



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Der ausgewiesene Experte auf dem Gebiet des Tinnitus, Dr. med. Eberhard Biesinger, bietet hier Rat und Hilfe, um den Ursachen für Ohrgeräusche auf die Spur zu kommen und den weiteren Verlauf positiv beeinflussen zu können. Der Autor gibt einen fundierten Überblick über alle wirksamen Behandlungen – im Akutfall wie auch bei chronischen Beschwerden. Ausführlich beschreibt er z.B. die Retraining-Therapie, stellt aber auch alternative Verfahren vor und bewertet sie: Was bringen z.B. Ayurveda, die Sauerstoffkammer oder die Neural- und Körpertherapie? Er informiert darüber, welche neuen Verfahren nützen können und was sich derzeit in der Forschung tut. Selbst aktiv sein und seiner Gesundheit mehr Aufmerksamkeit einzuräumen hilft auf jeden Fall: Effektive Selbsttherapie in Form von Entspannung, Yoga oder Genusstraining bringt Lebensqualität zurück. Diese Methoden sind mit Leichtigkeit zu Hause anzuwenden, und eins ist sicher: Gesunder Schlaf, richtige Ernährung und Stress-Balance helfen, das Leben mit Tinnitus zu bewältigen.

Autor

Dr. med. Eberhard Biesinger ist niedergelassener Arzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde in Traunstein. Er hat sich auf die Behandlung von Ohrgeräuschen spezialisiert. Für sein Bemühen um Tinnitus-Patienten ist er von der Deutschen Gesellschaft für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie mit dem Hoffmann- und Heermann-Preis ausgezeichnet worden.

Dr. med. Eberhard Biesinger

Tinnitus **Endlich Ruhe im Ohr**

Ursachen erkennen und ausschalten
Die besten Therapien
Mit Selbsthilfeteil

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autor und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierung oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2007 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG., Stuttgart
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Getty Images/Laurence Monneret
Zeichnungen: Karin Baum, Paphos/Zypern
Redaktion: Dr. Sabine Klonk, Stuttgart
Satz: Barbara Rabus
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17295-5
www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Geleitwort	12
Vorwort	16
Basiswissen	19
Die Behandlung des Tinnitus erfordert Teamwork	20
Hören Sie die Alarmglocken?	22
Gesundes Hören	22
Schicksal Schwerhörigkeit?	23
Verträgt das Innenohr die Zivilisation?	24
Unser Ohr ist in Gefahr	26
Wie werden Geräusche psychoakustisch verarbeitet?	28
Tinnitus – ein Problem im Ohr?	28
Wie Gehör und Hören funktionieren	32
Etwas Anatomie	32
Die zentrale Hörbahn	46
Von der Schallwelle zum Höreindruck	51
Tinnitus ist ein Alarmsignal!	52
Dem Tinnitus auf den Grund gehen	63
Ursachen des Tinnitus	64
Hörsturz	64
Akutes Lärmtrauma	64

Chronische Lärmschwerhörigkeit	65
Schädel-Hirn-Trauma	68
»Idiopathische Innenohrschwerhörigkeit«	68
Akustikus-Neurinom	69
Otosklerose	70
Mittelohrentzündungen	71
Medikamente	71
Immunogene Innenohrschwerhörigkeit	72
Stoffwechselkrankheiten	72
Kreislaufkrankheiten	73
Erkrankungen des zentralen Nervensystems	73
Tinnitus aufgrund von Gefäßveränderungen	73
Muskuläre Ursachen	75
Tubenfunktionsstörungen	76
Schwindel und Tinnitus: Der Morbus Ménière	78
Diagnostik	87
Die apparative Diagnostik der Ohrgeräusche	88
Stimmgabelversuch	88
Audiogramm – Wie gut hören Sie?	89
Messung des Recruitments	93
Test für das Mittelohr – die Tympanometrie	93
Töne, die das Ohr produziert	93
Was passiert im Gehirn?	94
Die Tinnitusbestimmung	95

Bildgebende Diagnostik	97
Ein Blick in die Zukunft	98
Die Diagnostik psychischer Störungen	100
Behandlung	103
Tropfen und Tabletten gegen Tinnitus?	104
Wo könnte man mit Medikamenten ansetzen?	104
Lidocaintest und experimentelle Ansätze	107
Glutamat und Antagonisten	109
Kalzium-Antagonisten	110
Die Behandlung des akuten Tinnitus	111
Die Tinnitusspirale und ihre Bewältigung	112
Die richtige Beratung (sog. Counseling)	117
Die ersten medizinischen Maßnahmen	121
Beseitigung des Sauerstoffmangels	125
Die Behandlung des chronischen Tinnitus	136
Das erste halbe Jahr	136
Das zweite halbe Jahr	137
Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT)	141
Physiologische Grundlagen der Retraining-Therapie	143
Ablauf der Retraining-Therapie	144
Die Geräte	151
Die Therapie des Hyperakusis mit dem Rauschgerät	160
Die emotionale Bewältigung	163
Hat das Ohrgeräusch gesundheitliche Folgen?	169

