

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 11

Artikel: Niemand weiss, warum es rauscht und pfeift
Autor: Zahner, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726077>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

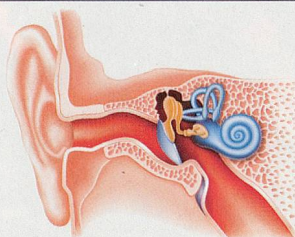
Niemand weiss, warum es rauscht und pfeift

Menschen, die an chronischem Tinnitus – also einem permanenten Geräusch im Ohr – leiden, müssen lernen, damit zu leben. Denn es gibt bislang nur beim akuten Tinnitus Heilung.

Von Karin Zahner

Bei den einen rauschts, bei den anderen brummts, einige hören ein Klingeln, andere ein Pfeifen – auch wenn sich das Geräusch im Ohr unterschiedlich anhört, so handelt es sich doch um das Gleiche. Die Fachleute nennen es Tinnitus. «Acht Prozent der Schweizer kennen dieses Phänomen aus eigener Erfahrung. Vier Prozent der Bevölkerung hören permanent Ohrgeräusche, und ein Prozent ist schwergradig von Tinnitus betroffen», sagt Dr. med. Andreas Schapowal, der Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga und Hals-Nasen-Ohren-Arzt mit eigener Praxis in Landquart GR. «In 40 Prozent der Fälle besteht auch eine Geräuschüberempfindlichkeit.»

Jeder Tinnitus, der nicht kurzfristig von selbst wieder verschwindet, erfordert eine gründliche ärztliche Abklärung. «In 90 Prozent der Fälle liegt eine Schädigung des Innenohrs vor», weiss der Facharzt. Stress durch seelische und körperliche Überlastung, Lärm, ein Hörsturz oder eine andere Ohrenerkrankung können Ursachen für Tinnitus sein. Ju-



Das raffinierte Gehörssystem in unserem Ohr mit Trommelfell, Mittelohr, Hammer, Amboss, Steigbügel, Gehörschnecke und Labyrinth. Doch das eigentliche Hören passiert in unserem Gehirn.

gendliche sind durch das Hören von zu lauter Musik in Diskotheken, mit iPods und MP3-Playern zunehmend belastet. «Tinnitus ist nur selten ein Symptom für eine organische Störung der zentralen Hörbahn oder eine andere schwere Krankheit», erklärt Dr. Schapowal. Doch Probleme mit der Halswirbelsäule oder im Zahn-Kiefer-Bereich, innere Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Fettstoffwechselstörungen können auslösende oder verstärkende Ursachen sein.

Die Ursachen sind noch nicht erforscht

Warum es plötzlich pfeift im Ohr, weiss noch niemand genau. Die Forscher richten ihre Aufmerksamkeit vor allem aufs Gehirn, denn im zentralen Nervensystem entscheidet sich, was man letztlich hört. Das Hirn filtert akustische Reize und bewertet sie. Dieses Filtern und Bewerten ist bei Tinnitus-Betroffenen aus den Fugen geraten. Das Hirn meldet Hörsignale, wo keine sind, es produziert also sozusagen Phantomgeräusche, grösstenteils als Versuch, einen Verlust im Innenohr auszugleichen.

Weiter auf Seite 43

Der komplizierte Weg der Töne vom Ohr ins Gehirn

→ Das zentrale Element unseres Gehörs ist das Ohr. Es nimmt Schallwellen aus der Umwelt auf, formt diese in elektronische Impulse um und leitet sie dann entlang dem Hörnerv weiter zum Gehirn. Dort werden alle diese Töne, Geräusche und die Sprache aufgenommen, verarbeitet und interpretiert.

→ Das Aussenohr umfasst die Ohrmuschel und den äusseren Gehörgang. Die Ohrmuschel sammelt den Schall und hilft festzustellen, aus welcher Richtung er kommt. Wenn der Schall das Trommelfell erreicht, beginnt dieses zu vibrieren und leitet ihn durch diese Bewegungen zum Mittelohr weiter.

