absurde Behauptungen der Laienpresse, z.B. Schlaganfall/Infarkt des Innenohres unterstützt.

## Epidemiologie

Laut Angaben der Deutschen Tinnitus-Liga leben in Deutschland gegenwärtig 4% der Menschen mit einem chronisch komplexen Tinnitus, das sind ca. 3 Mio. Darunter befinden sich jedoch 5% Jugendliche und Kinder – mit steigender Tendenz. Und jährlich kommen 250 000 Menschen mit andauerndem Tinnitus dazu. Bedenklich ist die Zunahme der Erkrankung unter den Jugendlichen. Diese können die Schäden, die sich in ihrem Freizeitverhalten mit Disco, Walkman, Rapmusik und allge-



Abb. 1 © Giordano Aita/Fotolia

meinem Lärm zufügen, noch gar nicht überblicken. Vonseiten der Ärzte wäre hier eine Hördisziplin zu fordern, die den Kindern ebenso nachhaltig vermittelt werden müsste wie zu meiner Zeit damals die Zahnhygiene.

## Klassifikation des Ohrgeräuschs

### Subjektive Beschreibungen

Die persönlichen Beschreibungen der Ohrgeräusche können sehr vielfältig sein. So werden von Patienten häufig folgende Qualitäten genannt: Das Summen einer Hochspannungsleitung, das Rauschen ei-

nes Wasserfalls, das Zirpen einer Grille, Motorbrummen, das Klopfen an der Heizung oder als ob Turbinen pfeifen würden. Auch die Lautstärke wird vom Patienten häufig unterschiedlich empfunden und beschrieben. In exakten Messungen konnten HNO-Ärzte jedoch feststellen, dass das Geräusch meist nicht mehr als 10 bis maximal 15 Dezibel über der gemessenen Hörschwelle liegt – unabhängig davon, wie subjektiv laut wir es empfinden. Messungen konnten ebenfalls zeigen, dass empfundene Lautheitsschwankungen eher subjektiver Natur sind, d.h., dass sich die Wahrnehmung des Ohrgeräuschs offensichtlich ändert: Die Lautstärke kann

## ZUSAMMENFASSUNG

Kein Zweifel, Tinnitus ist ein Leiden, das die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen kann. Unter anderem fühlen sie sich missverstanden und ziehen sich zunehmend zurück. Der Weg in die soziale Isolation ist vorprogrammiert. Doch seit Mitte der 1990er-Jahre zeigen Studien, dass mit einer konsequenten und fachübergreifenden Therapie gute Erfolge erzielt werden können.

### Schlüsselwörter

Tinnitus, naturheilkundliche Therapie, Körpertherapie, kreative Therapie.

## ABSTRACT

No doubt, that tinnitus is an illness, which can seriously impair the quality of life of the people affected. Among other things, they feel misunderstood and they more and more seclude themselves. The way into social isolation is preprogrammed. However, since the mid 1990s studies have shown, that with a consequent and multidisciplinary therapy good results can be achieved.

### Keywords

Tinnitus, naturopathic therapy, body therapy, creative therapy.

stundenweise, tageweise, schwanken; es werden auch kurzfristige regelrechte Tinnitusattacken beschrieben.

Die Beschreibung der Ohrgeräusche ist ähnlich vielfältig wie die Suche nach ihren Ursachen. Allen gemein ist jedoch das Subjektive, d. h. die ureigene Wahrnehmung des eigenen Ohrgeräuschs.

## Objektive Klassifikation

In der Medizin unterscheidet man nicht nur den subjektiven vom objektiven Tinnitus – dieser ist tatsächlich von außen mit Stethoskopen im Ohr hörbar, aber extrem selten –, sondern auch den akuten und den chronischen Tinnitus. Auch muss unterschieden werden zwischen Tinnitus mit Hörschwellenveränderung (z.B. also Hörsturz) oder einem Ohrgeräusch ohne jegliche Hörschwellenveränderung.

- Ein **akuter Tinnitus** liegt vor, wenn das Geräusch seit 6 Wochen besteht, einige Autoren gehen davon aus, dass es sich auch bei 3-monatiger Dauer noch um ein akutes Ohrgeräusch handelt. Das Gleiche gilt für einen Tinnitus in Verbindung mit einer Hörstörung (Hörschwellenveränderung).
- Beim **chronischen Tinnitus** bestehen die Ohrgeräusche seit 1 Jahr.

