

Tinnitus – Was ist neu?

Moderne Diagnostik und aktuelle Therapieansätze aus HNO-Sicht



Was ist Tinnitus?

Tinnitus bezeichnet die Wahrnehmung von Geräuschen wie Pfeifen, Rauschen oder Summen – ohne dass eine äußere Schallquelle vorhanden ist. Betroffen sind Millionen von Menschen weltweit.

Unterschieden wird zwischen:

Akuter Tinnitus – Dauer unter 3 Monaten, oft gut behandelbar

Chronischer Tinnitus – erfordert meist ein multimodales Therapiekonzept



❏ **Tinnitus ist ein Symptom – keine eigenständige Erkrankung. Die Ursachensuche ist daher entscheidend für die Therapie.**

Neue Erkenntnisse aus der Forschung

Früher galt Tinnitus hauptsächlich als Problem des Innenohrs. Das Verständnis hat sich grundlegend gewandelt:



Zentrale Hörverarbeitung

Hörverarbeitungszentren im Gehirn sind aktiv an der Tinnitus-Entstehung beteiligt.



Stress & Emotion

Emotionale Verarbeitung und Stresslevel beeinflussen die Wahrnehmung erheblich.



Hörverlust als Auslöser

Das Gehirn kompensiert fehlende Hörinformation und erzeugt so Phantomgeräusche.

Tinnitus wird heute als neuroplastisches Phänomen verstanden – ein Zusammenspiel von peripherem und zentralem Nervensystem.

Moderne Diagnostik

Eine differenzierte HNO-Diagnostik ist die Grundlage jeder erfolgreichen Therapie. Ziel ist es, behandelbare Auslöser frühzeitig zu erkennen.

1

Audiometrie

Tonaudiogramm inkl.
Hochfrequenz-Hörtest

2

Tympanometrie

Überprüfung der
Mittelohrfunktion

3

OAE-Messung

Funktion der äußeren Haarzellen

4

BERA

Hirnstammaudiometrie bei Bedarf

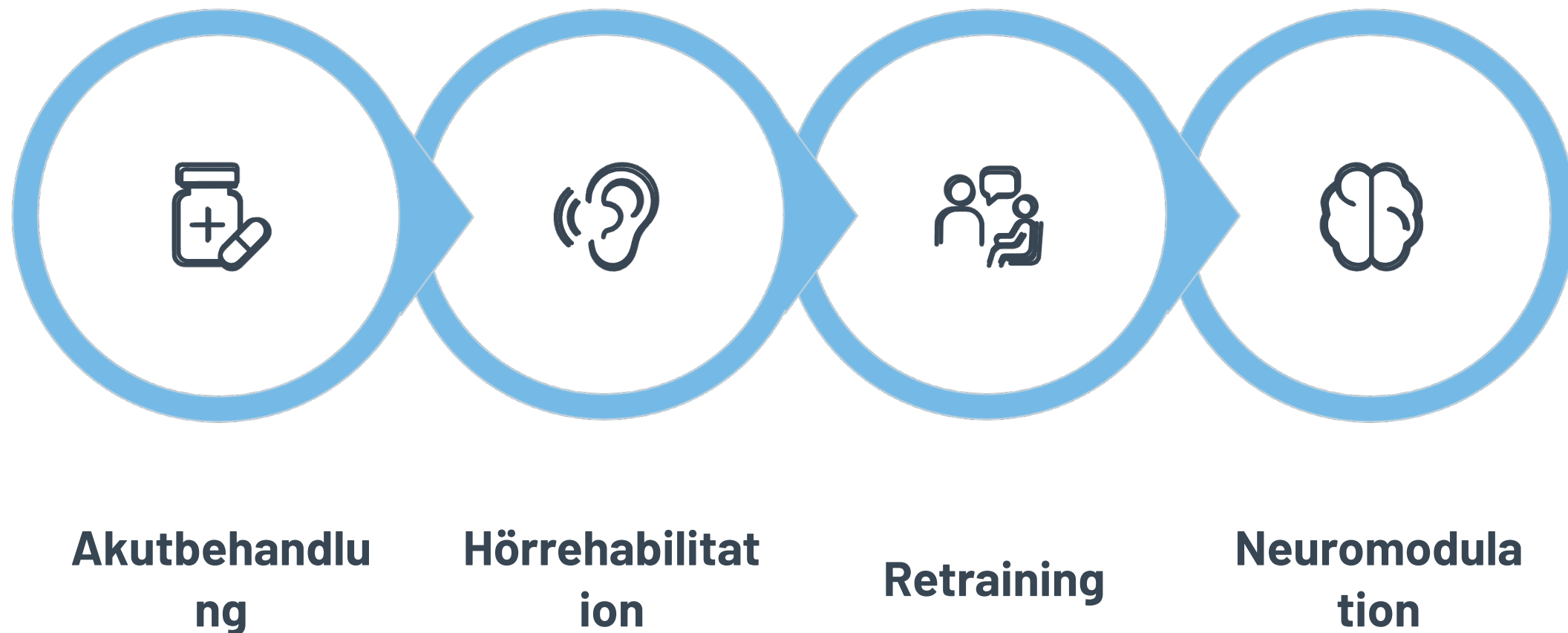
5

Strukturelle Ursachen

Ausschluss von Tumoren, Gefäßanomalien etc.

