

Inhalt

Tinnitus-Retraining-Therapie – Mehr Schlaf – weniger Lärm im Ohr	3
Perioperative Kurzzeitprophylaxe – Ein Schuss, der sein muss	4
Hörgeräte-Einstellung – Dummy hört natürlich	4
Indikation zur Tonsillektomie – Bei Kindern keine falsche Zurückhaltung	4
Zur Diskussion – Hörgeräte-Versorgung: Licht am Ende des Tunnels?	6
HNO Highlights inside – Schwindel und Gleichgewichtsstörungen: Eine interdisziplinäre Herausforderung	7
Grippe-Impfung – Sich jetzt gegen Virusansturm wappnen	11
Kasuistik – „Alkohol und Nikotin macht die halbe Menschheit hin“	12
Buchtipps	13
Problem „Schwindel“ – Die Begutachtung des Gleichgewichts	14
HNO-Onkologie – Bei Krebs die Ernährung früh sicherstellen	16
Termine	17
Aus der Industrie/ Impressum	18

Tinnitus-Retraining-Therapie

Mehr Schlaf – weniger Lärm im Ohr

Bereits die alten Ägypter litten an störenden Ohrgeräuschen und versuchten ihnen mit Tinkturen den Garaus zu machen. Heute sind es acht Millionen Bundesbürger, die von Tinnitus betroffen sind, und mindestens zwei Millionen leiden erheblich darunter. Aber obwohl die eigentliche Ursache des subjektiven Tinnitus nach wie vor ungeklärt ist, versetzen wachsende Erkenntnisse Ärzte mehr und mehr in die Lage, den Patienten doch zu helfen.

Der subjektive Tinnitus entsteht durch fehlerhafte Informationsbildung im Hörsystem. Er kann mit oder ohne Hörschaden, mit Geräuschempfindlichkeit oder auch mit Schwindelbeschwerden in jedem Alter auftreten. Tinnitus wird zur Krankheit, wenn Patienten dadurch Ängste, Schlafstörungen, ja sogar Depressionen entwickeln und in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt sind. Damit Tinnitus im akuten Stadium möglichst rasch wieder abklingt oder im chronischen Stadium für die Patienten erträglich wird, sollte er auf jeden Fall ärztlich behandelt werden.

Beim akuten Tinnitus sollte eine ausführliche Diagnostik und medikamentöse Therapie möglichst innerhalb der ersten 48 Stunden beginnen. Die notwendigen Maßnahmen werden in den meisten HNO-Zentren stationär durchgeführt. Aber auch zur Behandlung des chronischen Tinnitus ist in den letzten Jahren eine erfolversprechende Therapie entwickelt worden, die Tinni-



tus-Retraining-Therapie. Das Konzept basiert auf der Vorstellung, dass beim chronischen Tinnitus weniger das Ohr selbst als die zentralen Hörbahnen involviert sind. Zur Tinnitus-Retraining-Therapie gehört, dass die Patienten möglichst ausführliche Kenntnisse über die Funktion der gesamten menschlichen Hörbahn erhalten.

Auf dieser Grundlage kann dann der Patient mit verschiedenen Trainingsprogrammen, Rauschgeräten oder – wenn eine Hörminderung besteht – mit Hörgeräten, auch mit Hilfe psychologischer Betreuung an seinen Tinnitus gewöhnt werden. Dies geht so weit, dass der Patient die Ohrgeräusche letztlich nur noch im Unterbewusstsein oder gar nicht mehr wahrnimmt, etwa wie einen regelmäßig vorbeifahrenden Zug. Diese Habituationstherapie erfordert Geduld; sie kann manchmal innerhalb von wenigen Wochen greifen, oft aber erst in ein bis zwei Jahren. Wie wichtig es auch ist, bei Tinnitus-Patienten auf guten Schlaf zu achten, geht aus neuen Studienergebnissen hervor (Folmer RL, Griest SE: Tinnitus and insomnia. Am J Otolaryngol 2000 Sep–Oct; 21, 5: 287–293). Die Autoren konnten zeigen, dass Patienten mit Insomnien zunehmend mehr unter ihren Ohrgeräuschen litten – sie wurden störender und lauter – als Tinnitus-Patienten ohne Schlafstörungen. Es empfiehlt sich also, Tinnitus-Patienten gezielt nach ihrem Schlafverhalten zu befragen und gegebenenfalls eine Behandlung einzuleiten.

Tinnitus wird zur Krankheit, wenn Patienten dadurch Ängste, Schlafstörungen oder sogar Depressionen entwickeln.