Diese Unterscheidung ist notwendig, da für den akuten Tinnitus oder Hörsturz nach den Leitlinien die Kortisonhoch-

dosistherapie als Therapie der Wahl gilt. Bei chronischem Tinnitus sind diese Maßnahmen obsolet. Beim Tinnitus ohne Hörschwellenveränderungen dominieren die sanfteren alternativen Verfahren.

## Diagnostik

Jeder Tinnitus-Patient sollte eine ohrenmikroskopische Untersuchung und die notwendigen Hörtestungen beim HNO-Arzt absolviert haben. Dieser kann in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinarzt/Hausarzt, dem Akustiker, dem Psychologen und anderen Therapeuten eine gemeinsame Therapie entwickeln und festlegen.

## Naturheilkundliche Therapie

### Physiotherapie und Osteopathie

Häufig liegt eine der Ursachen eines Ohrgeräuschs in funktionellen Störungen im Bereich der Kopfgelenke, Halswirbelsäule oder auch Kiefergelenke. Diese Störungen lassen sich durch Physiotherapie und Osteopathie sehr gut behandeln. Ebenso Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Kaumuskulatur, die durch falsche Sitz- und Haltungsgewohnheiten hervorgerufen werden.

Patienten beschreiben nach einer **kraniosakralen Therapie** immer wieder eine angenehme Veränderung des Ohrgeräuschs. Ein solcher Behandlungserfolg ist jedoch meist nicht von langer Dauer, so dass sich die Patienten in den meisten Fäl-

len mit einer längeren Physiotherapie auseinandersetzen müssten.

Die **Physiotherapie** stellt sicherlich einen wichtigen Teil im Gesamtkonzept der Tinnitus-Behandlung und der Tinnitus-Retraining-Therapie dar. Nicht nur, dass sich für viele Patienten der Tinnitus in seiner Wahrnehmung ändert, vielmehr wird auch beschrieben, dass man sich selbst und seinen Körper besser wahrnimmt, dass sich das körperliche Wohlbefinden erhöht und damit der Tinnitus besser kompensiert werden kann. Die Brügger-Therapie ist eine spezielle Art der Physiotherapie, die einen positiven Einfluss auf die Ohrgeräusche haben kann. Viele Patienten berichten von einer deutlichen positiven Beeinflussung des Ohrgeräuschs durch diese Therapie. Hierzu gibt es speziell ausgebildete Physiotherapeuten.

Die Osteopathie und die kraniosakrale Therapie können als ganzheitliche manuelle Behandlungsform die Tinnitusbehandlung auf jeden Fall sinnvoll unterstützen.

### Kneipptherapien

Die von Sebastian Kneipp (1821–1897) entwickelte originale Kneipptherapie besteht aus 5 ineinandergreifenden Einzelkomponenten, die nur gemeinsam ein Therapiekonzept zur Vorbeugung, Behandlung und Nachbehandlung bilden. Dazu gehören die Ordnungstherapie, Ernährungstherapie, Bewegungstherapie, Hydrotherapie und Phytotherapie. Selbstverständlich können einzelne Komponenten zur Anwendung kommen, am sinnvollsten und effektivsten ist es jedoch, wenn alle 5 Bereiche ineinandergreifen.

Die **Ordnungstherapie** nach Kneipp – gemeint ist hier das Einhalten eines geordneten Tagesablaufs mit regelmäßigem Aufstehen und Zubettgehen, regelmäßiger Einnahme der Mahlzeiten und dem regelmäßigen Er- und Ausleben von Ritualen – ist auf jeden Fall eine sinnvolle Therapieform für Tinnitus-Patienten: Denn diese neigen dazu, die geregelte Ordnung am Leben zu verlieren. Das Gesamterleben jedes Tages wird auf den Tinnitus fixiert und

man konzentriert sich auf seine täglich schwankenden Befindlichkeiten, hier kann die Ordnungstherapie Abhilfe schaffen.

