

**Tinnitus** Rolf Stirnemann aus Rütli lebt seit neun Jahren mit einem Ohrgeräusch – eine Therapie hat ihm den Alltag erleichtert

# Trotz Pfeifen im Ohr Ruhe gefunden

Rolf Stirnemann leidet seit neun Jahren an einem chronischen Tinnitus. Dank einer Therapie hat der Rütner einen Weg gefunden, mit dem Pfeifen im Ohr zu leben.

Beatrice Zogg

Plötzlich ist es da. Im Ohr, im ganzen Kopf. Unangenehm und störend. Ein Geräusch, das den ganzen Tag nicht verstummt – auch in der Nacht nicht. Manchmal ist es laut, manchmal leise. Ganz weg geht es aber nie. Ein Pfeifen, das ungefragt zum ständigen Begleiter wird. Rolf Stirnemann weiss, was dies bedeutet. Seit neun Jahren leidet der Rütner an einem ständigen Geräusch im Ohr. Der Ton kam unerwartet, ohne ersichtlichen Grund. Stirnemann erinnert sich genau, als wäre es gestern passiert: «Ich fuhr auf der Autobahn von Zürich nach Hause. Beim Brüttseller Kreuz hörte ich im Auto plötzlich ein Pfeifen, als wäre eine Fensterscheibe einen Spalt weit geöffnet.» Doch die Fenster waren geschlossen. Er hielt auf dem Pannestreifen an und kontrollierte, ob der Kofferraum zu war. Er war es. Als Stirnemann zu Hause aus dem Auto ausstieg, merkte er, dass das Pfeifen im Ohr blieb. «Erst da realisierte ich, dass das Geräusch nicht vom Fahrzeug stammte, sondern von meinem rechten Ohr kam.» Das wird schon wieder besser, dachte sich der damals 50-Jährige. Doch nichts geschah. Monate später suchte er einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt sowie einen Spezialisten in der Hirslanden-Klinik auf. Organisch war nichts feststellbar, doch das Geräusch in seinem Ohr bekam einen Namen: Tinnitus. Von da an wusste er, dass sich sein Ohrgeräusch mit grösster Wahrscheinlichkeit nie mehr ganz zurückbildet.

## Ein Geräusch, das nervt

Einerseits war er beruhigt, dass sein Gehör einwandfrei funktionierte und auch ein Tumor als Ursache ausgeschlossen werden konnte, andererseits nervte ihn das ständige Geräusch im Ohr mit der Zeit immer stärker. Besonders mühsam fand er es, dass sich der



Kann heute gelassen mit seinem Tinnitus umgehen: Rolf Stirnemann entspannt sich am liebsten in der Natur. (bz)

Tinnitus auch bei seinen Lieblingsbeschäftigungen bemerkbar machte. Als Liebhaber von klassischer Musik war es für ihn nur schwer zu akzeptieren, dass gerade beim Hören von Mozart oder Beethoven das Ohrgeräusch stärker wurde. In der Nacht liess ihn der Tinnitus aus dem Schlaf schrecken und nicht mehr einschlafen. «Ich empfand es als unangenehm und stressig», so Stirnemann. Unterstützung in dieser Situation fand er in der Familie. Auch sein Job bei der Pro Senectute Schweiz in Zürich half ihm. «Die Arbeit lenkte ab, und das Geräusch trat in den Hintergrund.» Doch es war nie weg.

## Lebensqualität leidet

Er versuchte, seine Beschwerden mit Akkupunktur und Yoga zu mildern. Doch ohne Erfolg. «Ich resignierte und fand mich mit meinem Schicksal ab», erklärt der zweifache Familienvater. Rückblickend sei dies ein Fehler gewesen. «Man sollte dagegen angehen.» Der Tinnitus habe ihn zwar nicht psychisch

angegriffen, aber ein grosses Stück Lebensqualität genommen. Neun Jahre lang. Als das Geräusch Anfang Jahr wieder stärker wurde, wollte er dies nicht einfach so akzeptieren. Er informierte sich im Internet über Therapiemöglichkeiten und fand – neben einem Angebot in der Schweiz – eine Klinik in Deutschland, deren Konzept ihn überzeugte. Dank einer Zusatzversicherung seiner Krankenkasse war auch die Kostenübernahme geregelt.

## Lernen, Tinnitus zu vergessen

«In der Klinik Baden in Bad Krozingen fühlte ich mich auf Antrieb gut aufgehoben», erzählt Stirnemann. In einer kleinen Gruppe von vier Mitbetroffenen absolvierte der Zürcher Oberländer im Sommer einen vierwöchigen stationären Aufenthalt.