Was bedeutet das Ohrgeräusch für mich?	169
Was kann die Medizin tun – Was kann ich tun?	170
Die psychologische Therapie	175
Tinnitus durch Störungen an Halswirbelsäule und Kiefergelenk	178
Die Halswirbelsäule	178
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	187
Nachbarschaft Kiefergelenk	191
Hörgeräteanpassung: Warum – wann – wie?	195
Warum ein Hörgerät?	195
Hörgeräte – ins Ohr implantiert	197
Warten Sie nicht zu lange!	200
Tinnitus-Klinik: Für Sie geeignet?	205
Psychosomatische Behandlung	205
Pragmatische Behandlung	207
Ergänzende Therapien	209
Körpertherapien bei Tinnitus von A–Z	210
Therapiewahl – Worauf Sie achten sollten	211
Alexander-Technik	212
Atemtherapie	212
Autogenes Training	213
Biofeedback	213
Farbtherapie	214
Feldenkrais-Therapie	215

»Genusstraining«	215
Gestaltungstherapie	217
Hydrotherapie	217
Kunstsinnige Therapie	219
Meditation	219
Progressive Entspannung nach Jacobson	220
T'ai-Chi	220
Yoga	221
Alternative Methoden bei Tinnitus	223
Worauf Sie achten sollten	224
Akupunktur	225
Ayurveda	227
Bach-Blütentherapie	228
Elektrotherapie des Ohres	229
Fußreflexzonenmassage	230
Homöopathie	231
Hypnotherapie	232
Kinesiologie	234
Klangtherapien	235
Kraniosakrale Technik	237
Magnetfeldtherapie	238
Neuraltherapie	239
Osteopathie und Chirotherapie	239
Shiatsu	240

Selbsthilfe	243
Was tun bei Stress?	244
Wie gestresst sind Sie?	246
Schlaf und Tinnitus	253
Voraussetzungen für einen guten Schlummer	253
Gibt es außer Tinnitus noch weitere schlafraubende Faktoren?	254
Wie war der Schlaf, bevor Tinnitus auftrat?	254
Was hat sich auf den Tinnitus gepropft?	255
Tinnitus – Sündenbock für alle anderen Probleme?	257
So schlafen Sie gut!	258
Mit Tinnitus kombinierte Schlafstörungen	261
Schnarchen und Schlafapnoe	261
Psychische Krankheiten	262
Die »primäre« Schlafstörung	263
Internistische Krankheiten	264
Schlafstörungen und Medikamente	264
Heilkräuter	265
Chemische Schlafmittel	265
Melatonin	266
Psychotherapie	267
Entspannungstherapien	268
Sport und Tinnitus	271
Wie fange ich es an?	274
Ernährung und Tinnitus	277
Vorsicht mit Genussmitteln	278

Was heißt »gesunde Ernährung«?	279
Vitamine und Mineralstoffe	279
Jagen Sie die Radikale(n)	282
Wann sind Vitaminpillen nützlich?	283
Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten	284
Besondere Kost- und Diätformen	285
Vegetarismus	286
Trennkost	287
Schroth-Kur	287
Tinnitus: gestern – heute – morgen	289
Ein Blick zurück	289
Wo steht die Tinnitus-Behandlung heute?	292
Dem Rätsel »Tinnitus« auf der Spur	296
Was tut sich in der Forschung?	297
Schlusswort	300
Anhang	301
Wichtige Begriffe und ihre Bedeutung	301
Literatur	307
Selbsthilfeorganisationen	308
Die Deutsche Tinnitus-Liga	308
Lobby für Tinnitus-Patienten	308
Wichtige Adressen	310
Register	313
Bildnachweis	318

Geleitwort

Es gibt Bücher, die das Ergebnis einer neuen Entwicklung sind, und andere, die eine neue Entwicklung einleiten, wie beispielsweise der Vorgänger dieses Buches. 1986 erschien im TRIAS Verlag das erste deutsche Tinnitus-Buch von Dr. Franz-Josef Ganz unter dem Titel »Ohrgeräusche«. Ein Buch, dessen Bedeutung für die Entwicklung der letzten zehn Jahre gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Es ermutigte und motivierte mich, bereits im Jahre seines Erscheinens die Deutsche Tinnitus-Liga ins Leben zu rufen.