### Ernährungstherapie- und Bewegungstherapie

Eine ausgewogene und regelmäßige Ernährung ist eine wesentliche Säule eines gesunden Körpers. Aber ebenso wichtig ist eine regelmäßige Bewegungstherapie, die Kneipp damals mit den Worten „frisch, fromm, fröhlich und frei“ beschrieb. Ein geordnetes gesundes Leben kommt dem Tinnitus-Patienten zugute und bildet die Grundlage dafür, dem Tinnitus ebenso gelassen wie kraftvoll entgegen treten zu können.

### Hydrotherapie

Die Wasser- und Temperaturanreize von Wickeln, Auflagen, Güssen, Bädern oder auch Sauna haben ohne Zweifel positive Auswirkungen auf das **vegetative Nervensystem** des Menschen. Die kalte Dusche am Morgen belebt und bringt den Kreislauf in Schwung, während das abendliche warme Vollbad oder auch die Sauna eine wohltuende Entspannung bedeuten und den Körper auf die nachfolgende Schlafphase in idealer Weise vorbereiten.

### Phytotherapie

Zur Anwendung kommen bevorzugt Zubereitungen aus Ginkgo biloba, um die Durchblutung im Gehirn zu verbessern sowie beruhigend wirkende Arzneipflanzen.

### Verbesserung der Durchblutung

Zubereitungen aus **Ginkgo biloba** werden bevorzugt eingesetzt zur Behandlung von zerebralen Durchblutungsstörungen. Den Flavonoiden der Gingoextrakte wird eine Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes zugeschrieben, sie vermindern die Thrombozyten- und Erythrozytenaggregation und sollen die Viskosität des Blutes steigern. Laut Hersteller gibt es 3 Hauptindikationen:

- Hirnleistungsstörung und degenerative Hirnveränderung (Demenz)
- periphere Durchblutungsstörungen
- gefäßbedingter Tinnitus, Schwindel und Hörsturz



Abb. 2 Lavendel gehört zu den beruhigend wirkenden Arzneipflanzen. © nito/Fotolia

### Sedativ wirkende Arzneipflanzen

Die Wurzel des **Baldrians** (*Valeriana officinalis*) enthält ein ätherisches Öl, das als Beruhigungsmittel bei nervösen Unruhezuständen eingesetzt wird. Im Tierexperiment zeigt sich eine zentral dämpfende, krampflösende, muskelentspannende Wirkung. Auch konnte die Hemmung des zentralen Neurotransmitters Gamma-Aminobuttersäure (GABA) nachgewiesen werden und genau dieses GABA kann bei der Tinnitusentstehung und Aufrechterhaltung eine zentrale Rolle spielen. Baldrian hat seine Wirksamkeit gegen Nervosität und Schlafstörungen auf jeden Fall bewiesen und ist beim Tinnitus-Patienten immer hilfreich. **Hopfen** kann als mildes Beruhigungsmittel beim Tinnitus-Patienten eingesetzt werden. Seine beruhigende Wirkung reicht jedoch nicht an die des Baldrians heran. Auch die **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*) wirkt leicht beruhigend und hilft bei leichten Einschlafstörungen. Als alleiniges Mittel hat sich Passionsblume jedoch nicht bewährt, sie ist nur sinnvoll in Kombination mit Baldrian, Melisse oder Hopfen – in Form von Teegetränken oder in Form von Tabletten. Z. B. Kytta Sedativum®, Morordorm® S.

Das im **Johanniskraut** erhältliche Hypericin hat nachweislich antidepressive Eigenschaften und ist somit für den Tinnitus-Patienten und seine Begleitsymptome mehr als gut geeignet. Gerade psychogene Depressionen, Erschöpfungsdepression

stellen ein wichtiges Einsatzgebiet für Johanniskraut dar. Nachteil ist, dass sich die Hauptwirkung des Johanniskrauts erst nach 4–6 Wochen entfaltet, sodass es lange und hoch genug dosiert werden muss, da die Wirkung nur langsam eintritt.

Da phototoxische Hautreaktionen (Hautreizung, Sonnenbrand) bei hellhäutigen Menschen möglich sind, sollen intensive Sonnenbestrahlung oder Solarium während der Anwendung von Johanniskrautzubereitungen gemieden werden.

