

Sehnsucht nach Stille

Überdruck-Behandlung, durchblutungsfördernde Infusionen, Magnetwellen, Akupunktur – fast alle Therapien gegen Tinnitus haben eines gemeinsam: Sie helfen nicht. Für die steigende Zahl der Betroffenen gibt es nur einen Ausweg: Sie müssen lernen, mit dem ständigen Ohrgeräusch zu leben.

Vor neun Jahren wachte Michael E. morgens auf und hört ein Zirpen im linken Ohr. „Zischend klang es“, sagt er, „wie ein Schwarm Heuschrecken in einem Distelfeld.“

E. ist damals 53 Jahre alt und Ingenieur auf einem Kreuzfahrtschiff. Ein Bild von einem Mann, kerngesund, nur seine Freundin hat ihn gerade verlassen. Der HNO-Arzt diagnostiziert: Tinnitus. E. bekommt Spritzen mit durchblutungsfördernden Medikamenten. Doch die Ohrgeräusche bleiben. „Da können wir nichts mehr machen“, sagt der Arzt.

Für E. wird das nun folgende Jahr zur Hölle. Ständig ist er angespannt, nervös, voller Angst, kann nicht mehr schlafen. Es geht ihm immer schlechter. „Die Vorstellung, das Geräusch nie mehr loszuwerden, war für mich unerträglich.“

Der Seemann greift nach jedem Strohhalm. Vom Zahnarzt lässt er sich sein Amalgam entfernen. Mit einem Detektor sucht er nach Formaldehyd-Ausdünstungen im Schlafzimmer. Vom Orthopäden lässt er sich die Halswirbelsäule einrenken und eine Halskrause verpassen. Aus eigener Tasche bezahlt er eine Ozontherapie. Auf Kosten der Krankenkasse lässt er sich vier Wochen lang jeden Tag Magnesium spritzen – alles ohne Erfolg.

Als plötzlich auch im anderen Ohr ein Zirpen auftaucht, entscheidet er sich für eine stationäre Behandlung im Krankenhaus: Literweise werden ihm Infusionslösungen mit durchblutungsfördernden Medikamenten in die Venen gejagt – keine Wirkung. „Es wurde sogar immer schlimmer“, erinnert sich E. Nur einmal, da ist das Geräusch plötzlich für eine Stunde verschwunden: „Das war, als mich meine Nachbarin besuchen kam, mit einer bildhübschen Freundin, und die beiden mir rote Rosen mitbrachten.“

Nach einem Jahr wird Michael E. zur Kur geschickt. Danach geht es ihm noch schlechter. Er reicht die Rente ein. Schließlich bekommt er ein Antidepressivum verschrieben und sucht eine Selbsthilfegruppe auf – und endlich kommt die Wende. „Der Leiter hat mir erzählt, dass es bei ihm selbst nach zwei Jahren besser geworden sei“, sagt E., „das war für mich der erste Hoffnungsschimmer.“ Irgendetwas machte klick in ihm; von nun an ging es aufwärts.

