

DSB

Informationen

Sachthemen

Tinnitus

Tinnitus

Kurzfristig auftretende Ohrgeräusche kennt fast jeder. Sie entstehen nach einem heftigen Stoß gegen den Kopf, als Reaktion auf einen Knall oder durchdringenden Ton, nach einem lauten Konzert oder manchmal auch spontan. Auch kann anhaltender Stress den Tinnitus auslösen. Diese Schallwahrnehmungen verschwinden in der Regel nach kurzer Zeit, manchmal nach einigen Tagen. Im Alltag spricht man dann von Ohrensausen oder einem Klingeln im Ohr.

Was ist Tinnitus - wie macht er sich bemerkbar, was löst ER aus?

Akustische Wahrnehmungen, die keiner äußeren Schallquelle zugeordnet werden können, nennt der Facharzt Tinnitus. Hält die Schallwahrnehmung länger als drei Monate an, so spricht man von einem chronischen Tinnitus. Trotz aller Anstrengungen der medizinischen Forschung ist die organische Quelle solcher subjektiven Tonempfindungen nach wie vor unklar. Umso größer sind die Sorgen, die sich Betroffene machen, wenn sie erstmals mit einem mehrtätigen bzw. andauernden Tinnitus konfrontiert werden. In seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen (Pfeifen, Zischen, Dröhnen, Klingeln, Klopfen, Hämmern) kann ein Tinnitus schnell bedrohlich wirken. Was tut sich da in meinen Ohren, in meinem

Kopf? Welche Gedanken ein Tinnitus bei betroffenen Personen auslösen kann, lässt sich anhand des „**Mini-Tinnitus-Fragebogens TF12**“ [☞](#) nach Hiller und Goebel messen. Dieser lässt auch eine Auswertung des Schweregrads eines Tinnitus zu. Als kritisch werden hier die Schweregrade 3 und 4 betrachtet („dekompensierter Tinnitus“). Der dekompenzierte Tinnitus kann zu Störungen im emotionalen, kognitiven und körperlichen Bereich führen. Dauernde Beeinträchtigungen im privaten, beruflichen und sozialen Umfeld können die Berufsunfähigkeit zur Folge haben.

Im Herbst 2021 haben nach 7 Jahren medizinische Fachgesellschaften und Selbsthilfverbände die Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ überarbeitet und veröffentlicht. In dieser neu überarbeiteten Leitlinie wurde festgehalten, dass folgende vier Therapieformen erfolgsversprechend und als sinnvoll empfohlen werden.

1. Aufklärungs- und Beratungsgespräche in **Beratungsstellen**
2. Tinnitus spezifische Psychotherapie
3. Ausgleich des Hörverlustes durch Tragen von Hörhilfen (Hörgeräte/**Cochlea Implantate**)
4. Behandeln von Begleiterkrankungen

Ein weiterer bedeutender Punkt der Leitlinie ist die Selbsthilfe. Die Betroffenen sollen ermutigt und motiviert werden, das Angebot von Selbsthilfgruppen wahrzunehmen. Der Deutsche Schwerhörigenbund mit seinen **Ortsvereinen** oder die **Deutsche Tinnitus Liga** [☞](#) können erste Anlaufstellen sein. Interessante Termine rund um das Thema Tinnitus finden Sie **hier** [☞](#).

DSB Ratgeber Tinnitus



Mit dem vorliegenden Ratgeber möchten wir Betroffenen einen Überblick über Formen, Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten des Tinnitus geben. Auch wenn er nur selten wieder ganz verschwindet: Mit einer passenden Therapie kann man lernen, selbst mit einem heftigen Tinnitus umzugehen, und mit ihm zu leben.

DSB Ratgeber 9 - Mit Tinnitus leben 

Ansprechpartnerin:

Ursula Soffner

ursula.soffner(@)schwerhoerigen-netz.de www.schwerhoerigen-netz.de/tinnitus

Update: 26. September 2022

Kurzadresse für diese Seite:

www.schwerhoerigen-netz.de/tinnitus