

## 11Jahre stationäre Tinnitus, Hyperakusis und Gleichgewicht

Newsletter 2020

### Rückblick auf 2019

Hinter uns liegt nun das 11. Jahr, in dem wir unter dem Dach des Krankenhauses in der Großen Allee 50 regelmäßig 10 Patienten stationär neurootologisch und psychosomatisch betreuen.

Diesmal blicken wir auf die Behandlung von 95 Patienten mit einer Behandlungszeit von durchschnittlich 40 Tagen (5,7 Wochen) zurück.

Das immer noch Besondere an der Tinnitus-Klinik Dr. Hesse ist der Ansatz, Patienten mit Hörstörungen, Tinnitus, Hyperakusis und Gleichgewichtsstörungen auf einer sicheren neurootologischen Grundlage zu untersuchen und zu behandeln.

Das Besondere ist aber auch, nicht „bei den Ohren“ zu bleiben, sondern die **Ohren-Patienten** auch - psychosomatisch bzw. somato-psychisch in ihrem „stets individuellen biographischen Drama“ „hören“ und „erhören“ zu können.

So kann das körperlich – ausgedrückte - Symptom genauso ernst genommen werden wie die Lebensgeschichte der „Personen“, also deren, bei und in denen es „zum Klingen“ gekommen ist.

Dazu braucht es Zeit und Personal.

Nur so kann gewährleistet werden, dass auf dem Papier angekündigte Maßnahmen und Therapieinhalte auch tatsächlich umgesetzt werden:



Die in der Tinnitus Klinik Dr. Hesse durchgeführten Behandlungselemente sind:

1. Morgendliche Aktivierung mit Bewegung
2. Tägliches neurootologisches Counselling und Psychoedukation in der Gruppe
3. Hörtherapie
4. Entspannungstraining (PMR)
5. Befunderhebung und Verlaufskontrolle mit für den Patienten verstehbarer Besprechung
7. Mindestens zweimal Einzeltherapie und dreimal Gruppenpsychotherapie pro Woche beim selben Psychotherapeuten mit
8. wenn nötig: auch eine medikamentöse antidepressive Behandlung

# Kompetenz drückt sich auch in Zahlen aus

Dazu braucht es Fachpersonal, das kompetent ist und gerne!!! mit Patienten arbeitet, die am Tinnitus leiden. Dazu gehören:

- Ärzte, die neurootologisch fit sind und *gerne* somato-psychisch handeln
- Arzt-Helferinnen, die *gerne* audiologisch und neurootologisch arbeiten
- Psychotherapeuten, die auch neurootologisch zugewandt sind
- Hörtherapeuten, die auch Entspannungstraining (PMR) machen
- Eine „schlanke“ Verwaltung
- Ein Chef und eine Geschäftsleitung, die das strukturell und inhaltlich ermöglichen

Für die Patienten entscheidend ist letztlich, was sie persönlich für ihre Verbesserung mitnehmen und möglichst zu Hause auch umsetzen.

Gleichzeitig ist der Therapieerfolg aber auch durchaus „messbar“.

Die Abbildung. 1 zeigt den Verlauf zum Symptom (Tinnitus-Fragebogen) als auch die Effektstärken von der Tinnitus-Belastung und der Angst und Depressionskomponente (HADS A und D) (Psychoanteile) in der Tinnitus Klinik Dr. Hesse.

Bei allen Schwankungen und manchen „Herausforderungen“ zeigen sich sowohl für die Symptom bezogenen Ergebnisse (Tinnitus-Leiden), wie auch für die psychische Belastung (HADS) Effektstärken, die Werte zeigen, die deutlich über die Marke: „Starke Effektstärke“ hinausgehen.