Das Wissen um die große Not von unzähligen Tinnitus-Betroffenen in Deutschland hat in der Zwischenzeit zahlreiche Mediziner und Psychologen auf den Plan gerufen, Menschen, an die sich die Betroffenen menschlich wie therapeutisch »halten« können. Das sind zugleich aber oft auch Personen, die sich mit ihrem hohen Engagement ohne ausreichende Ressourcen als Einzelkämpfer vorkommen oder doch vorkommen müssten, wären sie nicht untereinander freundschaftlich verbunden und gäbe es die Tinnitus-Liga nicht.

Inzwischen gibt es zahlreiche, zum Teil hervorragende Bücher, und auch an sonstigen Informationen ist kein Mangel. Wir wissen heute, wie wichtig eine umfassende und zuverlässige Information in Form des »Directive Counselling« nicht nur für Ärzte und sonstige Therapeuten, sondern auch insbesondere für die Betroffenen selbst ist, um ihnen ihre Ängste zu neh-

men und sie auf einen hilfreichen Weg zu bringen. Und doch, oder gerade deswegen, fällt es dem Betroffenen wie dem Fachmann oft noch schwer, einen geordneten Überblick zu bekommen und Wege zu den Schwerpunkten zu finden. Das ist ganz natürlich. Der amerikanische Schriftsteller Mark Twain hat einmal gesagt, die Beseitigung des Unwissens habe erst einmal ein großes Durcheinander zur Folge («Every kind of research is replacement of ignorance with confusion«).

Dieses Buch von Eberhard Biesinger, dem ich mich durch unsere gemeinsame Arbeit für die Tinnitus-Betroffenen sehr verbunden fühle, hat mich sehr berührt, und ich bin glücklich und erleichtert, dass er es geschrieben hat. Erleichterung empfand ich deshalb, weil ich auf ein solches Buch schon lange gewartet hatte, auf ein Buch, mit dem wir, unsere Liga und ihre fachlichen Freunde, eine längst anstehende neue Entwicklung einleiten können.

In seiner ebenso liebevollen wie sorgfältigen Darstellung fand ich vieles von dem wieder, was mir schon seit langem als Wegweisung für meine Mitbetroffenen und deren fachliche Ansprechpartner wichtig erschien, ohne dass ich es aber verbindlich und zuverlässig hätte artikulieren können. Die Lektüre des Buches kam mir deshalb wie die Wanderschaft durch ein bekanntes Gelände vor, mit immer neuen, unbekanntem Ausblicken. Begriffe, mit denen ich mich bisher vertraut glaubte, erhielten eine neue, sinnvolle Bedeutung, begannen von innen zu leuchten und neuen Zusammenhängen den Weg zu weisen.

Dieses Buch ist ein gutes Buch. In seiner infolge der großen Nachfrage schon sehr schnell notwendigen neuen

Auflage spiegelt es den zwischenzeitlichen wissenschaftlichen und therapeutischen Fortschritt wider, zu dem dieses Buch selbst nicht unwesentlich beigetragen hat. Fachleute werden hier den roten Faden für ihre Therapiebemühungen finden und die Betroffenen den Weg zu den »richtigen« Therapien, die sie möglicherweise im Laufe der Zeit zusammenstellen werden. Es eröffnet sich aber zugleich der Weg zu sich selbst, zu den eigenen Selbstheilungskräften und zu einem neuen Selbstgefühl.

Dieses Buch macht aktiv. Es bringt nicht nur Informationen, sondern zeigt Zusammenhänge und konkrete Besserungs- und sogar Heilungschancen auf, insbesondere auch durch die neue Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT). Das wird unsere Mitbetroffenen von dem lähmenden Gefühl der Hilflosigkeit befreien und sie mit viel Hoffnung und Ausdauer erfüllen. Mithilfe dieses Ratgebers können sie das längst überholte ärztliche Achselzucken nach erfolgloser Akutbehandlung Lügen strafen, wonach der Betroffene eben »damit leben« müsse, weil man nichts mehr für ihn tun könne. Erfreulich sind schließlich auch die Hinweise auf den hohen therapeutischen Stellenwert der Arbeit unserer Liga.