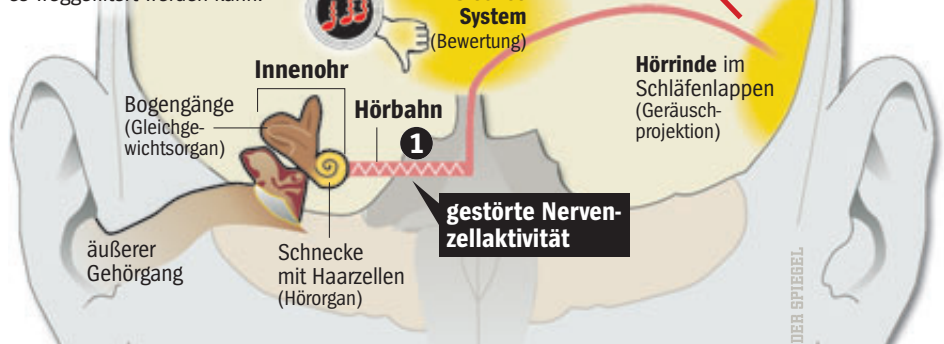


Sauerstoff-Überdruck-Behandlung: Von den Krankenkassen nicht mehr bezahlt

Fehldeutung im Hirn

Entstehung des Tinnitus

Nach dem neuen Entstehungsmodell sind Schädigungen an den Haarzellen des Innenohrs oder an den Nervenzellen der Hörbahn lediglich Auslöser eines Tinnitus ①. Die Schädigungen führen zu einer veränderten Nervenzellaktivität, die das Gehirn irriterweise als Geräusch interpretiert ②. Das limbische System, das Gefühlszentrum des Gehirns, bewertet das Phantomgeräusch als unangenehm ③ und verhindert dadurch, dass es weggefiltert werden kann.



Heute hört Michael E. das zischende Zirpen zwar immer noch. „Aber es ist mir egal geworden“, sagt er, „so ähnlich wie das Surren meines Kühlschranks.“ Das Antidepressivum hat er längst abgesetzt: „Mir geht es glänzend.“

Tatsächlich ist die Entscheidung, mit dem lästigen Geräusch einfach zu leben, für Tinnitus-Kranke in aller Regel der einzige Weg, mit dem ständigen Zirpen, Zischen, Brummen oder Klingeln im Kopf fertig zu werden. Doch das ist für die etwa drei Millionen Betroffenen in Deutschland

sogar aus eigener Tasche zu bezahlen, egal wie absurd oder teuer sie ist – wenn sie nur geeignet erscheint, ihre Sehnsucht nach Stille zu stillen.

Angeheizt von der Verzweiflung der Betroffenen und Medienberichten über angebliche Wundermittel, sei eine regelrechte „therapeutische Industrie“ entstanden, sagt Eberhard Biesinger, HNO-Arzt und Tinnitus-Experte vom Klinikum Traunstein. Ein riesiger Markt, in dem sich Ärzte wie Quacksalber tummeln – und in den auch die Krankenkassen großzügig zubuttern.

Immerhin will die Cochrane Library, eine einflussreiche internationale Organisation zur Förderung der evidenzbasierten, also auf wissenschaftlichen Untersuchungen basierenden Medizin jetzt den Therapiedschungel bei Tinnitus durchforsten. Sie unterstützt eine Reihe von Untersuchungen, in denen die wissenschaftliche Literatur zum Thema Tinnitus ausgewertet wird. Die ersten Zwischenergebnisse sind verheerend.

Schon jetzt deutet sich an, dass beim Tinnitus so gut wie das gesamte Arsenal



Lärmquelle Rockkonzert: „Tinnitus ist eine Art Phantomschmerz des Ohres“

oft leichter gesagt als getan – vor allem für die nach Angaben des Selbsthilfverbandes Deutsche Tinnitus-Liga etwa 800 000 de-kompensierten Patienten, bei denen die Geräusche den Alltag völlig dominieren.

Vielen, so Peter Bessmann, selbst Betroffener und stellvertretender Geschäftsführer der Tinnitus-Liga, falle dieser Schritt extrem schwer. „Patienten haben häufig Angst“, so Bessmann, „Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen.“ Sie gingen mit der Einstellung zum Arzt: Guck mal in mein Ohr, und mach mir das mal weg. Bessmann: „Genau das geht eben nicht. Der einzige Weg ist, vom behandelten zum handelnden Patienten zu werden.“

Doch vielen Betroffenen gelingt das – zumindest am Anfang ihrer Leidensgeschichte – überhaupt nicht. Weil sie sich vom HNO-Arzt allein gelassen fühlen – der sie oft nicht einmal darüber aufklärt, dass das Geräusch an sich harmlos ist –, beginnt für sie oft ein Tinnitus-Tourismus, an dem viele Ärzte gut verdienen. Nicht selten sind die Geräuschgeplagten bereit, jede erdenkliche Therapie auszuprobieren, oft

„Tinnitus ist mein Lieblingsbeispiel dafür, wie es nicht laufen sollte in der Medizin“, sagt auch Gerd Antes, Leiter des medizinkritischen Deutschen Cochrane Zentrums in Freiburg. Er kritisiert, dass selbst die offiziellen Behandlungsleitlinien der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde kaum die Spreu vom Weizen trennen würden – und nach sechs Jahren zudem völlig veraltet seien; erst Ende dieses Jahres soll die überarbeitete Fassung vorliegen.



