

Tinnitus aurium – Wenn das Ohr pfeift

Marina Fuhrmann, D.O. M.R.O., College Sutherland

Praxisstempel

Bei dem einen pfeift es, beim anderen rauscht oder brummt es: Tinnitus kann sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. In den allermeisten Fällen entsteht Tinnitus im Ohr oder Gehirn des Betroffenen. Das Klingeln der Ohren, so die Übersetzung aus dem Latein, ist für andere nicht wahrnehmbar. Tinnitus ist aber keine Krankheit, sondern, wie Schmerzen auch, ein Symptom: Unser Körper zeigt uns, dass irgendwo irgendetwas nicht richtig funktioniert. Manche Experten sprechen bei Tinnitus auch von einem Syndrom, also dem Zusammenwirken unterschiedlicher Faktoren, die gemeinsam das Pfeifen auslösen.

Entwicklungsstadien eines Tinnitus

Wenn zum ersten Mal Ohrgeräusche auftreten, ist es wichtig die Ruhe zu bewahren und nicht in Panik zu verfallen. In den meisten Fällen verschwindet das Geräusch wieder in der Akutphase. Wichtig ist die schnelle Diagnostik eines kompetenten HNO-Arztes.

Das oberste Gebot lautet: je früher eine Behandlung beginnt, desto besser sind die Heilungschancen.

Ohrgeräusche, die drei bis sechs Monate andauern, nennt man akuten oder subakuten Tinnitus. Hier hat die Behandlung zum Ziel, den Tinnitus ganz verschwinden zu lassen. Halten die Ohrgeräusche länger als sechs Monate an, spricht man von einem chronischen Tinnitus. Dieser

lässt sich meist nicht mehr heilen. Hier muss der Betroffene lernen – soweit notwendig – den Tinnitus zu ertragen.

Ohrgeräusche als Warnsignal

Die Ursachen für einen Tinnitus sind vielschichtig. Hierzu zählen Mittelohr-erkrankungen und Entzündungen des Ohres, ebenso wie Infektionen wie Röteln, Mumps oder Borreliose. Auch Medikamente wie Entwässerungsmittel, Abführmittel oder Antibiotika können das Gehörssystem negativ beeinflussen. Durchblutungsstörungen, Stoffwechselerkrankungen und Allergien sowie Störungen der Halswirbelsäule, des Kiefergelenks mit nächtlichem Zähneknirschen sollten diagnostisch abgeklärt sein.

Reizüberflutungen, hoher Lärmpegel oder ein Knalltrauma sowie physischer und psychischer Stress sind die häufigsten Auslöser. Oft treten Schwindel, Lärmempfindlichkeit oder auch Schwerhörigkeit als Begleitsymptome auf.

Grundsätzlich ist eine umfassende Diagnostik unumgänglich. Sowohl der HNO-Arzt, Internist, Orthopäde, Neurologe, als auch der Facharzt für Gefäßerkrankungen und der Kieferorthopädie sind bei der Ursachensuche gefragt.

Wie kann die Osteopathie helfen

Auf die Frage, ob Osteopathie bei Tinnitus Erleichterung verschaffen kann, gibt es nur die Antwort „manchmal“! Einige der Tinnitus auslösenden Ursachen sprechen gut und überraschend schnell auf Osteopathie an, andere dagegen wenig oder gar nicht. Im Einzelfall kann man es nur ausprobieren. Drei bis fünf Behandlungen bei erfahrenen Osteopathen sollten ausreichen, um zu sehen, ob dieser Behandlungsansatz erfolgreich sein kann. Da ein osteopathischer Erfolg nicht sicher vorausgesagt werden kann, sollte auch auf die von HNO-Ärzten empfohlene Behandlung in der Regel nicht verzichtet werden.

Ganzheitlicher Ansatz

Die osteopathische Herangehensweise an Tinnitus ist, wie üblich, ganzheitlich: schwerwiegende Haltungsprobleme wie beispielsweise ein schiefes Becken oder auch eine Störung im Fuß, müssen korrigiert werden. Durch diese Probleme können nämlich Fehlbilanzen in der Muskulatur entstehen, die bis in den Bereich des Hörorgans reichen. Das Gleiche gilt natürlich für Blockierungen in der Wirbelsäule, speziell der Halswirbelsäule. Liegen Störungen im Bereich der Kiefer, Kiefergelenke, Kauflächen und Kau-muskulatur vor, so kann eine gut abgestimmte Zusammenarbeit zwischen Zahnarzt und Osteopath erforderlich sein. Der Schädel bietet Osteopathen vielfältige Möglichkeiten, Spannungen in Knochen, Schädelnähten oder Hirnhäuten zu beeinflussen. Dadurch kommt es, neben einer mechanischen Befreiung, zu einem verbesserten Fluss von arteriellem und venösen Blut sowie von Hirnwasser. Wichtig ist auch die harmonische Abstimmung der Sinnesorgane untereinander.

Osteopathisches Behandlungsziel ist also ein mechanisch uneingeschränkt bewegliches Körpersystem, das sich frei im Raum orientieren kann. Insbesondere das Zentrale Nervensystem sollte frei von mechanischen Einschränkungen und möglichst optimal durchblutet sein.

Was kann man selbst tun

Mehr wie die Hälfte aller Tinnituserkrankten geben als Auslöser Stress an. Versuchen Sie, Ihre Stressoren zu mildern. Fördern Sie, Ihre Entspannung mit Yoga, Tai Chi oder Autogenem Training. Treiben Sie regelmäßig Sport und sorgen Sie für entsprechende Erholungsphasen. Eine gesunde Ernährung ist zur allgemeinen besseren Abwehrkraft sehr wichtig. Denken Sie daran, dass Tinnitus nur ein Warnsignal Ihres Körpers ist, so wie die rote Kontrollleuchte in einem Auto. Hören Sie auf Ihren Körper.