

## Wissenswertes rund um Hörsturz mit und ohne Tinnitus

### Gehörschutz

ist bei lauter Umgebung sinnvoll, ggf. Beratung durch HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker.

### Geräuschüberempfindlichkeit (Hyperakusis)

tritt oft gemeinsam mit dem Tinnitus auf. Der Betroffene empfindet manchmal sogar bei alltäglichen Geräuschen Schmerzen in den Ohren.

### Hörverlust ausgleichen

Wenn der chronische Tinnitus mit einem dauernden Hörverlust verbunden ist, sollte ein Hörgerät getragen werden.

### Innenohrschädigung

Oft liegt dem Tinnitus eine Schädigung der äußeren Haarzellen im Innenohr zugrunde. Diese Schädigung kann man leider nicht operieren und Therapiemaßnahmen sind nur begrenzt wirksam. Deshalb ist eine erfolgreiche Behandlung im Frühstadium besonders wichtig.

### Den Leidensdruck mindern

können Sie, indem Sie Stille meiden und stattdessen versuchen, sich bewusst auf (andere) Geräusche zu konzentrieren. Entspannen Sie sich und leben Sie bewusst.

### Medikamente

können Tinnitus auslösen und/oder verschlimmern. Lesen Sie deshalb immer den Beipackzettel und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### Musik und Hausmusik

Spielen Sie nach der Akutphase nach Möglichkeit weiter auf Ihrem Instrument. Ein Konzert, ein Abend im Kino, mal wieder Tanzen gehen ... so lenken Sie sich von „Ihrem“ Tinnitus ab.

### Schalldruck

Sprache, Geräusche oder Lärm, die auf unser Gehör treffen, können als Schalldruck gemessen werden. Das physikalische Maß dafür ist dB (Dezibel). Die dB-Skala ist logarithmisch; jeweils 20 dB mehr entsprechen einer Verzehnfachung des Schalldrucks.

### Tinnitus ist die Sprache der Seele

Oft unterhalten wir „Baustellen“, d. h. nicht geklärte Konflikte im beruflichen, familiären oder zwischenmenschlichen Bereich. Wenn Sie sich über Ihre Bedürfnisse und Wünsche klar werden und diese rechtzeitig kommunizieren, vermeiden Sie manchen Stress.

### Tinnitus als Omen?

Beim akuten Tinnitus wird meistens eine Durchblutungsstörung vermutet, weshalb eine rasche Vorstellung beim Arzt wichtig ist. Der chronische Tinnitus ist aber weder Vorbote eines Herzinfarktes noch eines Schlaganfalles.

### Tinnitus: keine Einbildung

Tinnitus ist keine Einbildung und primär auch keine psychische Störung. Häufig hat er eine konkrete Ursache (z.B. Schalltrauma, Ohrentzündung).

### Von anderen Betroffenen lernen

Sie sind bei der HBO immer mit anderen Betroffenen zusammen in der Therapiekammer.

### Tinnitus-Selbsthilfeorganisationen:

- Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL), Am Lohsieden 18, 42369 Wuppertal  
☎ +49 (0) 2 02/2 46 52-0 Internet: [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)
- EuroTinnitus Association a.s.b.l.,  
9. Rue des Jardins, L-4591 Differdange (Luxemburg)  
☎ 00352 26 55 09 77 Internet: [www.eurotinnitus.com](http://www.eurotinnitus.com)
- European Federation of Tinnitus Associations  
c.o. Dr. Biesinger, Vorsitzender, Max Platz 5, 83278 Traunstein  
Internet: [www.eutinnitus.com](http://www.eutinnitus.com)

## Auf einen Blick: Hörsturz-/Tinnitusbehandlung

- Hörsturz mit oder ohne Ohrgeräusche
- Schall- bzw. Knalltrauma des Innenohres
- Tinnitus