Zudem können folgende beruhigend wirkende Arzneipflanzen zur Anwendung kommen:

- **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*) gehört zu den Lippenblütlern und gilt als leichtes Sedativum bei Unruhe oder auch bei Erschöpfung (**Abb. 2**). Neuerdings wird es auch teils in Ölform als mildes beruhigendes Einschlafmittel, z. B. Lasea® angeboten.
- Auch die **Melisse** (*Melissa officinalis*) gehört zu den Lippenblütlern und ihr ätherisches Öl wirkt beruhigend und krampflösend. Bei Schlafstörungen durch Ohrgeräusche haben sich Baldrian- und Melissentee am Abend sehr gut bewährt.

## Akupunktur und TCM

Die Akupunktur zielt auf eine Wiederherstellung der gestörten Körperbalance. Diese liegt beim Tinnitus-Patienten vor und sollte unbedingt behandelt werden. Auch durch Tinnitus verursachte Schlafprobleme können durch die erhöhte Endorphinausschüttung, die infolge der Akupunkturbehandlung auftritt, gebessert werden.

## Homöopathie

Die homöopathische (Zusatz-)Behandlung eines Ohrgeräuschs kann durchaus sinnvoll sein. Den Prinzipien der Homöopathie entsprechend kommen für verschiedene Arten von Ohrgeräuschen unterschiedliche Mittel zum Einsatz. Beim chronischen Tinnitus-Patienten wird sicherlich auch eine Konstitutionstherapie durchgeführt. Lachesis, Lycopodium, Theridion (bei Lärmschäden) sind die homöopathischen Arzneimittel, die bevorzugt zur Anwendung kommen, um nur einige zu nennen.

### Patienten-Tipps

- Bei HNO-Erkrankungen können folgende Schüssler-Salze eingesetzt werden: für die Ohren grundsätzlich Calcium fluoratum Nr. 1; gegen Ohrgeräusche allgemein Silicea Nr. 11 D 12; gegen Entzündungen Ferrum phosphoricum Nr. 3 D 6 oder Kalium phosphoricum Nr. 5 D 6.
- Beruhigend wirkende Öle, wie z. B. Fenchel, Sandelholz, Weihrauch, Jasmin, Lavendel und Melisse können in der Aromalampe zur angewendet werden genutzt werden. Sie fördern Entspannung und Wohlbefinden.

## Neuraltherapie

Auch die Neuraltherapie versucht, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, indem krankheitsverursachende und -unterhaltende Faktoren behandelt werden. Die Neuraltherapie geht davon aus, dass es z. B. Störfelder gibt, die auch an weit entfernten Orten liegen und ihrerseits Krankheiten verursachen können: So verschwinden z. B. nach einer Zahnextraktion plötzlich viele Beschwerden. Andererseits gibt es immer wieder Tinni-



Abb. 3 Genusstherapie: Bewusst etwas Schönes zu unternehmen kann z. B. sein, ein Wochenende nach Herzenslust zu wandern. © soft\_light/Fotolia

tus-Patienten die nach Implantationen, gerade im Oberkiefer, über ein neu aufgetretenes Ohrgeräusch klagen, das nach Ausschalten des Störfelds verschwindet.

Eine besondere Anwendung der Neuraltherapie als therapeutische Lokalanästhesie sind die beim Hörsturz und Tinnitus immer wieder auftretenden unklaren Otagien. Hier berichten die Patienten über ein dumpfes Druckgefühl und wattiges Gefühl bis hin zu Schmerzen am Ohr. Diese können sehr gut durch eine gezielte lokale Injektionstherapie (Tor des Ohres) behandelt werden.

## Ayurveda

Aus Sicht des Ayurveda sind Ohr- und Gehör der Sitz von Vata-Doshas. Die Ayurveden unterscheiden von der Symptomatik her eher niederfrequente Geräusche wie Trommeln oder Rauschen von Muschelhörnern oder hochfrequentes Pfeifen, wie z. B. Flöten. Die ersten werden durch ein gestörtes Vata im Ohr verursacht, während das hochfrequente Pfeifen eher durch eine Pitta-Kapha-Störung verursacht wird. Die Therapie zielt vorrangig darauf ab, nicht den Tinnitus an sich zu behandeln, sondern den ganzen Menschen mit seiner Konstitution und dem bioenergetischen Ungleichgewicht.

