



Tinnitus / funktionelle Innenohrstörungen:

In der Regel sind mit Ohrgeräuschen keine schweren Krankheiten verbunden. Der Leidensdruck korreliert häufig damit, wie man bestimmte Körpersymptome im Unterbewusstsein wahrnimmt. Ein richtiger Krankheitswert entsteht beispielsweise erst dann, wenn in einem angespannten psychosozialen Umfeld allgemein bekannte Kompensationsmechanismen versagen.

Bei unerträglichem Tinnitus sollte eine Behandlung nicht nur durch den HNO-Arzt allein erfolgen. Untersuchungen beim Hausarzt, Orthopäden, Kardiologen, Zahnarzt und beim Neurologen können von Nutzen sein.

Bei chronisch dekompenziertem Tinnitus können die Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT) bzw. ein Psychotherapeut hilfreich sein.

Selten werden Ohrgeräusche durch ein Akustikusneurinom, einen Glomustumor des Mittelohres, Störungen in der Mechanik der Gehörknöchelchenkette, durch Schalleitungsschwerhörigkeit oder durch Tubenfunktionsstörungen verursacht.

Für die Entstehung des Tinnitus gibt viele mehr oder weniger wissenschaftliche Erklärungsmodelle oder anders ausgedrückt, hinter dem Symptom des Ohrgeräusches können sich viele unterschiedliche Ursachen verbergen. Nur selten kann man den Störungsherd genau bestimmen, noch seltener gelingt eine kausale Therapie.

Die äußeren Haarzellen an der Basis der Schnecke unterliegen der größten elektromechanischen Belastung. Deshalb kann es mit zunehmendem Alter oder nach längerer Lärmeinwirkung zur Innenohrschwerhörigkeit im Hochtonbereich mit Tinnitus kommen. Modellhaft und stark vereinfacht könnte man sich vorstellen, dass das Gehirn den Verstärker aufdreht, um die fehlenden Informationen vom Ohr doch noch zu bekommen. Dabei entstehen Störgeräusche (Tinnitus). Manchmal kann man durch eine Hörgeräteversorgung die Umgebungslautstärke anheben und damit das Ohrgeräusch verdecken. Eine Verdeckung der Ohrgeräusche mit einem Hörgerät ist vor allem dann sinnvoll, wenn der Tinnitus im Tieftonbereich auftritt. Es gibt noch andere technische Möglichkeiten (Noiser, Masker), mit denen man versuchen kann den Leidensdruck bei Ohrenrauschen zu minimieren. Diesbezüglich erhalten Sie sicher auch vom Hörgeräteakustiker eine gute Beratung.

Die vielfach gewünschte medikamentöse Therapie bei Tinnitus ist in ihrer Wirkung umstritten. Tritt der Tinnitus in Kombination mit einem schweren Hörsturz im Tieftonbereich auf, können hohe Dosen Kortison hilfreich sein.

Der wissenschaftliche Nachweis dafür, ob gefäßerweiternde Medikamente oder Medikamente mit Einfluss auf die Fließeigenschaften des Blutes wirklich den Verlauf von schweren Innenohrstörungen beeinflussen können, konnte bisher noch nicht erbracht werden.

Auch der vielfache Wunsch nach alternativen Behandlungsmethoden, Phytopharmaka und Homöopathie sollte kritisch hinterfragt werden. Wenn Sie schon viele Medikamente einnehmen, so können beispielsweise auch Phytopharmaka den Abbau und damit die Wirkung andere Medikamente beeinflussen.

Aus meiner Sicht ist es bei akutem Tinnitus und akuten Innenohrstörungen viel wichtiger, dass man die Gelegenheit nutzt, um andere Erkrankungen auszuschließen (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Schilddrüsenüberfunktion, Leber -und Nierenerkrankungen, verengte

Halsgefäße), die indirekt mit dem Tinnitus in Verbindung stehen können, aber auch ohne Tinnitus behandelt werden sollten.

Veränderungen an den kleinen Gefäßen kann am besten der Augenarzt am Augenhintergrund diagnostizieren.

Muss das Herz über einen längeren Zeitraum gegen einen erhöhten Widerstand arbeiten (Bluthochdruck, bestimmte Lungenkrankheiten), verbreitert sich die Herzwand. Da die Herzkranzgefäße nicht mitwachsen, können so Durchblutungsstörungen am Herzmuskel und Herzrhythmusstörung auftreten, welche ihrerseits für Durchblutungsstörungen im Innenohr verantwortlich sein können.

Es gibt zahlreiche Faktoren, die indirekt mit dem Tinnitus in Verbindung stehen können. Roborierende Maßnahmen (geregelter Tagesablauf, ausreichend Schlaf, körperliche Bewegung), eine vernünftige Ernährung und eine gesunde Psyche sind sinnvoll, weil sie das Wohlbefinden verbessern und das Ohrgeräusch erträglicher machen können.

Sehr häufig bestehen allein durch die Sitzhaltung am Computer Probleme mit der Brustwirbelsäule, welche über die Halswirbelsäule ausgeglichen werden. Die Folge sind Schulter-Nacken-Probleme, Problem mit der Halswirbelsäule und den Kopfgelenken.

Kopfgelenksstörungen und Störungen des Kauapparates (Kiefergelenke, Kaumuskulatur) können eine Teilursache für Ohrsymptome sein. Manchmal kann Ihnen auch ein erfahrener Osteopath (parietale Osteopathie) helfen.

Mit einer Rückenmassage/manuellen Therapie kann man muskuläre Verspannungen und „Faszienvorverklebungen“ lösen. Wichtig ist, dass man auch die muskulären Dysbalancen beseitigt. Aus meiner Sicht ist dabei das Prinzip des funktionellen Trainings am besten geeignet solche Probleme dauerhaft zu lösen. Man trainiert keine Muskeln, sondern Bewegungen (Muskelketten). Am wichtigsten ist dabei die Einbeziehung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der schrägen Bauchmuskeln. Der Trainierende wird leistungsfähiger, verbessert seine Körperkontrolle und beugt Dysbalancen vor.

Persönliche Empfehlung für Angebot in der Nähe unserer Praxis:

Tinnitus-Retraining-Therapie

Dipl.-Päd. Christine Staemmler

Hör- und Entspannungstherapeutin

Reinickstraße 2 01309 Dresden

Telefon 0351 446 89 10

Email: info@tinnitus-therapie-dresden.de