



Das Ohr wird immer mehr zu einem Organ, das mit Hörsturz oder Tinnitus auf Stress reagiert.

Foto: Wodicka Despineux behandelt auch viele Kinder.

Im Ohr kehrt niemals Stille ein

Unter Tinnitus leiden mehr Menschen als unter Diabetes. „Das Hörsystem alleine zu behandeln ist meist zu wenig, auch Entspannungsübungen sind nötig“, sagt HNO-Arzt Claus Despineux, der mit Marion Weiser, die spezielle Tinnitus-Körperübungen entwickelt hat, kooperiert.

VON CHRISTINE RADMAYR

Das Ohr wird in unserer lärmberieselten Welt immer mehr zur Schwachstelle und zum Stressorgan im Körper. „Psychischer Stress und hochfrequente elektromagnetische Wellen wie beim Handy-Telefonieren kreieren mit dem Alltagslärm einen Cocktail, der bei immer mehr Menschen Hörstürze, Schwindel und Ohrensausen auslöst“, sagt Despineux, Leiter des Zentrums für Tinnitus und Hyperakusis (gesteigertes Hörempfinden) in Gallneukirchen.

Bei 70 bis 80 Prozent der Tinnitus-Gepagten ist laut Despineux die Ursache in innerem und/oder äußerem seelischen Druck zu suchen. „Mobbing, Scheidung, Job- und Geldprobleme, aber auch schon Schulstress sind Gründe. In den letzten 10 bis 15 Jahren ex-

„Jeder will den Tinnitus weg haben, nur wenige möchten aber an sich arbeiten.“

MARION WEISER



Foto: Weiser

plodierte die Zahl der Tinnitus-Leidenden. Zwei bis fünf Prozent der Betroffenen sind Kinder und Jugendliche, immer größer wird die Gruppe der Menschen unter 40 Jahren“, sagt Despineux. In Österreich leiden rund 800.000, in Oberösterreich 100.000 Menschen an Tinnitus. Im Jahr kommen in Oberösterreich 3000 bis 5000 dazu.

Akute und chronische Form

• **Akuter Tinnitus:** Man behandelt in der Regel mit durchblutungsfördernden Maßnahmen. Beim Großteil verschwinden die Ohrgeräusche innerhalb von Wochen und Monaten wieder.

• **Chronischer Tinnitus:** Bleibt das Ohrgeräusch nach einem Jahr bestehen, nennt man es chronisch. Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Angst- und Panikattacken sowie Depressionen können folgen.

„Der Tinnitus wird im Gehirn verarbeitet. Je länger er andauert, desto mehr gräbt er sozusagen seine Spur im Gehirn ein. Mit der Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT) wird dem Gehirn

ein Gegengeräusch angeboten, welches den Tinnitus wieder in der Versenkung verschwinden lassen soll“, sagt Despineux, der seit zehn Jahren einige tausend Patienten mit der TRT behandelt. Er ist österreichweit der einzige Arzt, der mit TRT arbeitet. „Die Arbeit ist aufwändig und auch für mich als Arzt belastend.“ Der Wahlarzt erreichte vor drei Jahren, dass der oberste Sanitätsrat die Retraining Therapie als Behandlungsmethode anerkannte und dass sie von der OÖ-Gebietskrankenkasse zu 90 Prozent bezahlt wird. Der Selbstbehalt für zwei Geräte beträgt 150 Euro.

Bei 70 Prozent der Behandelten verschwand das Ohrgeräusch bzw. wurde es innerhalb von einhalb bis zwei Jahren gelindert, sodass der Patient wieder hohe Lebensqualität erreichte. Die speziell entwickelten Rauschgeräte (Sanus Noiser) bieten dem Gehirn täglich einige Stunden lang ein Gegengeräusch an, sodass langsam im Gehirn der Tinnitus wieder unterdrückt und weggefiltert werden kann. Diese Thera-

„Das Hörsystem alleine zu behandeln ist bei Tinnitus meist zu wenig.“

CLAUS DESPINEUX



Foto: Wodicka

pie ist bis heute die effektivste Behandlungsmethode. „Es wird viel geforscht und es ist denkbar, dass man in Zukunft kleine elektrische Sonden im Gehirn implantieren kann, ähnlich wie bei Parkinson, die das Tinnitus-Zentrum im Gehirn lahmlegen.“

Gute Körperwahrnehmung

Despineux weiß, dass Tinnituspatienten oft entweder Menschen sind, die Sorgen in sich hineinfressen oder Perfektionisten, die ständig angespannt auf Hochtouren laufen. Er sagt: „Sehr oft geht ein Tinnitus mit Halswirbelsäulenproblemen und Nackenverspannungen einher. Ich empfehle, je nach Typ Entspannungstechniken wie Yoga, Klangtherapie, Progressive Muskelentspannung oder das spezielle Grinberg-Tinnitus-Programm von Marion Weiser zu erlernen.“

„Grinberg ist eine Prozessarbeit, die sich mit dem Zusammenhang zwischen körperlichen Symptomen und Lebensgewohnheiten bzw. Verhaltensmustern beschäftigt. Jeder hat sein Muster auf Stress zu reagieren. Der eine verspannt sich z. B. im Hals-Nacken-Schulterbereich, der andere atmet nur mehr flach“, sagt Marion Weiser, die seit einhalb Jahren mit Claus Despineux zusammenarbeitet. Sie hat ein

eigenes Tinnitus-Programm entwickelt, in dem man lernt, die Verspannung im Körper besser zu spüren und selbst zu reduzieren. Sie fand drei Hauptaspekte bei Tinnitus-Patienten:

• **Muskuläre Anspannung:** Vor allem im Nacken- und Schulterbereich.

• **Emotionaler Stress:** Frustration, Überlastung, Ärger, Wut, Angst, Enttäuschung, Beziehungsprobleme, unterdrückte Gefühle halten

Menschen in Anspannung.

Lärm im Kopf: Es fällt sehr schwer, das Grübeln, die belastende Gedanken-spirale zu unterbrechen.

„An drei Tagen erarbeite ich mit den Klienten Übungen, um zu entspannen und wieder Ruhe im Kopf einkehren zu lassen. Wichtig ist, dass jeder selbst spürt, dass er seine Verspannung und das Ohrgeräusch beeinflussen kann“, sagt die Grinberg-Trainerin.



Weiser lehrt Übungen, die Nackenmuskulatur zu entspannen.

INTERDISZIPLINÄRE TINNITUS-HILFE

Marion Weiser hält kostenlose Einzel-Projektstunden für Tinnitus-Betroffene ab, damit jeder diese Arbeit kennen lernen kann.

• **Kostenloser Tinnitus/Gehörsturz-Workshop:** 8. März, Praxis Mozartstr. 43, 19.15 bis 20.15 Uhr
Beginn eines dreitägigen und monatlich abgehaltenen Workshops: 10.3., 9

bis 18 Uhr, 100 Euro. Info:

Weiser: 0650-66 77 2 77.

• **Zentrum für Tinnitus in Gallneukirchen von Dr. Claus Despineux:** 07235 / 63 043.

• **Info Selbsthilfe:** Herbert Peter: 0732/78 58 87. „Treffen gibt es jeden dritten Freitag im Monat, 18 Uhr in der OÖGKK in Linz“, sagt Peter, Obmann der Selbsthilfegruppen OÖ.