## Körpertherapien

Zu den Körpertherapien gehören die konzentrierte Bewegungstherapie, Felden-

krais, Atemübungen, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Yoga, Tai-Chi, Qigong, Meditation, Neuro- und Biofeedback, Farbtherapie, Hypnose, Gestalttherapie.

Körpertherapien wirken sich im Gegensatz zu Hörtherapien nicht speziell auf das Hörsystem aus, sondern betreffen das gesamte Körperempfinden. Im Vordergrund steht der entspannende Effekt der Maßnahme. Die Domäne der Körpertherapien ist der Stressabbau, die emotionale Entkoppelung von lästigen Ohrgeräuschen und das endlich mal wieder sich selbst und seinen Körper wahrnehmen. Tinnitus-Patienten erlebe ich oft als überwiegend rationale Menschen, die schlecht einen Bezug zu ihren Bedürfnissen, Affekten und Gefühlen herstellen können. Eine zweckfreie, lustbetonte Tätigkeit ist ihnen eher ungewohnt. Aus dieser Beschreibung wird klar, warum eigentlich alle Körpertherapien beim Tinnitus als Zusatztherapie zur klassischen Tinnitus-Behandlung hilfreich sein können. Besonders zu empfehlen sind hier Übungen zur Selbstheilung für Tinnitus-Patienten, die seit 20 Jahre lang durchgeführt und erprobt wurden.

## Hörtherapie

Weinkenner haben ihren Geruchs- und Geschmackssinn sehr gut ausgebildet und trainiert. Sie können Beeren riechen, beschreiben Aromen, ja sie können sogar

herausschmecken, auf welchem Boden die Trauben gereift sind.

Wie steht es mit unseren Hörorganen? Bei Musikern und Dirigenten ist eine derartige Hörschulung auch bekannt. Sie haben ihr Gehör außerordentlich gut trainiert und können sogar die leisesten Töne heraushören. Diese Fähigkeiten haben alle anderen Menschen auch. Sie müssen sie nur trainieren.

Die Hörwahrnehmung ist ein sehr komplexes geniales Geschehen. In einem für uns unfassbaren Netzwerk werden unsere Höreindrücke aufgenommen, verschaltet, weitergeleitet, aber auch unterdrückt. Von daher können dieselben Mechanismen, die dazu geführt haben, den Tinnitus zum ständigen Begleiter werden zu lassen, auch eingesetzt werden, um ihn wieder zu verringern oder zu beseitigen. D. h. wir können lernen, unsere Filter wieder zu aktivieren und ein Hör- und Geräuschtraining durchzuführen.

Hierzu gibt es meist speziell ausgebildete Therapeuten, wobei viele dieser Hörübungen letztendlich auch bei uns im Alltag eingesetzt werden können.

Wir können/müssen lernen bewusster zu hören. War es still? Haben wir Straßenlärm gehört? Waren es Autos oder LKWs? Haben wir Vogelgeräusche, Kinderstimmen, Großstadtlärm gehört?

Achten Sie z. B. bei Spaziergängen auf Kieswegen auf das Geräusch Ihrer Schritte. Können wir unterschiedliche Untergründe, Gras, Stein, Schnee oder Eis hören? Je länger Sie sich darauf konzentrieren umso mehr können Sie lernen, die Feinheiten herauszuhören.

Konzentration auf das Hören, Aufmerksamkeitslenkung sowie das Hören zu fokussieren sind die Hauptansätze der Hörtherapie.

Aber auch Partnerübungen sind durchaus sinnvoll und möglich. Sie sind in der einschlägigen Literatur beschrieben (z. B. [5]).

## Hypnose

Der Stellenwert der Hypnose bei der Tinnitus-Behandlung liegt sicherlich in der Tiefenentspannung einerseits und den autosuggestiven Beschwörungsformeln andererseits. Wichtig ist meiner Ansicht nach, dass der Therapeut eine fundierte

Zusatzausbildung hat und dass die Hypnosebehandlung in ein umfassendes Tinnitus-Konzept eingebunden wird.