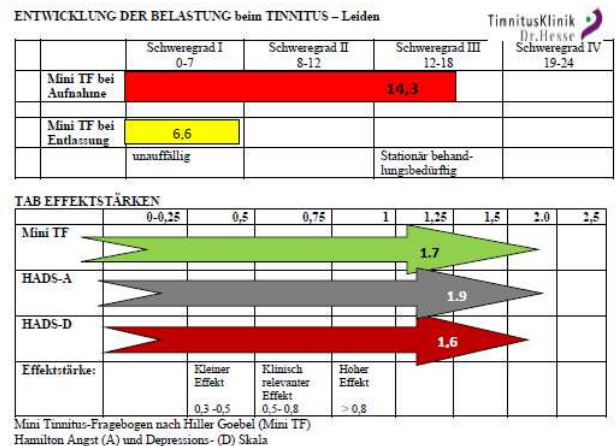


Abb. 1: Entwicklung der Tinnitus- Belastung (Mini- TF) sowie der Depressions- (HADS-D) und Angstanteile (HADS-A) bei Aufnahme (1) und Entlassung (2).

## Was hat aus Sicht der Patienten während des stationären Aufenthaltes geholfen?

Als hoher Wirkfaktor in der Therapie wird von unseren Patienten die – stationär sicher sehr viel intensiver als ambulant mögliche – **neurootologische Aufklärung** angegeben.

Obwohl die überwiegende Anzahl der bei uns aufgenommenen Tinnitus-Patienten bei Beginn der Therapie vermutete, dass der – organisch empfundene – Tinnitus die Ursache ihrer psychischen Beeinträchtigungen sei, schätzten 88 Prozent die Wirksamkeit der **Psychotherapie**.

Zudem haben wir die Möglichkeit, mit einer frühzeitigen **Hörgeräte-Versorgung** zu beginnen und diese durch eine intensive Hörtherapie zu unterstützen. Damit können nicht nur die Kommunikationsmöglichkeiten verbessert werden, sondern es ist auch zusätzlich möglich, über eine Verstärkung und Vergrößerung des akustischen Angebotes den Tinnitus in den Hintergrund treten zu lassen und damit die Habituation zu fördern.

# Kompetenz auch bei Gleichgewichtsstörungen

Die Situation von Patienten mit innenohrbedingtem Tinnitus **und** Schwindel war bei Eröffnung der Tinnitus Klinik 1992 überwiegend unbefriedigend. Deswegen traf es sich gut, dass die Möglichkeit und die Bereitschaft bestanden, diese Komponente mit zu berücksichtigen. Zwar gehört das Gleichgewichtsorgan zum Innen-Ohr – bzw. umgekehrt: der Höranteil des Labyrinths ist evolutionär erst sehr spät aus dem Gleichgewichtsorgan hervorgegangen. Dennoch ist es die Ausnahme, dass dem diagnostisch und therapeutisch Rechnung getragen wird. Das war der Ansporn,

- sowohl die Diagnostik Stück für Stück auszubauen,
- im Klinikteam immer mehr dazu zu lernen
- und somit die Behandlungsmöglichkeiten Stück für Stück zu erweitern.

Dies wurde in diesem Jahr belohnt mit der Erarbeitung eines Fachbuches für die niedergelassenen Kollegen. In diesem Buch haben wir uns an der neusten S3-Hausarzt-Leitlinie zu Schwindel orientiert. So zeigen sie den Weg vom Symptom zu den möglichen Ursachen und - in der Regel hilfreichen – Therapieansätze.

Anliegen ist es:

- Zuversicht für den eigenen Umgang mit dem nächsten Schwindelpatienten zu erreichen
- Häufiger erfolgreich behandeln zu können oder – vor allem bei älteren Patienten – unnötige Stürze zu vermindern



- Patienten mit Schwindel Klarheit und Hilfe zukommen zu lassen

Dabei werden die Grundlagen soweit als nötig und immer noch verständlich dargestellt. Bei der Diagnostik wird besonders viel Wert auf die Untersuchungsmöglichkeiten gelegt, die keine besondere apparative Ausstattung benötigen.

Praxisgerecht werden die für den Patienten notwendigen Informationen in Form von extra ausgearbeiteten Handzetteln dargestellt, die den Betroffenen - nach der Diagnosestellung und Aufklärung - mitgegeben werden können, was die Chancen zur Umsetzung für die notwendigen Therapien deutlich erhöhen kann.