→ Zum Mittelohr gehören das Trommelfell und die Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel). Sie befinden sich auf nur einem Quadratzentimeter des Mittelohrs und sind die drei kleinsten Knochen des Menschen. Ihre Bewegungen werden durch die Bewegungen des Trommelfells ausgelöst und verstärken den Schall um das Zwanzigfache, um die Weiterleitung zum Innenohr zu gewährleisten. Die sogenannte eustachische Röhre verbindet Mittelohr und Nasenrachenraum.

→ Im Innenohr finden sich das eigentliche Hörorgan, die Gehörschnecke, in der der Schall in Nervenimpulse umgesetzt wird, sowie das

Labyrinth, das als Gleichgewichtsorgan dient. Gehörschnecke und Labyrinth sind ähnlich gebaut: Beide sind mit einer Flüssigkeit gefüllt und besitzen Haarzellen, bei denen feine Härchen in die Flüssigkeit reichen. Die Schnecke hat ungefähr 15 000 kleine Sinneszellen! Durch Bewegungen der Flüssigkeit werden diese Härchen gebogen und lösen dabei Nervenimpulse aus. Diese Impulse erreichen über den Hörnerv das Gehirn, wo sie zugeteilt und verarbeitet werden. Erst hier – im Gehirn – wird zwischen den einzelnen Wahrnehmungen unterschieden und daraus die unterschiedliche Empfindung des Gehörten bestimmt.



Bild: allesalltag, bab.ch/doc-stock

Buchtipps:

→ Eberhard Biesinger:
«Tinnitus: Endlich Ruhe im Ohr – Ursachen erkennen und ausschalten. Die besten Therapien für Akut- und Langzeitbehandlung», mit grossem Selbsthilfeteil. Trias-Verlag, CHF 38.–.

→ Uwe H. Ross: «Tinnitus – So finden Sie wieder Ruhe», erprobtes ganzheitliches Übungsprogramm, neueste Fakten und Behandlungsmöglichkeiten. Verlag Gräfe und Unzer, CHF 27.90. Bestelltalon Seite 77.

Weitere Informationen:

In den Selbsthilfegruppen der Schweizerischen Tinnitus-Liga können sich die Betroffenen zum Gedankenaustausch treffen. www.tinnitus-liga.ch

Stationäre Therapie in der Tinnitusklinik:

Für schwergradig von Tinnitus und Hyperakusis Betroffene gibt es ein stationäres Therapieangebot in der Tinnitusklinik. Ziel der stationären Therapie ist die Bewältigung des Tinnitusleidens. www.tinnitusklinik.ch

Mehr Infos auch unter:

www.pro-audito.ch
www.tinnitus-on-tour.ch

Bei akutem Tinnitus erfolgt meist eine Selbstheilung, die durch Cortison und durchblutungsfördernde Medikamente unterstützt wird. Eine ursächliche Therapie, die einen chronischen Tinnitus ausschalten könnte, gibt es gegenwärtig nicht. Das erschwert das Leiden. Denn für viele ist dieses Geräusch im Ohr eine Plage, der sie sich hilflos ausgeliefert fühlen. Manche Personen geraten deswegen in eine Depression oder Angststörung.

Das Ohr lässt sich umgewöhnen

Da es keine medikamentöse Therapie gibt, müssen die Patientinnen und Patienten lernen, mit dem Dauergeräusch zu leben. Dies ist zu schaffen. Zum Beispiel mit Behandlungen wie Neurofeedback und Musiktherapie, welche die Aufmerksamkeit umpolen – weg vom Tinnitus, hin zu den für alle hörbaren Schallquellen. «Etabliert hat sich die sogenannte Tinnitus-Retraining-Therapie», weiss der Experte. «Sie setzt auf Aufklärung, psychotherapeutische Beratung und gezieltes Hörtraining.»

