Tinnitus im Lockdown

Im vergangenen Jahr erkranken mehr Menschen an Hörstörungen und Schwindel. Klinikarzt Elmar Spyra sagt, wie man am besten mit der Erkrankung umgeht.

Jemima Wittig

■ **Bad Salzuflen.** Angst vor den Mutationen oder dem Verlust des Arbeitsplatzes und dazu noch Homeschooling – viele Ostwestfalen und Lipper müssen seit einem Jahr viel unter einen Hut bekommen. „Es ist ein schweres Jahr", sagt Elmar Spyra. So sei es wenig verwunderlich, dass mehr Menschen an einem Tinnitus leiden. Statistisch lasse sich das aber noch nicht belegen. Spyra leitet die Abteilung Hörstörungen, Tinnitus, Schwindel und Cochlea-Implantat der Median Klinik am Burggraben in Bad Salzuflen, die es dort inzwischen seit mehr als sechs Jahren gibt. In seine Reha kommen Patienten, die chronisch an den Hörgeräuschen leiden.

Von chronischem Tinnitus spricht man ab einer Dauer von drei Monaten. Wer erst kürzer unter dem Klingeln leide, solle zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt gehen. „Der Arzt prüft dann, ob eine Erkrankung vorliegt. Ob man vielleicht ein Hörgerät braucht oder fachärztlich eine ursachenorientierte Therapie noch erfolgreich umsetzen kann", sagt Spyra. Denn häufig entsteht der Tinnitus auf Basis einer Hörminderung und betreffe darum meist Menschen ab Mitte 40. „Man darf nicht aus Angst vor Corona auf Arztbesuche verzichten", appelliert der Facharzt.

Seine Patienten seien in der Regel etwa 50 Jahre alt und kämen aus unterschiedlichen Berufen oder familiären Situationen. „Einige waren viel Stress ausgesetzt oder auch großem Lärm, die Ursachen sind unterschiedlich." In der Klinik wird dann der Hörstatus erhoben und die Ursachen erforscht. Da die Patienten in der Regel unter einem subjektiven Tinnitus leiden, können die Mediziner ihn natürlich nicht hören. Aus diesem Grund werden dem Patienten verschiedene Frequenzen und unterschiedlich laute Töne vorgespielt, um die Frequenz und Lautstärke des Ohrgeräusches herauszufinden.

„Ich kann mich nur an einen Patienten mit einem objektiven Tinnitus erinnern", sagt Spyra. In dem Fall hätte er mit seinen eigenen Ohren ein Knacken im Ohr des Patienten hören können, das von einer Muskelbewegung kam. „So etwas kann man korrigieren, dann ist das Geräusch in der Regel weg." Bei dem subjektiven Tinnitus ist das nicht so. „Wir gehen davon aus, dass die Hörgeräusche bleiben", sagt Spyra. „Darum geben wir den Patienten Werkzeuge an die Hand, damit umzugehen." Regel Nummer Eins sei es, absolute Stille zu vermeiden. „Das Schlimmste, was man machen kann, ist es, sich mit einem Buch in den stillen Keller zu setzen. Das ist dann, als würde die ganze Zeit neben einem jemand pfeifen." Stattdessen solle man für eine leichte Hintergrundkulisse sorgen: etwa das Fenster öffnen, leise Entspannungsmusik hören, einen Brunnen einschalten oder Ähnliches. Je mehr man sich nämlich auf das Geräusch konzentriere, desto schlimmer würde es einem auffallen und wieder stressen: Ein Teufelskreis.

Ziel der Behandlung sei eine Wahrnehmungsumlenkung. „Es ist wie bei einer Brille. Wenn man sich nicht auf sie konzentriert, dann bemerkt man nicht, dass man sie trägt, aber sie ist natürlich trotzdem da", erklärt er.