



Wenn das Zirpen und Kreischen im Hirn nicht aufhört, hilft nur Ablenkung.

LASSEDESIGNEN/FOTOLIA

Nur damit leben lernen hilft

Tinnitus Therapien gibt es noch keine, aber Tricks, wie damit umgehen

VON CLAUDIA WEISS

«Schluckauf des Gehirns», so nennt Martin Meyer sein Forschungsobjekt. Und der Neuropsychologe der Universität Zürich meint das nur halb im Scherz: «Tatsächlich zeigte die Forschung in jüngster Zeit, dass Tinnitus nicht, wie anfänglich vermutet, im Ohr entsteht.» Das bewiesen Versuche, bei denen Betroffenen der Hörnerv durchtrennt wurde – das ständige Rasseln, Pfeifen, Zischen oder Kreischen blieb.

Stattdessen fanden Forscher heraus, dass bei einem Tinnitus-Leiden gewisse Neuronen im Gehirn verrückt spielen: Tatsächlich nimmt zuerst einmal die Hörfähigkeit aus Altersgründen oder aufgrund eines Hörtraumas ab. Erschreckend: «Immer öfter sind auch Junge betroffen, deren Gehör von ständigen zu lauten Konzerten oder vom übermässig lauten Musikhören über Kopfhörer Schaden nimmt», sagt Meyer besorgt.

Unterforderte Hörzellen im Chaos

Wie auch immer der Schaden entstanden ist: Der Verlust der Hörfähigkeit bewirkt, dass manche Haarzellen am Ausgang der Cochlea, der Ohrschnecke, keine Signale mehr aus Schallwellen in elektrische Impulse umwandeln, das heisst, sie senden auch nichts an die Nervenzellen in den für das Hören zuständigen Teil der Hirnrinde. «Zuerst passiert einmal eine Zeit lang gar nichts Merkbares», erklärt Spezialist Meyer. «Nach ein paar Stunden bis Tagen jedoch schaltet sich plötzlich der Thalamus im Inneren des Gehirns ein.»

Dieser steuert die rhythmische Aktivität des Gehirns und schwingt quasi die Peitsche, um die Nervenzellen zum Arbeiten zu bringen. Diese Nervenzellen jedoch, unterfordert und nicht mehr mit echten Geräuschwellen beliefert, spielen daraufhin ver-

rückt und feuern wild chaotische Signale aus der Hörrinde – Kreischen wie eine bremsende S-Bahn oder Quietschen wie eine Kreide über einer Schiefertafel – und schon wird der Tinnitus hörbar. Und jetzt, Meyer staunt, wie viele Ohrenärzte das offenbar noch nicht wissen, kommt der entscheidende Moment, der darüber entscheidet, ob der Tinnitus bleibt, oder ob er sich nach einigen Tagen wieder abschwächt. «Vielfach erhalten Betroffene den Rat, ein paar Tage zu Hause zu bleiben, sich zu schonen, sich viel Ruhe zu gönnen, und – zack – wird das Gehirn auf Tinnitus geprägt.» Der Mechanismus ist simpel: Statt zur Ruhe zu kommen, hören Menschen in der Stille den Tinnitus umso deutlicher, und die Sorge, er könnte für immer bleiben, wächst sich zur Panik aus. «So verbindet sich Tinnitus mit Angst, und das brennt sich sehr schnell ins Gehirn ein», erklärt Neuropsychologe Meyer. «Die Kaskade von Aufmerksamkeit zu Ohrgeräusch und zu Stress und Angst verstärkt sich, und so wird das zu einem selbst erlernten Prozess.»

Wichtig ist deshalb, bei den ersten Tinnitus-Anzeichen sofort einen Ohrenarzt zu konsultieren, danach aber nicht die Ruhe zu suchen, sondern sich etwas wirklich Entspannendes zu gönnen: «Die einen legen sich in die Badewanne und hören dazu schöne Musik, andere klettern auf einen Berg oder suchen Gesellschaft – was man tut, spielt keine so grosse Rolle, das Zauberwort heisst Selbstwirksamkeit.» Das bedeutet, dass man auf sich vertraut und das Gefühl hat, einer Situation nicht machtlos ausgeliefert zu sein, sondern selber etwas bewirken zu können.