Was kann man heute gegen Tinnitus tun?

Die Therapie richtet sich nach Ursache und Dauer der Beschwerden. Moderne Ansätze kombinieren verschiedene Strategien für eine individualisierte Behandlung.



Im Folgenden werden die wichtigsten Therapiesäulen im Detail vorgestellt.

Akuter Tinnitus – Schnell handeln



Bei akutem Auftreten ist eine frühzeitige ärztliche Abklärung entscheidend. Die Prognose verbessert sich deutlich, wenn innerhalb der ersten Tage bis Wochen eine gezielte Behandlung eingeleitet wird.

Je nach identifizierter Ursache kommen infrage:

- Entzündungshemmende Maßnahmen
- Durchblutungsfördernde Therapien
- Gezielte Behandlung des Grundleidens

Hörgeräte bei Hörverlust

Moderne Hörgeräte sind weit mehr als reine Hörverstärker – sie spielen eine Schlüsselrolle in der Tinnitus-Therapie.

Hördefizite ausgleichen

Präzise Verstärkung fehlender Frequenzbereiche reduziert die zentrale Kompensation.

Tinnitus-Wahrnehmung reduzieren

Bessere Hörwahrnehmung lenkt die Aufmerksamkeit vom Tinnitus ab.

Integrierte Tinnitus-Noiser

Spezielle Programme erzeugen therapeutische Hintergrundgeräusche direkt im Gerät.

📄 Studien zeigen: Eine verbesserte Hörwahrnehmung führt häufig zu einer signifikanten Reduktion der Tinnitus-Belastung.



Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT)

Die TRT ist eines der am besten etablierten Verfahren bei chronischem Tinnitus. Ihr Ziel ist nicht das „Abschalten“ des Geräusches, sondern eine Habituation – also eine nachhaltige Gewöhnung.

1

Aufklärung

Verständnis des Tinnitus-Mechanismus

2

Hörtherapie

Gezieltes Hörtraining

3

Geräuschtherapie

Therapeutische Klangumgebung

4

Psychologische Begleitung

Emotionale Verarbeitung

Neuromodulatorische Verfahren

Neuere Ansätze aus der Neurowissenschaft eröffnen vielversprechende Therapiepfade – einige befinden sich noch in wissenschaftlicher Evaluation.

Transkranielle Magnetstimulation (TMS)

Gezielte Beeinflussung überaktiver Hirnareale durch Magnetfelder

Bimodale Stimulation

Kombination aus akustischen und somatosensorischen Signalen zur Neukalibrierung

Spezielle Stimulationsgeräte

Vagusnerv-Stimulation und weitere gerätegestützte Neuromodulation



Stressregulation als Therapiesäule



Stress kann die Tinnitus-Wahrnehmung erheblich verstärken. Die emotionale Bewertung des Geräusches beeinflusst maßgeblich die individuelle Belastung.

- ▾ **Entspannungsverfahren**

Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training

- ▾ **Kognitive Verhaltenstherapie**

Veränderung dysfunktionaler Bewertungsmuster

- ▾ **Schlafoptimierung**

Schlafhygiene und gezielte Interventionen

- ▾ **Achtsamkeitsbasierte Programme**

MBSR und ähnliche Konzepte zur Akzeptanz

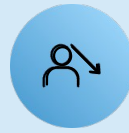
Wann sollte man ärztliche Hilfe suchen?

Nicht jeder Tinnitus ist harmlos. Eine zeitnahe Abklärung ist besonders wichtig bei folgenden Warnsignalen:



Plötzliches Auftreten

Akuter Beginn ohne erkennbare Ursache



Gleichzeitige Hörminderung

Hörsturz als mögliche Ursache



Einseitige Beschwerden

Ausschluss struktureller Pathologien



Schwindel

Hinweis auf vestibuläre Beteiligung



Pulsierendes Ohrgeräusch

Abklärung vaskulärer Ursachen erforderlich

☐ Differenzialdiagnosen müssen ausgeschlossen werden – darunter Akustikusneurinom, Gefäßmalformationen und Mittelohrerkrankungen.

Tinnitus – Ein Zusammenspiel verstehen und behandeln

Moderne HNO-Medizin betrachtet Tinnitus als komplexes Zusammenspiel von Innenohr, zentralem Nervensystem und psychischer Verarbeitung. Eine individuelle Diagnostik ist entscheidend.

Hörrehabilitation

Hörgeräte und Noiser

Geräuschtherapie

TRT und Klangumgebung

Neuromodulation

TMS, bimodale Stimulation

Stressregulation

Entspannung, KVT, Achtsamkeit