Auf dem Tagesprogramm standen Autogenes Training, Gruppengespräche, Entspannungsverfahren, Musik und Klangübungen, aber auch eine intensive Hörtherapie mit Wahrneh-

munglenkung. «Die Tinnitus-Gruppe begab sich immer wieder in den wunderschönen, weitläufigen Park gleich neben der Klinik. Es war unsere Aufgabe, die Natur mit ihren verschiedensten Geräuschen und Gerüchen wahrzunehmen und vor allem unseren eigenen Körper besser zu fühlen», erinnert sich Stirnemann. Es sei interessant gewesen, wie man beispielsweise mit geschlossenen Augen plötzlich versuchte, Geräusche zu identifizieren und Gerüche wahrzunehmen. «Plötzlich stand nicht mehr das Geräusch im Ohr im Vordergrund, sondern das Rauschen des Flusses oder das leise Wispern der Blätter im Winde», so Stirnemann.

Er lernte, seine Wahrnehmung auf andere Dinge zu konzentrieren. Dabei half ihm auch ein Aufnahmegerät: «Ich sprach alles, was ich im Park hörte oder sah, auf ein Band. Es wurde eine Geschichte daraus, die ich in der Klinik in meinen Laptop tippte. An diesem Tag hatte ich meinen Tinnitus gänzlich vergessen.»

## Stationäre Therapien

Bei schwer- oder schwerstgradiger Belastung durch einen Tinnitus ist die stationäre Therapie in einer Tinnitusklinik angezeigt. In der Schweiz ist seit Januar 2006 die stationäre Behandlung von schwergradig an Tinnitus, Hyperakusis und Phonophobie Betroffenen möglich. Die Therapie wird auf der Psychotherapie-Station auf dem Areal der Klinik Waldhaus in Chur durchgeführt. Rolf Stirnemann wählte eine Klinik im benachbarten Ausland. Im deutschen Bad Krozingen absolvierte er erfolgreich eine vierwöchige stationäre Therapie.

Mehr Informationen: [www.tinnitusklinik.ch](http://www.tinnitusklinik.ch); [www.tinnitus-behandlung.de](http://www.tinnitus-behandlung.de).

Für Stirnemann steht fest. Der Aufenthalt in der deutschen Klinik war ein voller Erfolg. Vor allem habe er eines gelernt: «Ich habe den Tinnitus akzeptiert. Wenn wir eine Situation annehmen, die wir nicht mögen, nimmt der innere Druck sofort ab, und die Situation kann sich wandeln», meint er. Geholfen habe ihm sicherlich auch, dass er offen an die Therapieformen herangegangen war und seine anfängliche Skepsis überwinden konnte. Am meisten freut sich Stirnemann, dass er die Erfolge aus der Therapie in seinem Alltag umsetzen kann. «Ich bin gelassener mit mir und meinem Tinnitus. Manchmal ist er da, in vielen Situationen nehme ich ihn aber nicht mehr wahr.»

## «Mann im Ohr» akzeptiert

Für Stirnemann ist der Tinnitus zu einem ständigen Begleiter geworden, den er sich auch bildlich vorstellt. Als kleines Männchen im Ohr, das sich mal mehr und mal weniger laut bemerkbar macht. «Ist der kleine Kerl im Ohr zu laut, schimpfe ich mit ihm und bitte ihn, leiser zu sein», lacht er. Auch wenn das manche Leute vielleicht als verrückt ansehen, für ihn ist dies der richtige Weg. «Ich bin froh, dass ich im Leben wieder Geräusche, aber auch Stille und Ruhe wahrnehmen und geniessen kann. Trotz meinem Tinnitus.»

# «Gerade Jugendliche sind durch laute Musik gefährdet»

Interview Beatrice Zogg

## Was genau ist Tinnitus?

Andreas Schapowal: Tinnitus kommt vom lateinischen «tinnire», was klingeln bedeutet. Damit wird jede Art von Ohrgeräusch oder Kopfgeräusch bezeichnet. Die Geräusche werden ganz unterschiedlich beschrieben, als Brummen, Pfeifen, Zischen, Rauschen; die Geräusche können tief-, mittel-, hochfrequent oder kombiniert sein. Man unterscheidet zwischen objektivem Tinnitus – die Schallquelle (z. B. Blutfluss bei Gefässanomalie) ist innerhalb des Körpers und subjektivem Tinnitus – nur der Betroffene kann die Ohrgeräusche wahrnehmen, da es keine innere Schallquelle gibt.

## Wodurch wird er ausgelöst?

In den meisten Fällen liegt eine Schädigung des Innenohrs vor. Tinnitus kann durch ständige oder plötzliche Lärmeinwirkung, durch einen Hörsturz, Viruserkrankungen oder einen Morbus Ménière ausgelöst werden. Häufig ist Stress Auslöser für einen Tinnitus. Selten ist Tinnitus Symptom für eine organische Störung der zentralen

Hörbahn. Probleme mit der Halswirbelsäule oder im Zahn-Kiefer-Bereich, innere Erkrankungen wie Hypertonie, Diabetes mellitus oder Fettstoffwechselstörungen können auslösende oder verstärkende Ursachen sein. Alle seltenen schwerwiegenden Ursachen müssen ausgeschlossen werden. Für die Betroffenen ist es wichtig zu wissen, dass der Tinnitus kein Anzeichen einer bedrohlichen Krankheit ist.

