



Die Gesundheitsseite

Tinnitus



Es pfeift, kracht und rasselt in Ihrem Ohr? Mittel und Wege, um Schäden vorzubeugen und diese Phantomgeräusche zu vergessen.

Wie der Körper reagiert

Tinnitus oder Tinnitus aurium (lat. «tinnire» - klingeln). Es sind Phantomgeräusche – Pfeifen, Rauschen, Klopfen, oder Knacken – die in der Tat nur vom Betroffenen vernommen werden. Die Geräusche erscheinen dauernd oder nur gelegentlich, in einem oder in beiden Ohren oder im Kopf.

Immer häufiger sind auch junge Menschen davon betroffen. Regelmässiger Lärm bzw. ein regelmässig zu hoher Geräuschpegel wie beispielsweise im Falle einer intensiven MP3-Nutzung bei mehr als 80 dB. Dies führt zu irreversiblen Schäden im Innenohr und löst einen durch zu hohe Geräuschbelastung bedingten Tinnitus aus. Das Gehirn versucht, die Verletzung im Hörsystem zu kompensieren und kreiert einen «Phantomton».

Lärm ist jedoch nicht die einzige Ursache und Tinnitus kann in jedem Alter auftreten. Ursachen? Alterungsprozesse, Schädel- oder Hirntraumata, Ohrenschmalz, Mittelohrentzündung, bestimmte Krankheiten (Morbus Ménière, Bluthochdruck, Tumore...), Stress... Anhaltender Tinnitus kann von Hörverlust und Schwindel begleitet werden. Einige Betroffene beklagen eine Überflutung, Angstgefühle, Einschlafprobleme...

Was Sie tun können

- Schützen Sie sich vorbeugend gegen Lärm: bei der Arbeit (siehe Empfehlungen der SUVA in Sachen Kampf gegen die Lärmbelastigung auf www.suva.ch) oder in der Freizeit.
- Geraten Sie nicht in Panik, wenn Sie einen Anfall von akutem Tinnitus haben. Oft genügt schon eine Nacht mit ausreichend Schlaf, um ihn verschwinden zu lassen.
- Bei Ihnen nicht? Suchen Sie unverzüglich Ihren HNO (Hals-, Nasen- Ohrenheilkunde) auf, damit er der Sache auf den Grund gehen und mögliche Ursachen ausfindig machen kann.
- Versuchen Sie es mit Entspannungsübungen, denn Stress verstärkt die Symptome.
- Fragen Sie Ihren pharmacieplus Apotheker nach Anti-Stress-Alternativen aus der Komplementärmedizin (Spagyrik, Homöopathie, Aromatherapie...).

PlusTipp

In der Schweiz sind schätzungsweise 20 % der Bevölkerung kurz- oder längerfristig von Tinnitus betroffen und ca. 5 % dauerhaft. Selbst wenn das Phänomen gutartig ist, beeinträchtigt es doch die Lebensqualität. Dann sollten Sie unverzüglich Ihren Arzt aufsuchen. Bringen Medikamente keine Besserung, sollten Sie einen kombinierten Therapieansatz versuchen: medikamentöse Behandlung, gegebenenfalls Hörgerät, Klangtherapie, kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken und Hypnose und vor allem auch Neurobiofeedback.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

