

Pressemitteilung

Tinnitus – Unruhestifter mit unterschätzter Ursache

Millionen Deutsche leiden unter lästigen Ohrgeräuschen, sehen häufig aber nur oberflächliche Gründe als Ursache

Sonneberg, 30. Oktober 2018 – **Tinnitus gilt als Nummer Eins der Hörbeschwerden, die richtige Behandlungsmethode führt unter Experten jedoch regelmäßig zu Diskussionen. Etwa 4 Millionen Deutsche sind von einem Tinnitus betroffen, 1,5 Millionen leiden an dauerhaften oder immer wiederkehrenden Ohrgeräuschen¹. Egal, ob es pfeift, rauscht oder summt: Tinnitus zehrt an den Nerven. Die Belastung durch das ständige Ohrgeräusch kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen bis hin zu Depressionen und Arbeitsunfähigkeit führen. Eine spezielle Hörtherapie setzt auf die Verbindung von Gehörtem und kognitiver Leistung – bringt also Gehör und Gehirn in Einklang und kann in Kombination mit Hörgeräten die Tinnitus-Belastung oft schon nach kurzer Zeit deutlich reduzieren.**

So unterschiedlich ausgeprägt die Ohrgeräusche bei jedem Einzelnen sind, sind es auch die möglichen Ursachen. Häufig unterschätzen Betroffene vor allem aber eine unbemerkte Hörminderung als mögliche Ursache der Ohrgeräusche. „Viele Menschen bringen zunächst Stressquellen aus dem Alltag mit Tinnitus in Verbindung, da in solchen Situationen ein Ohrgeräusch häufig zum ersten Mal wahrgenommen wird. Eine abnehmende Hörleistung als Ursache ziehen dahingegen die wenigsten in Erwägung,“ weiß Dr. rer. nat. Juliane Dettling-Papargyris, Leiterin des terzo-Instituts für angewandte Gehörforschung. „Ohrgeräusche sind aber nie die Krankheit selbst, sondern nur das Symptom.“

Was hinter dem Ohrgeräusch steckt

Tinnitus ist das Zeichen einer Veränderung im hörverarbeitenden System. Eine der Hauptursachen, die zu solch einer Veränderung führen kann, ist eine Hörminderung. Eine besondere Rolle nehmen dabei die Hörfilter im Gehirn ein. Üblicherweise schützen Sie vor akustischer Überlastung und unterscheiden wichtige von unwichtigen Geräuschen. Sind diese in Folge einer Hörminderung geschwächt, kann das Ohrgeräusch dominant in den Fokus der Wahrnehmung rücken und störend werden. Bei einem gesunden Gehör kann das

¹ Deutsche Tinnitus-Liga e. V.: <https://www.tinnitus-liga.de/pages/tinnitus-sonstige-hoerbeeintraechtigungen/tinnitus.php>

nicht passieren, hier halten die Hörfilter Ohrgeräusche im Hintergrund und werden so nicht wahrgenommen. „Vielen Menschen ist dieser Zusammenhang zwischen einem Ohrgeräusch und einer Hörminderung nicht bekannt,“ fasst es Dettling-Papargyris zusammen.

Die Vernachlässigung der Hörminderung

Betroffene vernachlässigen ein schlechtes Gehör als mögliche Ursache, das belegt auch eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Civey im Auftrag des terzo-Instituts. Die häufigste Ursache im allgemeinen Verständnis ist demnach „Stress im Alltag“. 57,5 Prozent der Befragten geben dies als Ursache Nummer Eins für das lästige Ohrgeräusch an. „Dabei haben über 80 Prozent aller Tinnitus-Patienten gleichzeitig einen Hörverlust,“ sagt Dettling-Papargyris. „Hörgeräte in Kombination mit einem Hörtraining können für viele Betroffene eine mögliche Lösung zur Linderung ihrer Beschwerden sein.“ Hörgeräte gleichen die Hörminderung aus, mit einem Hörtraining kann aber auf die Hörverarbeitung im Gehirn, dem Entstehungsort des Tinnitus, eingewirkt werden. Hörgeräte-Träger kennen genau diesen Mehrwert und sind bei den Tinnitus-Ursachen reflektierter. Demnach glauben 34,4 Prozent der befragten Hörgerätebesitzer, dass Hörgeräte bei der Behandlung des Ohrgeräusches helfen können. Bei Nicht-Hörgeräteträger sind es dagegen nur 19,1 Prozent. „Menschen mit Hörhilfen haben ein größeres Verständnis für die Verbindung zwischen Hörfähigkeit und Tinnitus als Nicht-Träger“, fasst Dettling-Papargyris zusammen.

Hörgeräte und Hörtraining – mögliche Linderung bei Ohrgeräuschen

Liegt tatsächlich eine Hörminderung vor, kann eine gezielte Gehörtherapie in Kombination mit Hörgeräten helfen, die Hörfilter zu trainieren und zu reaktivieren. Ein reaktivierter Hörfilter ist dann auch wieder in der Lage ein störendes Ohrgeräusch zu unterdrücken und im Hintergrund der Wahrnehmung zu halten. Auch Geräusche können dann wieder besser eingeordnet werden, was zu einer Entlastung des Gehörs beiträgt. Bei der Umsetzung einer solchen Therapie helfen geschulte Hörakustiker, beispielsweise in den lizenzierten terzo-Zentren, den Betroffenen, das Thema Tinnitus aktiv anzugehen und mithilfe einer Kombination aus Hörtraining und Hörgeräten die Belastung im besten Fall zu lindern. Um dem Tinnitus vorzubeugen, empfehlen die terzo-Experten außerdem:

- **Ohrgeräusche abzuklären:** Um chronischen Tinnitus vorzubeugen, sollten Ohrgeräusche jeglicher Art in jeden Fall von einem Arzt untersucht und gegebenenfalls direkt behandelt werden.
- **Lärm aus dem Weg zu gehen:** Lärm stresst unser Gehör und führt deshalb oft zu Ohrgeräuschen. Daher ist es wichtig, sich bewusst vor Lärmquellen zu schützen.

Beispielsweise durch Ohrstöpsel bei Musikveranstaltungen oder durch Gehörschutz bei handwerklichen Arbeiten zuhause.

- **Einen erfahrenen Partner an der Seite zu haben:** Ebenso wie bei einer Hörminderung treten auch bei einem Tinnitus Defizite der [Hörfilterung](#) auf. In einem kostenfreien Beratungsgespräch inklusive ausführlicher Gehöranalyse und Hörfiltermessung kann ein terzo-zertifizierter Hörakustiker den aktuellen Hörstatus ermitteln und Betroffene auf dem weiteren Weg begleiten.

Über terzo:

„Übung macht den Meister“ – nach dieser Devise lässt sich nicht nur ein Instrument erlernen, sondern auch das Gehör trainieren. Die systematische terzo®Gehörtherapie bietet die Möglichkeit, die Hörfähigkeit Betroffener durch die Kombination aus Gehörtraining und Hörgeräten zu optimieren. Erstmals angewandt im Jahr 2006, haben mittlerweile über 30.000 Menschen die terzo®Gehörtherapie genutzt. Sie können sich in einem der deutschlandweit vertretenen terzo-Zentren beraten lassen und aus einem Angebot herstellerübergreifender Hörgeräte aller Leistungsklassen wählen.

Ansprechpartner:

terzo-Institut
Dr. Juliane Dettling-Papargyris
Bernhardstr. 19
96515 Sonneberg
dettling@terzo-institut.de

Fink & Fuchs AG
Yannick Houdard
Berliner Straße 164
65205 Wiesbaden
terzo@finkfuchs.de