## Wieviel Prozent der Bevölkerung ist davon betroffen?

Tinnitus kennen 8 Prozent der Schweizer aus eigener Erfahrung. 4 Prozent der Bevölkerung hören permanent Ohrgeräusche. 1 Prozent der Schweizer Bevölkerung ist von Tinnitus und Hyperakusis schwergradig betroffen. Die Tendenz ist auf Grund von Lärm und Dysstress steigend. Gerade Jugendliche sind durch Hören von zu lauter Musik in Diskotheken, mit iPods und MP3-Playern zunehmend gefährdet.

## Wie laut ist ein Tinnitus?

Die Geräuschhöhe des Tinnitus liegt meistens zwischen 5 und 15 Dezibel über der Hörschwelle des Betroffe-

nen. Bestimmte Verstärker können das Ohrgeräusch in der subjektiven Wahrnehmung lauter erscheinen lassen. Dazu gehören: negativer Stress, Müdigkeit, Lärm, Rückenbeschwerden, Kiefergelenksbeschwerden.

## Wie soll man reagieren, wenn man ein solches Geräusch im Ohr hört? Soll man einige Tage warten oder lieber gleich zum Arzt gehen?

Jeder Tinnitus, der nicht kurzfristig von selbst wieder verschwindet, erfordert eine gründliche ärztliche Abklärung.

## Gibt es verschiedene Krankheitsbilder?

Tinnitus wird je nach Dauer in akut (bis 3 Monate), subakut (3 bis 12 Monate) und chronisch (länger als 12 Monate) eingeteilt.

## Welche Therapien gibt es?

Akuter Tinnitus kann sich von selbst wieder zurückbilden. Die kurzfristige Therapie, die in der Regel wie beim Hörsturz mit Cortison und durchblutungsfördernden Medikamenten erfolgt, soll die Heilungschance um etwa 20 Prozent erhöhen. Bei chronischem Tinnitus ist eine dauerhafte Heilung im

Sinne eines Ausschaltens des Tinnitus bisher meistens nicht möglich – weder durch Medikamente, noch durch alternative Heilverfahren wie zum Beispiel eine Akupunktur. Hingegen wird durch die Tinnitusbewältigung durch Tinnitus-Retraining-Therapie, durch Psychotherapie, durch Musik- und Hörtherapie das Leiden am Tinnitus gemindert, oft völlig beseitigt, die Lebensfreude wieder gefunden. Ab einer mittelgradigen Belastung sollte eine Psychotherapie erfolgen. Bei schwer- oder schwerstgradiger Belastung ist die stationäre Therapie in der Tinnitusklinik angezeigt.

## Ist Tinnitus heilbar?

Beim akuten Tinnitus beträgt die Heilungschance zirka 90 Prozent. Beim chronischen Tinnitus bewirkt

die Therapie selten eine Beseitigung der Geräusche im Ohr, aber in 80 Prozent der Fälle eine wesentliche Verbesserung, sodass von einem «Leiden am Tinnitus» nicht mehr gesprochen werden kann, sondern von einer leichtgradigen Betroffenheit.

## Wie hilft Ihre Organisation Tinnitus-Liga Betroffenen weiter?

Die Schweizerische Tinnitus-Liga (STL) wurde 1990 als Selbsthilfeorganisation gegründet. Die STL fördert unter anderem die Gründung von Selbsthilfegruppen in allen Teilen des Landes und vermittelt den GruppenleiterInnen durch ihre Seminare Kompetenz im Umgang mit den angetroffenen Problemen. Momentan werden 12 regionale Selbsthilfegruppen betreut. Sie dokumentiert und informiert über medizinische, soziale und versicherungsrechtliche Fragen im Zusammenhang mit dem Tinnitusleiden. Sie verbindet Patienten, Ärzte und Therapeuten der verschiedensten Richtungen im Bemühen, die Behandlungsmöglichkeiten zu verbessern, und setzt sich für eine dem leidenden Menschen dienende Forschung ein. Die STL vermittelt individuelle Beratung. Sie organisiert auf Landesebene und in den Regionen Informationsanlässe, die die Treffen der Selbsthilfegruppen ergänzen. Die Homepage [www.tinnitus-liga.ch](http://www.tinnitus-liga.ch) informiert in den vier Landessprachen über die STL und ihre Aktivitäten.

PD Dr. med. Dr. h.c. Andreas Schapowal ist Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Allergologie und klinische Immunologie. Er ist in seiner Praxis in Landquart und als Konsiliararzt der Tinnitusklinik in Chur ([www.tinnitusklinik.ch](http://www.tinnitusklinik.ch)) tätig. Seit 2003 ist er Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga.