

Infoblatt: Hörgeräte bei Tinnitus ?!

Eine (1) Maßnahme, die die Tinnitus-Wahrnehmung bei Schwerhörigen effektiv lindern kann

Es pfeift und klingelt im Ohr - und dabei sollen Hörgeräte helfen? Das hört sich merkwürdig an, schließlich hört man etwas, was man am liebsten nicht mehr hören möchte. Und jetzt soll man mit einem Hörgerät weniger Tinnitus hören?

Obwohl das paradox erscheinen mag, gibt es dennoch eine einfache Begründung:

Bei den meisten Patienten mit einem Leiden am Tinnitus liegt der Tinnitus-Wahrnehmung eine Höreinbuße zugrunde. Wenn diese Veränderung in der Hörwahrnehmung vom Gehirn (in der Zentrale) erkannt wird, entsteht als Antwort darauf ein verändertes Hören – ein Ohr-Geräusch.

Das führt nicht automatisch zu einem Leiden am Tinnitus! So nehmen die meisten Menschen ihr Ohrgeräusch erst wahr, wenn sie lange genug in eine möglichst schalldichte Kammer gehen. Viele kennen ihr Ohrgeräusch, haben aber keine Probleme damit. Den meisten kann geholfen werden, wenn sie sich ausreichend informiert haben und sie entängstigt werden konnten. Dazu haben wir mit „einer kleinen Einführung in die Tinnitus-Wahrnehmung“ eine ausführliche und anschauliche Broschüre erstellt, die bei der Deutschen Tinnitus Liga (DTL) in Wuppertal erhältlich ist.

Manche brauchen mehr Unterstützung, sei es auf der Ebene der Aufklärung, der Beratung, der psychologischen Unterstützung und – nicht zuletzt! auf der organischen Ebene. So kann vielen davon durch eine Hörverbesserung geholfen werden, **die durch moderne Hörgeräte in aller Regel sehr gut möglich ist**. Das gilt vor allem für Tinnitus-Patienten mit einer Höreinschränkung. Und diese machen den größten Teil der Patienten mit einem Leiden am Tinnitus aus, auch wenn man dies selbst noch gar nicht so empfunden hat.

Häufig denkt man dann, dass die anderen eben zu leise oder undeutlich sprechen, man sowieso zu erschöpft ist, um zuzuhören. Oft denkt man auch, das sei eben „altersentsprechend“ und man deswegen nichts ändern kann. Schließlich würde man mit Hörgeräten auch „doof“ oder alt aussehen – und wer will das schon ? Beim genauen Hinsehen würde man das für die Augen und die Brille nicht so denken.

Schwerhörigkeit ist oft ein deutlicher Bestandteil des Tinnitus Leidens und oft auch deren direkte Ursache. Meistens liegen dabei Schäden durch Lärm oder Hörsturz vor.

Schwerhörigkeit führt, ob mit oder ohne Tinnitus, oft zu Unverständnis und zu sozialer Isolierung. Man versteht schlechter und kann sich deshalb auch nur schlechter verständlich machen. Schwerhörigkeit führt auch zu einer verminderten Wahrnehmung, die sich auch auf das Denken auswirken kann, da Sprache und Denkleistung zu großen Teilen verknüpft sind.

Eine einseitige Schwerhörigkeit kann zwar meist grob kompensiert werden, führt aber in der Regel zum Verlust des Richtungshörens, das nur beidseitig möglich ist.

Ein „Extra“ für Wissbegierige

Das Innenohr ist schon ab der 22. Schwangerschaftswoche – also im Mutterleib – funktionsfähig. Schon in diesem Stadium hat das Innenohr seine endgültige Größe erreicht und sendet über den Hörnerven Signale in Richtung Gehirn. Vergleichbar ist das mit einem elektrischen Gerät (Kassettenrekorder oder CD-Player), bei dem der Strom eingeschaltet wird und das dann ein Geräusch abgibt. Dafür haben wir das Gerät aber nicht erworben, sondern wir legen einen Tonträger ein, der uns akustische Signale sendet.

So sendet auch das Ohr ab dem Moment, in dem es funktionsfähig ist und „lebt“ Signale über seine weiterleitenden Nerven zum Gehirn. Dieses Grundrauschen (++++++) wird dort als Grundmuster abgespeichert.

In dem Moment, in dem wir auf die Welt kommen, haben wir also schon ein Grundmuster aus dem Innenohr im Gehirn abgespeichert. Nun haben wir nach der Geburt in der Regel sehr viel anderes zu tun als auf unser Grundrauschen zu achten. So geben wir dem Zustand, der der Abwesenheit von Geräuschen von außen entspricht, erst später einen Namen, in aller Regel: Ruhe. Dabei ist dieser Zustand für das Gehirn allerdings keineswegs ein Nichts. Auch während der Abwesenheit von Außengeräuschen gibt das Innenohr weiter sein Grundrauschen, „elektrophysiologische Signale“ ab, die wir ab jetzt als Ruhe deuten.

Menschen, die meditieren, werten dieses Grundrauschen („im Einklang mit sich selbst“) oft als göttlichen Ton. Auch weniger ambitionierte Menschen, die sich in einer schalldichten Kammer absoluter Stille aussetzen, nehmen innerhalb kurzer Zeit einen Ton wahr. Auch deswegen konnten uns unsere Eltern beim Anlegen einer Muschel ans Ohr suggerieren, wir würden darin das Meer hören – tatsächlich haben wir unser eigenes Rauschen gehört.

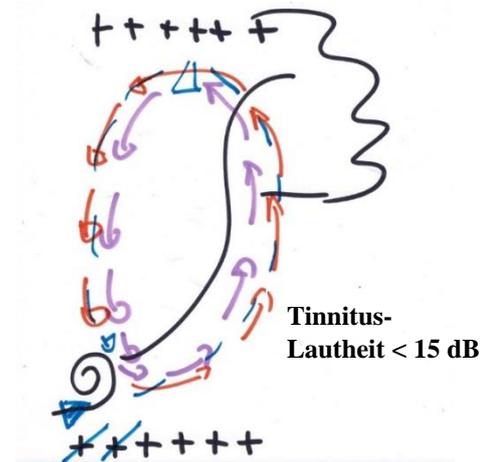
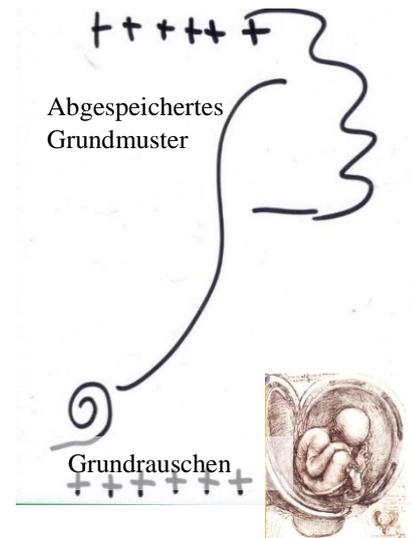
Der Tinnitus als sinnvolles Symptom: „Das Ohr kann nicht anders“

Ändert sich in dem Gesamtsystem der Hörwahrnehmung etwas, zum Beispiel bei einem Hörverlust oder einer Überforderung des Hörsystems, so ist es sinnvoll, dass dies im Gehirn wahrgenommen wird. Sinnesorgane reagieren dabei recht „einfältig“, freundlicher formuliert: Kanalspezifisch.

Im Hörsystem muss eine Veränderung oder ein Schaden *akustisch* wahrgenommen werden. Dieses „Ohrgeräusch“ oder – auf Latein: der Tinnitus. Damit ist der Tinnitus an sich weder gut noch böse, sondern eine sinnvolle Antwort auf eine Änderung im Hörsystem.

Konkret heißt das: Erlebt der Mensch eine Hörschädigung, sei es durch Lärm oder einen Hörsturz, bemerkt das Gehirn, genauer gesagt das akustische Zentrum, dass sich eine Differenz  zur Grundwahrnehmung ergeben hat:

Es wird nicht mehr das volle Muster bedient. Diese Differenz macht sich akustisch in dem verlorenen Frequenzbereich bemerkbar. Deswegen entspricht die Tinnitus-Qualität in ihrer Frequenz fast immer dem zugrundeliegenden Hörverlust. Weil es sich um eine *Hörempfindung* und nicht um einen „objektiven“ Ton handelt, kann der Tinnitus in aller Regel nicht lauter als 1 - 15 dB Lautheit aufweisen.



Dabei ist es sinnvoll, dass ein Tinnitus dem Gehirn meldet, das sich etwas verändert hat.

Dann kann das Gehirn „mit dem Ohr“ zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt gehen. Bei einem akuten Hörverlust ist so oft eine Verbesserung möglich. Bei länger bestehenden Hörschäden ist es sinnvoll, den Hörschaden auszugleichen.

Bleibt der Hörschaden bestehen, versucht das Gehirn das Innenohr anzutreiben (mit Impulsen an die „äußeren Haarzellen“), um den nicht mehr wahrnehmbaren Höreindruck wieder herzustellen. Da das Innenohr aber diesem Wunsch bei einer dauerhaften Höreinschränkung nicht nachkommen kann, nimmt das Gehirn nur weiter – und jetzt mit verstärkter Aufmerksamkeit – den Ausdruck des Hörverlustes, also den Tinnitus, wahr. Dann kann sich ein regelrechter Kreislauf einstellen, bei dem sich die Tinnitus-Wahrnehmung immer weiter verstärken kann:

Ein (möglicher) Dialog zwischen Ohr und Gehirn könnte dann so aussehen:

Ohr (über Tinnitus an Gehirn): Ich höre an dieser Stelle nichts. 