«Ganz klar, bei einigen funktioniert das nicht, besonders Musiker sind berufsbedingt besonders oft betroffen – und berufsbedingt besonders besorgt», sagt Meyer. Ein Satz,

der trotz allem eine sofortige Erleichterung bringen kann, lautet seiner Erfahrung nach: «Seien Sie beruhigt, Tinnitus ist keine Krankheit, sondern vielmehr ein Zeichen, dass das Gehirn den «Schluckauf» korrigieren will.» Meyer weiss, wovon er spricht, er ist seit Jahren selber von einem Tinnitus betroffen und sagt: «Chronisch eingebrannte Mechanismen im Gehirn wieder auflösen können wir heute noch nicht. Aber wir können das Ohrgeräusch selber in den Griff bekommen, mit ihm leben lernen und uns auch zutrauen, damit fertig zu werden.»

Neue Ansätze werden erforscht

Ein Trost: Das Kreischen und Quietschen bleibt nicht chronisch so quälend laut, sondern moduliert sich mit der Zeit zu einem Summen oder leisen Pfeifen. «Ich kann das auch nicht jeden Tag gleich gut ausblenden, es gibt Tage, da muss ich einfach Kopfhörer mit lauter Musik überstülpen», sagt Meyer.

Und als Forscher gibt er noch lange nicht auf: Es gibt Ansätze, wie eines Tages die Neuronen quasi mithilfe von Elektrostimulation umprogrammiert werden könnten. Bis das jedoch tatsächlich in der Praxis angewandt werden kann, bleibt Betroffenen nichts anderes übrig, als mit allerlei auf sie angepassten Methoden die Geräusche erträglicher zu machen. Wie Experte Meyer sagt: «Man muss sie als lästige, aber letztlich harmlose Begleiter akzeptieren.»

■ VORTRAG: HÖRSTURZ UND PSYCHE

Dieser Vortrag der deutschen **Tinnitus- und Hörsturz-Expertin Maria Holl** steht in keinem Zusammenhang mit den Studien von Martin Meyer. Der **Anlass** findet in Zusammenarbeit mit Pro Audito Zürich statt: **Donnerstag, 29. August 2013**, 19.00 Uhr, Glockenhof, Sihlstrasse 33, 8001 Zürich. **Info:** www.proaudito-zuerich.ch (cw)

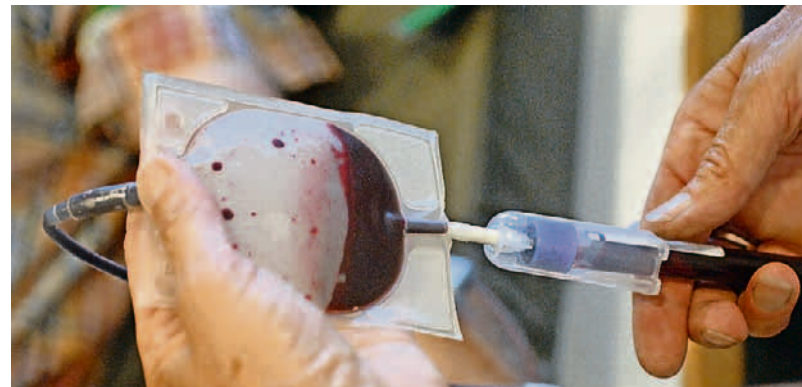
Ratgeber Gesundheit

Heute: Katharina Gut-Fischer, Oberärztin
Allgemeine Innere Medizin am KSB



gesund
heit
aargau

Leidet meine Frau an einer Blutarmut?