## Publikationen 2019 aus der Klinik (Auswahl)

Hesse, G (2019) Innenohrschwerhörigkeit, Tinnitus. HNO Update 2019 – Med update

Hesse G (2019) Kommentar zur europäischen Tinnitus-Leitlinie. HNO, 67(4): 272-273

<https://doi.org/10.1007/s00106-019-0611-0>

Hesse G (2019) Mit dem Alter gehen uns die hohen Töne verloren. Die Zeit Doctor, Nr. 10

Hesse G, Kastellis G (2019) Hidden hearing loss – Schäden der Hörverarbeitung auch bei niederschwelliger Lärmbelastung?

HNO, 67(6): 417-424

Goebel G; Hesse G (2019) Hält das tailor-made notched music training, was es verspricht? Hörakustik, 4/2019, S. 17-22

Hesse G (2019) Geht´s nicht leiser? Apotheken Umschau, S. 38-40

Hesse G (2019) Kommentar zur Studie - Vier Sterne für eine gute klinische Studie. Laryngo-Rhino-Otologie

Hesse G (2019) Prävalenz und Schwere eines Tinnitus bei Otosklerose.

Laryngo-Rhino-Otologie 2019; 98: 1-2

Hesse G, Kastellis G, Beyrau D (2019) Ambulantes HNO-Counseling bei chronischem Tinnitus Ärzteblatt Thüringen; 7-8/, S.21-24

Hesse G (2019) Weghören statt abschalten. Tinnitus – das Pfeifen und Klingeln im Ohr. Hörmal 20

Schaaf, H (2019) Tinnitus und das Leiden unter den Ohrgeräuschen.

[Eine integrierte Darstellung psychodynamischer und kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansätze](#)

TF 2/2019 S. 25-30



Schaaf, H und G. Hesse (2019) Endolymphschwankungen. Stau im Innenohr - Turbulenzen im Gleichgewichtsorgan.

### **2. überarbeitete Ausgabe**

DTL Broschüre im DTL Shop. 55. S.

Schaaf, H, Hesse, G, und Ch. Hansen (2019) **Schwindel** - essentials für Ärzte [mit Handouts für Patienten](#). Elsevier Verlag. S. 180

H Schaaf (2019) Akuter (Dreh-) Schwindel: [Peripher oder zentral? Mit den Augen sieht man schneller als mit dem MRT](#). CME mit CME Fragen. Forum HNO. 331-342

Schaaf, H (2019) Gleichgewicht und Schwindel. [Eine Einführung. Dr.med.Mabuse](#) 241. S.24-27

## Das Gleichgewichtsinstitut Hesse(n) - eine neurootologische und psychosomatische Spezialambulanz



Das Gleichgewicht zu halten, kann in schwierigen Zeiten und raschen Veränderungen ein schwieriges Unterfangen und mehr als ein organisches Problem sein.

Wir versuchen bei Patienten mit dem Leidsymptom Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, aussagekräftige neurootologische Untersuchungen und Befunde mit der ganz persönlichen Lebensgeschichte (und dem Werdegang) des Patienten zu verknüpfen.

Ziel ist es, die veränderbaren Faktoren für die Verbesserung der Gleichgewichtssituation herauszuarbeiten, um dann mit Hilfe einer besseren Kenntnis auch der aufrechterhaltenden Faktoren Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten und aufzuzeigen. Wenn ein stimmiges Wirkmuster erarbeitet werden kann, dann können therapeutische, häufig langfristig angelegte Schritte entwickelt werden

### *.Unsere diagnostischen Möglichkeiten beinhalten (Auswahl)*

- Eine psychosomatisch ausgerichtete biographische Anamnese
- Klinische Untersuchungen einschließlich des Lagerungsmanövers
- Posturographie
- Tonschwellenaudiometrie
- Kalorische Spülung
- Vestibulär Evozierte Potentiale zur Überprüfung der Sacculusfunktion
- Vestibulär Evozierte Potentiale zur Überprüfung der Utrikulusfunktion
- Ermittlung der Subjektiven Visuellen Vertikalen (Verlauf der Utrikulusfunktion)
- Rotatorische Tests – Pendel und Trapez
- Optokinetische Tests