Tinnitus-Therapeut Hesse
Geräuschfilter des Hirns trainieren

der Schulmedizin versagt. Infusionen oder Tabletten mit durchblutungsfördernden Wirkstoffen sind bei länger bestehendem Tinnitus nachweislich unwirksam; und auch bei akut einsetzenden Ohrgeräuschen ist ihre Wirkung nicht belegt. Trotzdem werden die Mittel noch immer massenhaft verschrieben – und dabei kommen auch Lokalanästhetika wie Novocain oder Lidocain als Infusionen zum Einsatz.

Gerade diese Therapieform sähe der Medizinische Dienst der Krankenversicherungen „mit großer Sorge“, sagt Margrit Vasseur, in Baden-Württemberg Referentin für HNO; denn Lidocain und Novocain seien für Tinnitus nicht einmal zugelassen und könnten sogar lebensbedrohliche Nebenwirkungen hervorrufen.

Auch die Wirkung einer Sauerstoff-Überdruck-Behandlung ist weder beim chronischen noch beim akuten Tinnitus bewiesen. Der Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen beschloss deshalb, dass sie von den Kassen nicht mehr bezahlt werden darf.

Noch unsinniger sind alle alternativmedizinischen Verfahren. Zurzeit der Ren-

ner auf dem Markt: die pulsierende Signaltherapie. Die Geräte stehen vor allem in orthopädischen Praxen (wo sie auch zur Therapie von Arthrose und Osteoporose eingesetzt werden); sie sollen nach Angaben des Herstellers mit pulsierenden elektromagnetischen Feldern „das Gewebe stimulieren“. Für Experten eine abstruse Vorstellung: „Die Wirksamkeit ist durch nichts belegt“, urteilt Gerhard Hesse, Leiter der Tinnitus-Klinik in Bad Arolsen.

Lasertherapie (inzwischen schon wieder aus der Mode), Pflaster (die in unterschiedlichen Farben auf die Haut geklebt werden), Akupunktur oder die so genannte Ohrkerze – bei der Behandlung des Tinnitus sind der Scharlatanerie keine Grenzen gesetzt.

Sehr beliebt sind auch Entspannungsverfahren. Die können zwar in vielen Fäl-



Akupunktur

len durchaus sinnvoll sein; denn Tinnitus kann durch Stress verstärkt werden. Allein jedoch reichen sie nicht, um die Geräusche wirklich in den Griff zu bekommen.

Diese Erfahrung machte auch Uta U. aus Lübeck. Vor neun Jahren bemerkte sie plötzlich ein merkwürdiges Surren in ihrer Wohnung. „Komisch, habe ich da gedacht“, erzählt sie, „läuft da vielleicht der Kühlschrank? Oder die Heizung?“ Irgendwann entdeckte sie: Das nervende Geräusch kommt aus ihrem eigenen Ohr.

Sie lernte Autogenes Training, Feldenkrais, Zilgri, Japanisches Heilströmen, Qi-gong und Tai Chi – alles ohne jeden Erfolg. „All diese Therapien“, sagt sie heute, „haben nur dazu geführt, dass ich ununterbrochen an den Tinnitus gedacht habe.“ Sie konnte nicht mehr schlafen, wurde depressiv, stand kurz vor dem Selbstmord. Bis sie sich sagte: „Entweder du gehst jetzt daran kaputt, oder du lebst damit.“ Erst von da an ging es aufwärts.