Blutmangel kann schwerwiegende Folgen haben. WALTER SCHWAGER

Meine Frau hat einen Hämokritwert von 31.5. Bei Frauen, so habe ich gelesen, sollte dieser aber zwischen 37 und 45 liegen. Ein zu tiefer Hämokritwert kann ein Hinweis auf eine Blutarmut (Anämie) sein. Was sind die Auswirkungen, was kann man dagegen tun?

Herr G. L. aus M.

Der Hämokrit (abgekürzt Hkt) ist ein Messwert, der den Anteil aller zellulären Bestandteile des Blutes angibt. Zu den zellulären Elementen zählen die roten und weissen Blutkörperchen sowie die Blutplättchen. Da die roten Blutzellen (Erythrocyten) mit rund 99 Prozent den grössten Anteil der Zellmasse ausmachen, kann der Hkt tatsächlich bei einer Blutarmut zu tief sein. Wenn umgekehrt das Blutplasma (der flüssige Anteil des Blutes) vermehrt ist, wie es etwa nach längerer Infusionstherapie auftreten kann, ist der Hkt ebenfalls niedriger als üblich und ein Zeichen der relativen «Überwässerung» des Patienten. Um zu entscheiden, ob es sich um eine Blutarmut (Anämie) handelt, stehen weitere Parameter zur Verfügung: Insbesondere werden das Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff in den Erythrocyten, sowie die Zahl der Erythrocyten bestimmt. Wenn diese beiden Werte ebenfalls zu tief sind, ist die Diagnose einer Blutarmut bestätigt und es fol-

gen weitere Überlegungen zur Ursache der Anämie. Anhand der durchschnittlichen Grösse der roten Blutkörperchen sowie deren Dichte und anhand der Anzahl ganz junger Erythrocyten (Retikulozyten) kann der Grund der Anämie weiter untersucht werden.

Ebenfalls ist es möglich, Körpereisen sowie Folsäure und Vitamin B12 zu bestimmen. Diese Substrate werden bei der Blutbildung benötigt und können im Falle eines Mangels zu einer Blutarmut führen. Seltener liegt eine Krankheit vor, bei der die Blutbildung durch einen verdrängenden, bösartigen Prozess im Knochenmark gestört ist, oder bei der die roten Blutkörperchen (die durchschnittlich 120 Tage in unserer Blutbahn überleben), vorzeitig abgebaut werden.

Die Auswirkung eines Blutmangels ist in leichten Fällen eine vermehrte Müdigkeit und raschere Erschöpfbarkeit. Eine ausgeprägte Anämie, wie sie beispielsweise im Rahmen einer akuten Blutung auftritt, kann jedoch auch gefährlich und lebensbedrohlich werden. Um die Blutarmut gezielt behandeln zu können, sollte deren Ursache gründlich abgeklärt werden. Bei sehr tiefen Werten und einer lebensbedrohlichen Situation steht die Transfusion von Blutkonserven im Vordergrund; andernfalls kann im Falle von Eisen-, Vitamin B12- oder Folsäuremangel eine entsprechende Substitution erfolgen.

Ein nochmaliges Gespräch mit dem behandelnden Arzt wird Ihnen Klarheit über Ursache und Therapiemöglichkeiten des zu tiefen Hämokritwertes bei Ihrer Frau geben können.

Gesundheit Ratgeber

Sie fragen – Fachleute antworten; richten Sie Ihre Fragen an:

Ratgeber Gesundheit
Neumattstr. 1; 5001 Aarau
Fax 058 200 53 54
www.gesundheitaargau.ch

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden



anker
Verein für psychisch Kranke Aargau

PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG

Patientenstelle
AG/SO

Ratgeber Gesundheit ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

INSERAT

Kantonsspital
Aarau

Kantonsspital Baden



PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG



Patientenstelle
AG/SO

anker
Verein für psychisch Kranke Aargau

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten
gesundheitaargau.ch

gesund
heit
aargau