**Anmeldung:** Ambulanzsekretariat

Frau Wagner 05691/800 339

## Bücher aus der Tinnitus Klinik Dr. Hesse (Auswahl)

Hesse, G. (2016)

**Tinnitus. 2. Aufl.** Thieme Verlag

**Das Fachbuch** für die HNO Ärzte und Psychotherapeuten aus einem Guss.

Schaaf, H und G. Hesse (2011)

**Tinnitus- Leiden und Chance, 3. Auflage**

3. aktualisierte und ergänzte Auflage mit einem Exkurs zur Geräuschüberempfindlichkeit

Das verständlich geschriebene und schon über viele Jahre bewährte Buch werden zum einen die Grundlagen für die Tinnitus Entstehung und auch die Tinnitus Verarbeitung als Voraussetzung für ein mögliches Leiden am Tinnitus beschrieben, ebenso viel Raum nehmen aber auch die Möglichkeiten der Bewältigung ein.

G. Hesse und H. Schaaf

**Manual der Hörtherapie. Schwerhörigkeit, Tinnitus und Hyperakusis.**

Thieme, Stuttgart, New York 2012, 128 Seiten, gebunden, 99,99 Euro

Die gleichen Mechanismen, die aus einer Tinnitus-Wahrnehmung ein Tinnitus-Leiden, aus gutem Hören eine Hyperakusis und aus einer Schwerhörigkeit eine Behinderung entstehen lassen, können auch für eine erfolgreiche Therapie genutzt werden. Auf der beigefügten CD-Rom finden sich Audiodateien mit Geräuschen und Hörbeispielen, Vorträge und Musterübungsstunden als Podcasts.

Hesse, G.

**Innenohrschwerhörigkeiten.** Thieme Verlag 2015

**Das Fachbuch** für die HNO Ärzte.

**Hesse, G (2017)**

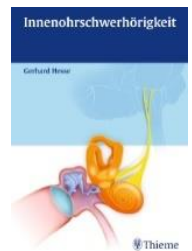
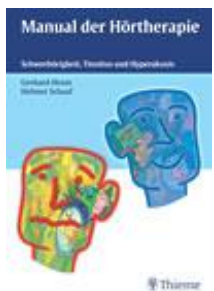
**Hörminderung und Tinnitus bei älteren Menschen** Kohlhammer Verlag

Höreinschränkungen gehören zu den häufigsten Behinderungen. Dabei sind es vor allem externe Schädigungen wie besonders Lärmbelastungen, die das Hörvermögen mit zunehmender Dauer der Einwirkung und damit auch mit zunehmendem Alter beeinträchtigen. Das Buch erklärt diese Zusammenhänge und zeigt dabei die Verknüpfung von Schwerhörigkeit und kognitiven Defiziten auf und vermittelt Möglichkeiten einer sinnvollen, frühzeitigen und adäquaten Rehabilitation der Schwerhörigkeit. Fallbeispiele beantworten praxisnah konkrete Fragen der Versorgung älterer Schwerhöriger

**Kranz, Detlef (2017).**

**Hypnotherapie bei Tinnitus. hogrefe. Göttingen. S. 27 - 40**

Die Hypnotherapie stellt eine Reihe von Herangehensweisen und Techniken zur Verfügung, mit denen ein angemessener und hilfreicher Umgang mit dem Leiden am Tinnitus möglich werden kann. Von der Gestaltung des Rappports zum Patienten über hypnotische Strategien des Zugangs zum Problem mithilfe von direkten Suggestionen bis hin zu indirekten und symbolischen Suggestionen wird in das symptom- und problemorientierte hypnotherapeutische Vorgehen der Hypnotherapie eingeführt. Die beiliegende CD-ROM stellt umfangreiches Arbeitsmaterial wie Induktionstexte, Informationsmaterialien zur Psychoedukation zur Verfügung,



Schaaf, H (2017)

### **Gleichgewicht und Schwindel. 7. Auflage**

Kröning, Asanger Verlag, über 100 Abb.; S. 161; 19,80 Eur

Das Gleich-Gewicht zu halten, kann ein schwieriges Unterfangen sein. Was nun dieses Buch von den schon vielen vor ihm (anderen) unterscheidet, ist die Ansprache an Betroffene, die ihre Gleichgewichtsstörung verstehen und vor allem angehen wollen.