Dieses Buch ist – jedenfalls in Deutschland – schließlich auch ein mutiges Buch. Es bezieht die alternativen Therapiemöglichkeiten bis hin zu den nach den Erkenntnissen der Psycho-Neuroimmunologie möglicherweise gar nicht so sinnlosen Bach-Blüten ohne Scheuklappen in die Therapiebemühungen ein und gibt dem mündigen Patienten die Möglichkeit, ihren oft ergänzenden Stellenwert abzuschätzen. So ist dieses Buch also auch ein »ganzheitliches« Buch und ein Buch der Selbsthil-

fe, das für alle, die Hilfe suchen und Hilfe geben könnten, ein wichtiges Buch sein wird. Später wird man vielleicht einmal sagen, es habe am Anfang einer neuen »Tinnitus-Epoche« in Deutschland gestanden: Alles hat seine Zeit.

Hans Knör

Ehrenpräsident und Gründer
der Deutschen Tinnitus-Liga

Vorwort

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

das vorliegende Buch ist nunmehr im Schnitt alle zwei Jahre erneuert und ergänzt worden. Nunmehr stand aufgrund vieler neuer Erkenntnisse eine komplette Umarbeitung an. Diese neuen Erkenntnisse kamen zustande durch viele Gespräche mit Fachleuten, Forschern, aber vor allem den Patientinnen und Patienten. Somit haben Fachleute aus den verschiedensten Disziplinen und die Betroffenen selbst zum Gelingen beigetragen. Viele dieser Menschen hatten mir mitgeteilt, dass sie in diesem Buch eine neutrale Information und ein Fülle an Ideen zum Verständnis und selber Handeln bekommen haben. Darüber hatte ich mich sehr gefreut!

Geld- und Zeitmangel prägen leider unser Gesundheitssystem. Dies führt gerade bei chronischen Erkrankungen dazu, dass die Betroffenen sich selbst überlassen, ja vom Arzt und Therapeuten verlassen fühlen. Mit dem Gedanken »Mir kann man ja doch nicht helfen« graben sie sich in eine Isolation und Depression. Umso wichtiger ist heute die so genannte Laienbildung geworden, das heißt gerade beim chronischen Leiden muss der Patient selbst zum »Facharzt« seiner Krankheit werden. Auf dem Marktplatz des Internets sind hierfür die Angebote oft unübersichtlich und locken mit falschen Versprechungen. Dieses Buch soll deshalb zielgerichtet und mit einem mög-

lichst großen wissenschaftlichen Hintergrund über Tinnitus und dessen Behandlungsmöglichkeiten unterrichten. Dies nicht nur für die betroffenen Patientinnen und Patienten, sondern auch für Therapeuten und Co-Therapeuten, denen nicht zugemutet werden kann, alles zu wissen.

Es würde mich sehr freuen, wenn Sie am Ende der Lektüre sagen könnten: »Jetzt weiß ich über Tinnitus Bescheid!«

Dr. med. Eberhard Biesinger





Basiswissen

*Wer das Ohr und seine
Funktion versteht,
lernt leichter, mit dem
Tinnitus umzugehen
und ein erfülltes Leben
zu leben.*

Die Behandlung des Tinnitus erfordert Teamwork

Etwa jeder zehnte Bundesbürger in Deutschland leidet an einem chronischen Ohrgeräusch. Die Kosten für unser Gesundheitswesen und die mit dem Krankheitsbild Tinnitus verknüpften finanziellen Belastungen unseres Gesellschaftssystems sind hoch. Demgegenüber steht eine weit verbreitete Unsicherheit bei Ärzten und Patienten in der Behandlung des akuten und chronischen Ohrgeräusches. Leider müssen Sie als Patient noch oft vom behandelnden Arzt hören, eine Therapie sei unmöglich. Eine solche Aussage muss Sie verunsichern, besonders dann, wenn Ihnen die mit dem Ohrgeräusch verbundenen Ängste vor einem gefährlichen Geschehen im geplagten Kopf nicht genommen werden.

Dieses Buch soll Ihnen den heutigen Wissensstand über die Behandlung des akuten und des chronischen Ohrgeräusches vermitteln. Es soll aber auch zeigen, dass Sie als Patient mit chronischem Ohrgeräusch erfolgreich betreut werden können – bevor Sie im Dschungel der mannigfaltig angebotenen »Therapien« untergehen.

Die Behandlung eines Ohrgeräusches ist immer eine Teamarbeit von Ihnen und Ihren Ärzten. Das Buch soll deshalb auch Hals-Nasen-Ohren-Ärzten (HNO-Ärzten), Psychologen und Therapeuten helfen, die gelegentlich vor dem chronischen Tinnitus kapitulieren. Denn es gibt keine schnelle Heilung, keine

»Tinnituspille«. Die Behandlung bleibt oft ein Ringen um Linderung, bei dem der Patient gefordert ist, aktiv zu sein, an sich zu arbeiten, sich und seine Lebenssituation wahrzunehmen und eventuell zu verändern. Sie war bisher aber auch oft ein mühsames Ringen seitens des Arztes, der hier seinem Anspruch auf Heilung nicht gerecht werden konnte. Inzwischen aber sind wir, Sie als Patient und Ihr Arzt, mithilfe der modernen Akutbehandlung und der in diesem Buch beschriebenen Konzepte dem Ziel einer Befreiung vom Ohrgeräusch wesentlich näher gekommen. Selbstbewusst können wir heute sagen, dass ein Leiden unter Tinnitus nicht akzeptiert werden muss!