Die Betroffenen tragen dabei einen Rauschgenerator im Ohr, der leise Geräusche abgibt, welche die Wahrnehmung umschulen. Eine

solche Behandlung dauert bis zu zwei Jahre. Dabei erlernen die Patienten auch Entspannungstechniken. Durch Tinnitus-Retraining-Therapie wird das Leiden gemindert, manchmal gar völlig beseitigt und die Lebensfreude wiedergefunden.

Ein Trost für die Leidenden ist es auch, dass der Tinnitus im Laufe des Lebens nicht lauter wird. Die Lautstärke liegt meist zwischen 5 und 15 Dezibel über der Hörschwelle des Betroffenen. Bestimmte Dinge können das Ohrgeräusch in der subjektiven Wahrnehmung jedoch lauter erscheinen lassen. Dazu gehören beispielsweise negativer Stress, Müdigkeit, Lärm, Rückenbeschwerden, Kiefergelenksbeschwerden.

Wer einmal ein akutes Ohrensausen hat, muss aber nicht in Panik ausbrechen. Es verschwindet oft innert weniger Tage von selbst wieder. Ist es nach drei Monaten jedoch immer noch da, so wird der Tinnitus höchstwahrscheinlich chronisch. «Deshalb lohnt es sich, schnell zum Arzt zu gehen und nicht zu lange zuzuwarten», rät Dr. Andreas Schapowal. «Zur Förderung der Selbstheilung empfehle ich Ginkgo-Extrakte und Neuraltherapie.»

Inserat



Seeblick

Fachkurhaus und Zentrum
für Medical Wellness

Lernen Sie bei uns

Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Cholesterin, chronische Müdigkeit

in den Griff zu bekommen. Das Fachkurhaus ist ärztlich geleitet.

Profitieren Sie von langfristigen Erfolgen

- ✓ tiefgreifend entgiften und vitalisieren
- ✓ körpereigene Abwehrkräfte dauerhaft stärken
- ✓ Cholesterinwerte und Bluthochdruck optimieren
- ✓ rasch und gesund Depotfett abbauen
- ✓ Blutzuckerwerte reduzieren

Intensiv-Vitalkur- und Kurswoche ab Fr. 995.- (im DZ) statt Fr. 1'235.-

Im Preis inbegriffen sind:

- ✓ 6 Übernachtungen
- ✓ EPD-Ernährungsprogramm und Getränke
- ✓ Benutzung Whirlpool
- ✓ Benutzung Tepidarium
- ✓ Kurse und Kursunterlagen usw.

Erlebniswochen Entspannung 08.11. - 28.11.2008

Entspannungspaket für

Fr. 145.- statt Fr. 381.-

- 1 x Aromaölmassage
- 2 x Mentaltraining mit E. Fischer
- 1 x Einführungskurs Salusstar
- 3 x 10 min. Salusstar-Training
- 2 x Nordic Walking

Erlebniswochen Festtage 20.12.2008 - 09.01.2009

Alles im Preis inbegriffen. Auf
die 2. Woche 33% Rabatt.

- ✓ Vorlesungen
- ✓ kulturelle Ausflüge
- ✓ Bastelnachmittag
- ✓ Fackelspaziergänge
- ✓ Weihnachtsfeier

Buchen Sie jetzt Ihre Vitalkur- und Kurswoche.

Nächstmögliche Wochen:

- Samstag, 25.10. - 31.10.2008
- Samstag, 01.11. - 07.11.2008
- Samstag, 08.11. - 14.11.2008
- Samstag, 15.11. - 21.11.2008
- Samstag, 22.11. - 28.11.2008
- Samstag, 29.11. - 05.12.2008
- Samstag, 06.12. - 12.12.2008
- Samstag, 20.12. - 26.12.2008
- Samstag, 27.12. - 02.01.2009
- Samstag, 03.01. - 09.01.2009
- Samstag, 10.01. - 16.01.2009

 anderes Datum _____ senden Sie mir kostenlose und
unverbindliche Unterlagen zu.

Name _____
Vorname _____
Strasse _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____

Fachkurhaus Seeblick 8267 Berlingen
Tel. 052 762 00 70 oder 071 666 83 40
Fax 052 762 00 71