Gehirn an Ohr: Dann bemü dich.

Ohr (mit mehr Tinnitus an Gehirn): Ich kann aber nicht. 



Gehirn an Ohr: Dann bemü dich eben mehr ...



So kann es immer weiter gehen wie in der Geschichte vom dem-„lieben Heinrich“, der mit einem Loch im Eimer Wasser holen sollte 

Entweder gibt das Gehirn dann irgendwann auf, oder betäubt“ das Geschehen oder akzeptiert den Hörverlust - oder man bessert den Schaden.

So ist es sinnvoll einen Hörschaden durch ein Hörgerät auszugleichen. Zum einen hört man damit besser und zum anderen wird dadurch dem Tinnitus die organische Grundlage (technisch) entzogen.

Schwerhörigkeit - Erste Anzeichen

Es werden Wörter falsch verstanden und Gesprächspartner werden häufiger gebeten, Gesagtes zu wiederholen.

Der Mund des Gegenübers wird fixiert („angestarrt“) und ggf. in Gesprächen die Brille aufgesetzt, um besser von den Lippen“ abzulesen“, richtiger: abzusehen. Das ist Zusatzarbeit, was man am angestregten Blick und den zusammengezogenen Stirnfalten sehen kann. Deswegen werden Hörgeschädigte von ihrer hörenden Umwelt manchmal als misstrauisch beschrieben.

Häufig werden Fernseher und Radio sehr laut eingestellt.

Meist wird das eigene Sprechen immer lauter, um sich selbst zu hören!

Oft sprechen die Schwerhörigen selbst viel, um nicht andere verstehen zu müssen.

Wenn Schwerhörige nicht verstehen, was jemand sagt, nicken sie häufig zustimmend, was Missverständnissen Tür und Tor öffnet.

Häufig erfolgen aber auch Vorwürfe an die Gesprächspartner, sie sprächen zu leise oder artikulierten schlecht. Dabei sorgt eine abnehmende Fähigkeit zur Regulation der Lautstärke des Schalldrucks (das sog. Recruitment -Phänomen) des Schwerhörigen dafür, dass zwischen dem Bitten um das Lauter-Sprechen und der Klage, man spräche zu laut, nur wenig Spielraum bleibt. „Sprich doch lauter, aber schrei nicht so!“

Die Kommunikation mit Hörenden wird zur Herausforderung. Die Mühe des Zuhörens und Absehens, Kombinierens und Ratens, die Ungewissheit, ob Missverständnisse oder Lächerlichkeit bevorstehen, können – ohne Hörhilfe - zu Überanstrengung führen.

Vor allem in Gruppen wird das Verstehen immer schwieriger, meist kommt es zu einem schleichenden resignativen sozialen Rückzug.

Die Schwerhörigkeit bringt es mit sich, dass sich der „akustische Filter“ (Filterung und Bearbeitung des Höreindrucks in den verschiedenen Zentren) immer mehr „öffnet“. So kann die Schwerhörigkeit die Grundlage für einen Tinnitus bilden, der mit zunehmender Höreinschränkung immer lauter wahrgenommen werden kann. Erst das Leiden an diesem Tinnitus führt den Schwerhörigen oft zum HNO-Arzt, der dann die Schwerhörigkeit feststellt.

Ab jetzt besteht die Chance, dieses Handicap auszugleichen.

Das hat meistens Folgen:

- Die Konzentration hält wieder länger vor,
- die Nachbarn müssen nicht mehr beim Fernsehen mithören
- man hört früher, wenn sich ein Fahrzeug nähert
- die anderen müssen nicht mehr so laut und doch so vorsichtig sprechen und nicht so oft das Gesagte wiederholen.
- und - zurück zum Anfangspunkt - der Tinnitus wird leiser wahrgenommen, u.a. auch, weil das Gehirn wieder mit so viel anderem beschäftigt ist.

Zudem zeigt sich, dass das Gehirn auf eine lebenslange Herausforderung angewiesen ist, um nicht „dumm“ zu werden. Deswegen sind bei einer Höreinschränkung nicht die Hörgeräte „doof“, sondern die Hörgeräte erlauben, dass man weiter auf Höhe der geistigen Möglichkeiten bleibt.

Und schöner werden Schwerhörige durch Hörgeräte auch: es entfällt das oft sehr konzentrierte Zuhören, das so manche Falte und so vieles Stirnrunzeln nach sich zieht.