## Kreative Therapien

Angebote an Gestaltungstherapie, Farbtherapie, Tanztherapie, Musiktherapie, Kunsttherapie haben sich in den Tinnitus-Kliniken bewährt und werden von allen Tinnitus-Geplagten sehr geschätzt, weil sie zum einen zu einer aktiveren Rolle bei der Bewältigung von Ängsten, Erschöpfungszuständen und Depressionen oder Schlafstörungen verhelfen. Zum anderen lernt man hier auch endlich, die Ratio loszulassen und entdeckt vielleicht den Sinn des süßen Nichtstuns. Alle diese Therapien zielen im Wesentlichen darauf ab, sich selbst wiederzufinden, sich neu wahrzunehmen und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden.

## Genusstraining

Diese Methode habe ich im Rahmen eines Symposiums der Deutschen Tinnitus-Liga kennengelernt. Sie beginnt damit, sich die aktuelle Situation bewusst zu machen und festzustellen, wie weit man sich von Bekannten und Freunden und Freuden des Alltags zurückgezogen hat. Sobald sich der Patient über die Folgen seines Tinnitus-Leidens klar geworden ist, beginnt der zweite Schritt der Genusstherapie, der darin besteht, bewusst Schönes zu unternehmen und sich bewusst in Gesellschaft zu begeben, z. B. mit Freunden essen gehen, ins Theater gehen, ein Wochenende nach Herzenslust wandern, surfen, ein-

kaufen oder am Auto schrauben, den Garten umgestalten, eine besonders schöne Mahlzeit zubereiten, in der Natur Tiere beobachten, sich vorm flackernden Kamin ein Glas Rotwein gönnen. Weiteren Genussideen sind keine Grenzen gesetzt (**Abb. 3**).

Wie bei allen anderen Methoden wird es Tinnitus-Patienten anfänglich noch schwierig scheinen, Freude an den einzelnen Aktivitäten zu haben. Sie werden aber wieder Freude im Alltag empfinden können und sich so erfolgreich von ihrem Tinnitus ablenken.

## Kasuistik: 45-jährige Frau – akuter Tinnitus

Die 45-jährige Patientin ist gut situiert, verheiratet, sie lebt in intakten Familienverhältnisse, ist jedoch nach ihrer Beförderung in einer größeren Firma zunehmend überfordert.

## Erstanamnese

Erstmalig lernte ich die Patientin vor 4 Jahren kennen: Sie kam damals mit einem akuten Ohrgeräusch an einem Montag in die Praxis. Zu dem Ohrgeräusch war es gekommen, nachdem die Firmenleitung die Belegschaft über größere Umstrukturierungen informiert hatte. Die Patientin war innerhalb der Firma gut eingebunden und stand eigentlich zu einer weiteren Beförderung an, machte sich jedoch jetzt offensichtlich große Sorgen, was aus ihrer Stelle werden würde.

## Diagnostik

Der Hals-Nasen-Ohren-ärztliche Untersuchungsbefund war insgesamt unauffällig. Insbesondere zeigten die Trommelfelle keinerlei Entzündungszeichen.

Im Tonschwellenaudiogramm musste ich jedoch einen mittelgradig ausgeprägten Hörsturz im Hochtonbereich links feststellen. Dieser war offensichtlich die Ursache für den Tinnitus (Tinnitus mit Hörschwellenveränderung).

## Therapie I

Eine sofort eingeleitete Kortisonhochdosis-therapie 250 mg am ersten Tag, 200 mg am 2. Tag und 150 mg am 3. Tag brachten nicht den gewünschten Erfolg.

Da in Kassel eine Druckkammer für hyperbare Sauerstofftherapie ist, habe ich die Patientin am nächsten Tag dort im Zentrum vorgestellt. Sie konnte am gleichen Tag beginnen und machte auch nach der Druckkammer eine Infusionstherapie mit hochdosierten Vitaminen und Mineralien (Vitamin-B-Komplex, Vitamin C, Magnesium, Kalium, Calcium, Folsäure, Selen).

Nach 5 Therapietagen wurde eine Verlaufskontrolle durchgeführt. Diese zeigte eine deutliche Verbesserung der Hörkurve. Weitere auch subjektive Verbesserung mit einer dann Normakusis nach 10 Tagen.

Der Tinnitus verblieb, schlich sich dann aber regelrecht in den nächsten 4 Wochen aus und war für die Patientin dann nicht mehr hörbar.