Hören Sie die Alarmglocken?

Unsere Ohren sind 24 Stunden am Tag geöffnet. Stille empfinden wir heute fast als unnormale; unsere Zeit ist von Hektik und Betriebsamkeit erfüllt. Derjenige, der am lautesten schreit, wird zuerst bedient; ruhige Typen sind »out«. Zum Aufputschen der Seele gibt es Techno, Walkman, einen kräftigen Sound aus dem Auspuff, eine Vernetzung von Akustik und visuellem Out im Cyberspace. Und wenn es nur das dauernde Summen des Computers ist!

Ist unser wichtigstes Sinnesorgan, das Ohr, und seine komplizierte Nervenverknüpfung mit unserer Gefühlswelt und Wahrnehmung hierfür geschaffen? Vermutlich eher nicht! Wahrscheinlich ist dies die Hauptursache für die offensichtlich zunehmenden Probleme mit Tinnitus und Hörstörungen.

Sind wir uns überhaupt bewusst, dass das Hören unsere wichtigste Sinnesempfindung ist? Das Ohr ist das erste, vollständig ausgebildete und funktionierende Sinnesorgan im Mutterleib, und es ist das letzte Erlöschende im Tod!

Gesundes Hören

Die von Tinnitus Betroffenen sind wachgerüttelt, ihnen ist klar geworden, was gesundes Hören bedeutet. Wie war das vor dem Tinnitus? Haben wir überhaupt noch eine Empfindsamkeit für

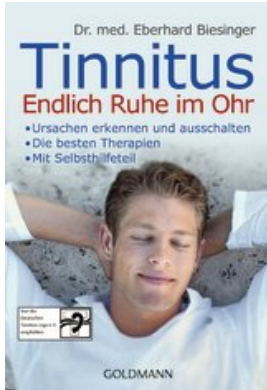
das Hören? An wie viele Momente können wir uns erinnern, in denen wir uns den Naturgeräuschen bewusst hingegen haben? An das Rauschen und Plätschern des Wassers, an Vogelgezwitscher im Wald, an das monotone Getrommel der Regentropfen. Wann haben wir zuletzt den Flügelschlag eines Vogels



in der Luft gehört? Innenohrfunktionsstörungen mit Schwerhörigkeit und Tinnitus sind die häufigsten Krankheitsbilder überhaupt und noch weiter im Zunehmen begriffen. Es scheint, dass für unser Hören das letzte Stündlein geschlagen hat. Mit der »Unsterblichkeit« eines normalen und unbeeinträchtigten Gehörs ist es vorbei. Begriffe wie Hörsturz und Tinnitus haben ihre medizinische Anonymität verlassen und finden sich in der Laienpresse wieder. Leider häufig nur unter einem Aspekt: dem der Werbung für diese oder jene Therapie, ein Hoffnungstreiben für eine »Heilung«, die nicht mehr möglich ist und nur den Hintergedanken eines Profits verfolgt. Dagegen ist über die Möglichkeiten der Vorbeugung nur wenig zu lesen.

Schicksal Schwerhörigkeit?

Fest steht: Wenn wir so weitermachen, werden wir ein Volk von Schwerhörigen sein, und zwar nicht erst im Alter! Die heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse und Bevölkerungsstudien wi-



Dr. med. Eberhard Biesinger

Tinnitus. Endlich Ruhe im Ohr

- Ursachen erkennen und ausschalten
- Die besten Therapien
- Mit Selbsthilfeteil

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17295-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Vom führenden Experten bei der Behandlung von Ohrgeräuschen

Ein unbeschwertes Leben trotz Ohrgeräusch: Der renommierte Experte Dr. med. Eberhard Biesinger informiert rund um Tinnitus, schafft Überblick über alle wichtigen Therapieformen und berät, wie sich der weitere Verlauf positiv beeinflussen lässt. Effektive Selbsthilfe in Form von Entspannung, Yoga oder Genusstraining stehen dabei im Zentrum, bringen direkt Lebensqualität zurück und helfen, den Alltag mit Tinnitus zu bewältigen.