Mit schuld am Behandlungs-Chaos, so Gerhard Goebel, Leiter der psychosomatischen Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee, sei auch, dass die Patienten oft völlig falsche Vorstellungen davon hätten, wie ihr Tinnitus eigentlich entstehe. „Die meisten denken, dass es sich um eine Durchblutungsstörung im Innenohr handeln würde“, sagt er. Tatsächlich sei das



Ohrkerze



Pulsierende Signaltherapie

Tinnitus-Therapien: „Wirksamkeit durch nichts belegt“

nur selten die Ursache. „Wir müssen die Patienten von diesem Heizungsklempner-Modell wegbringen. Der Tinnitus entsteht im Gehirn.“

Schädigungen im Innenohr (hervorge-rufen etwa durch Lärm, Hörstürze oder Nebenwirkungen von Medikamenten) oder am Hörnerv (etwa durch einen gutartigen Tumor) sind nach dem neuen Tinnitus-Modell allenfalls der Ausgangspunkt des Übels. Entscheidend ist, was das Gehirn daraus macht. So führt nach diesem Modell der organische Schaden zwar zunächst zu einer gestörten Aktivität in den Nervenfasern der Hörbahn (dem Weg vom Ohr ins Gehirn). Doch erst wenn das Gehirn anfängt, diese gestörte Nervenzellaktivität als Geräusch zu interpretieren, beginnt der Tinnitus (siehe Grafik Seite 134).

„Die Verringerung einfallender Reize, die durch die kleinen Schädigungen hervorgerufen wird, führt vermutlich zu einem ähnlichen Effekt wie beim Verlust eines Beines oder Armes“, erklärt Goebel. „Insofern ist Tinnitus eine Art Phantom-schmerz des Ohrs.“ Wie empfindlich das Gehirn auf ausbleibende Geräusche von

außen reagiert, zeigte ein bemerkenswertes Experiment mit Studenten: In einem schallisolierten Raum hörten neun von zehn Probanden plötzlich Ohrgeräusche.

Dass das Phantomgeräusch tatsächlich zu einem Problem wird, daran ist vor allem das limbische System, das Gefühlszentrum des Gehirns, beteiligt. Es bewertet die Reize negativ und verhindert so, dass sie einfach überhört werden können.

Tatsächlich hat dieses komplexe Modell der Tinnitus-Entstehung bereits zu einem neuen Therapieansatz geführt: zum so genannten Retraining. Dabei wird einerseits versucht, durch Einsetzen eines Hörgeräts oder eines „Maskers“, der ständig Rauschen aussendet, den Signal-Input vom Ohr ins Gehirn wieder zu erhöhen. Wichtiger jedoch ist, dass die Patienten durch gezielte Übungen lernen, mit dem Tinnitus das zu tun, was das Gehirn mit einer Vielzahl von Höreindrücken ohnehin macht: ignorieren. Dadurch verschwindet der Tinnitus zwar in der Regel nicht wieder; aber es lässt sich damit leben.

„Die Patienten sollen lernen“, sagt Hesse, „den natürlichen Geräuschfilter des Gehirns auch auf den Tinnitus anzuwenden.“ Zum Beispiel durch Hörübungen, bei denen sich die Patienten vor einer lauten Geräuschkulisse gegenseitig vorlesen.

„Auch Retraining“, betont allerdings Michael Held, HNO-Arzt beim AOK-Bundesverband, „ist nicht der Weisheit letzter Schluss.“ Die anfänglich

hohen Erwartungen habe auch diese Therapie nicht erfüllt.

Das entscheidende Problem bei der Tinnitus-Behandlung, so Biesinger, sei ohnehin, dass viele Patienten am Anfang ihrer Leidenskarriere allein gelassen würden. Biesinger: „Dadurch kommt der fatale Teufelskreis des Tinnitus-Tourismus überhaupt erst in Gang, der schließlich dazu führt, dass die Patienten nur noch an ihre Ohrgeräusche denken.“ Zu Beginn des Leidens würden oft schon eine ausführliche Untersuchung und eine gezielte Beratung ausreichen, den Patienten die Kontrolle über ihr Leben zurückzugeben.

Tatsächlich kann jede Therapie dem Patienten auch im besten Fall wohl nur dabei helfen, seinen eigenen Weg aus der Geräuschfalle zu finden. Für Schiffsingenieur Michael E., der sich letztlich selbst half, war der entscheidende Schritt, „dass ich aufgehört habe, das Ohrgeräusch als Bedrohung zu empfinden“.

Kürzlich war der heute 62-Jährige sogar mal wieder auf einem Rolling-Stones-Konzert – allerdings, sicher ist sicher, mit Otopex in den Ohren.

VERONIKA HACKENBROCH