## Therapie II – vier Jahre später

Vier Jahre später erschien die Patientin erneut mit den selben Symptomen in meiner Praxis. Sie war zwischenzeitlich in der Firma aufgestiegen, fühlte sich jedoch jetzt stark überfordert, da sie zunehmend Stress mit ihren ehemaligen Kollegen und Kolleginnen bekam, weil sie die Maßnahmen für die Firmenleitung nach unten umsetzen musste. Erfreulicherweise zeigte sich dieses Mal im Audiogramm kein nennenswerter Hörverlust. Die Patientin

führte ihre Tinnitusprobleme auf ihre psychische Belastung zurück und auf ihre Nackenverspannungen.

Wegen des Drucks in der Firma wollte sie sich nicht krankschreiben lassen, deshalb kam eine Druckkammertherapie, die damals erfolgreich war, nicht infrage. Wir haben daraufhin beschlossen, dass wir es zunächst mit einem milden Beruhigungsmittel (Kytta Sedativum® day und zur Nacht Kytta Sedativum® Night) sowie mit einer Akupunkturbehandlung versuchen wollten. Parallel dazu begab sie sich in Behandlung beim Physio- und Entspannungstherapeuten. Zusätzlich stellte ich den Kontakt zur örtlichen Selbsthilfegruppe der Tinnitus-Liga her. In den nächsten 4 Wochen besserte sich das Ohrgeräusch, sodass es die Patientin tagsüber nicht mehr wahrnahm. Lediglich zur Nacht habe sie immer noch phasenweise damit zu tun. Unangenehm empfand sie jedoch einen für sie einen unerklärlichen Druck auf dem linken Ohr. Nach einer 5-maligen Neuraltherapie (Injektionen am Tor des Ohres) und der Anwendung eines Bedside-Noisers (neben dem Bett stehendes Rauschgerät, das vom Meeresrauschen bis zum Bachplätschern akustische Ablenkungsgereusche) gab es auch keine Einschlafprobleme mehr.

Die Patientin ist dann lange nicht mehr bei mir gewesen. Ich habe heute erfahren, dass sie sich noch immer engagiert in der Selbsthilfegruppe und noch immer beim Entspannungstherapeuten regelmäßig vorstellig ist.

### Online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0041-111001>

**Interessenkonflikte:** Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

### Literatur

[1] **Biesinger E.** Tinnitus – Endlich Ruhe im Ohr. Stuttgart: Trias, Stuttgart; 2013

- [2] **Cramer-Scharnagl D, Schäfer ML, Schmidt MFD.** Schäfer-Schmidt Tinnitus – weghören statt zuhören – Hörtherapien zur Selbsthilfe. Zürich: Oesch; 2007
- [3] **Hellweg C, Lux-Wellenhof G, Bühler P.** Tinnitus Retraining-Therapie. Kreuzlingen: Irisiana/Hugendubel; 2008
- [4] **Hesse G.** Tinnitus. 2. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2015
- [5] **Hesse G, Schaaf H.** Manual der Hörtherapie. Schwerhörigkeit, Tinnitus und Hyperakusis. Stuttgart: Thieme; 2012
- [6] **Schäfer ML, Schmidt MFD.** Tinnitus-Retraining, Wie Sie Lebensqualität zurückgewinnen können. Freiburg: Herder; 2001

## ÜBER DEN AUTOR



Nach Ausbildung zum Krankenpfleger Studium der Biologie, Philosophie und Medizin. Nach chirurgischer Grundausbildung weitere Tätigkeit in der HNO-Abteilung des Klinikum Kassel. Dort zuletzt leitender Oberarzt und seit 1991 niedergelassen in eigener Praxis mit Belegbetten. Zusätzlich leitender HNO-Arzt der Tinnitus-Abteilung der Habichtswald-Klinik in Kassel. Der Autor ist selbst betroffen durch einen Hörsturz und zweimaligen Tinnitus, den er jedoch erfolgreich behandeln konnte.

### KORRESPONDENZADRESSE

**Lutz-Michael Schäfer**  
Wilhelmsstr. 19  
34117 Kassel

E-Mail: [hno-schaefer@t-online.de](mailto:hno-schaefer@t-online.de)