Schaaf, H (2017)

### **Morbus Menière: Schwindel - Hörverlust - Tinnitus.**

Eine psychosomatisch orientierte Darstellung 8. akt. Ausgabe. Springer

Was sollte man über die Krankheit wissen? Welche Behandlungskonzepte gibt es? Die neu bearbeitete 8. Auflage informiert über aktuelle medizinische Möglichkeiten und Grenzen und weist auf verfeinerte psychosomatische Vorgehensweisen im Umgang mit der Krankheit hin.

Schaaf, H. (2016)

### **Psychotherapie bei Schwindelerkrankungen, 4. Auflage**

Kröning, Asanger. 178 S. 19,5 €

Auch anhaltender Schwindel weist in aller Regel ein Verbesserungspotential auf. Dieses Buch - speziell für Therapeuten geschrieben, hat viele neue Aspekte berücksichtigt und der therapeutische Teil wurde sowohl hinsichtlich verhaltenstherapeutischer wie auch tiefenpsychologischer Aspekte für die Einzelarbeit deutlich erweitert.

**H. Schaaf, G. Hesse und H. Ch. Hansen**

### **Schwindel. Essentiales. Elsevier Verlag 2019.**

Ein Fachbuch vor allem für die niedergelassenen Kollegen.

Schwindel beinhaltet in unterschiedlicher Gewichtung immer eine somatische, eine psychische und eben auch eine soziale Erlebnisdimension – sowohl für den Betroffenen als auch für sein Gegenüber. Das macht den Umgang manchmal schwierig. Auch deswegen kann kaum jemand den Anspruch haben, das Symptom in seiner ganzen Komplexität (den ganzen Schwindel) alleine zu beherrschen. Realistisch ist es aber, die häufigsten Schwindelformen zu erkennen und die anderen so einzuordnen, dass sie einer entsprechenden Weiterbehandlung zugeführt werden können

Schaaf, H.

### **Erbarmen mit den Lehrern.** Asanger Verlag 2008. 109 S.

Die, die auszogen, das Lernen zu lehren, mussten oft erfahren, dass sie auch das Fürchten kennen lernen mussten. ....

Schaaf, H. und Hesse, G.

### **Endolymphschwankungen im Ohr (Gehör) und im Gleichgewichtsorgan. 2. Aufl.**

im DTL Shop für Mitglieder kostenfrei gegen ausreichend ! frankierten Rückumschlag

Innerhalb der Tinnitus- und Schwindelerkrankungen existieren mit den Endolymphschwankungen und dem M. Menière zwei Sonderformen, die der besonderen Beachtung bedürfen. Bei beiden spielt ein Stau der Innenohrflüssigkeit (Endolymph) eine ganz wichtige Rolle. In diesem Heft wird versucht, diese beiden besonderen Krankheitsbilder zu beleuchten und dabei sowohl medizinische wie auch psychosomatische Aspekte vorzustellen.

Schaaf H. und G. Hesse

### **Hyperakusis Wenn alles zu laut ist.**

im DTL Shop für Mitglieder kostenfrei gegen ausreichend ! frankierten Rückumschlag

Wenn Menschen überempfindlich gegen für andere „normale“ - Geräusche sind, könnten auch sie von einer Geräuschüberempfindlichkeit, medizinisch Hyperakusis, betroffen sein. In der Folge werden dann zunehmend mehr - und vor allem auch immer leisere - Geräusche gemieden.

**Redaktion: Dr. Schaaf, Prof Dr. Hesse (V.i.S.P)**