<b>Was ist ein Hörsturz?</b>	Unter einem Hörsturz versteht man die plötzliche, vollständige oder teilweise Hörminderung auf einem Ohr, selten auf beiden Ohren.
<b>Was ist ein Tinnitus?</b>	Sie hören Geräusche, bei denen eine äußere, objektive Schallquelle fehlt. Oft tritt der Tinnitus auch als Folge eines Hörsturzes oder Schalltraumas auf.
<b>HBO in der Innenohrbehandlung:</b>	In der Nährflüssigkeit der Sinneszellen steigt der Sauerstoffgehalt um das 4- bis 6fache an und versorgt intensiv das gesamte Innenohr und damit auch Bereiche, die von einer Mangelversorgung betroffen sind.
<b>Einsatz der HBO:</b>	Rechtzeitiger Behandlungsbeginn nach – aber auch schon während – einer erfolglosen Infusionsbehandlung. Auch subakut (ab 4. Monat nach der Erkrankung) bestehen noch deutliche Heilungs- oder Besserungsaussichten. Die HBO hat einen anderen therapeutischen Ansatz als die Infusionsbehandlung.
<b>Behandlungserfolg:</b>	Je früher die HBO eingesetzt wird, desto größer ist die Heilungschance. Cochrane Review 2005: „Die HBO bringt bei Hörsturz mit und ohne Tinnitus ein signifikant besseres Hörvermögen, aber das Ausmaß der Verbesserung ist ungewiss.“
<b>Behandlungsdauer:</b>	10–15 Behandlungen à 1 3/4 Std. täglich außer sonntags.
<b>Behandlungsziel:</b>	Wiedergewinnung oder Besserung des Hörvermögens, Beseitigung bzw. Reduktion von Ohrgeräuschen (Tinnitus).
<b>Besonderheiten:</b>	Parallele Infusionsbehandlung durch den mitbehandelnden Arzt oder durch das Druckkammerzentrum ist möglich. HNO-Untersuchung(en) zur Erfolgskontrolle.

### Bei der Kostenübernahme entgegenkommend:

- Ihre private Krankenversicherung
- Ihre Beihilfe

Die HBO wird in der Regel von der privaten Krankenversicherung erstattet; sie ist bei dem hier vorliegenden Krankheitsbild („mit Perceptionsstörungen des Innenohres verbundenes Tinnitusleiden“) beihilfefähig.

Bei gesetzlichen Krankenkassen wird über die Kostenübernahme im Einzelfall entschieden.



## Hörsturz mit und ohne Tinnitus

Verfasser:

Dr. med. Hellmuth Sümmerer  
Leitender Arzt am Druckkammerzentrum Freiburg

Druckkammerzentrum Freiburg GmbH  
Ärztelhaus am St. Josefskrankenhaus  
Habsburgerstr. 116 • 79104 Freiburg  
☎ +49 (0) 761/38 20 18 • 📠 +49 (0) 761/38 20 19  
Notdienst-☎ +49 (0) 170/20 26 111  
E-Mail: [info@hbo-freiburg.de](mailto:info@hbo-freiburg.de) • [www.hbo-freiburg.de](http://www.hbo-freiburg.de)

## Was tun bei Verdacht auf Hörsturz, Tinnitus oder Schalltrauma?

### Was ist ein Hörsturz oder Tinnitus?

Ein Hörsturz ist ein einseitiger, plötzlicher Hörverlust. Oft wird der Hörverlust von Ohrgeräuschen begleitet, einem sogenannten Tinnitus. Treten Ohrgeräusche ohne gleichzeitige Hörminderung und ohne eine externe Schallquelle auf liegt ein „hörsturz-äquivalentes“ Ereignis vor. Die Behandlung erfolgt dann analog der Hörsturzbehandlung.

### Wie entsteht ein Schalltrauma?

Beispiele: Volle Dröhnung im Auto bis zur Schmerzgrenze. Ein Rockkonzert mit Aufenthalt bei den Lautsprechern oder ein Super-Böller in Ohrnähe. Auch am Arbeitsplatz kann es Auslöser für ein solches Trauma geben: ein platzender Reifen, eine explodierende Batterie in einer Autowerkstatt, Übuchungen am Schießplatz, Arbeiten mit dem Presslufthammer im Straßenbau.

### Handeln Sie schnell!

Ein rascher Arztbesuch ist sinnvoll. Verschwinden Hörstörung und/oder Ohrgeräusche nicht innerhalb von 1–2 Tagen, ist eine rasche fachärztliche Untersuchung erforderlich.

### Unser Rat:

Beschwerden nach Hörsturz mit und ohne Tinnitus oder einem Schalltrauma sollten auf keinen Fall ignoriert, sondern möglichst rasch untersucht und behandelt werden. Je eher, desto besser! Folgende Behandlungsmöglichkeiten gibt es:

- orale Therapie (Tabletten)
- Infusionen
- Cortison
- hyperbare Sauerstofftherapie (HBO).

### Kombination von Infusionen mit der HBO

Die Ohren sind ein empfindliches Sinnesorgan. Um die Funktion der Ohren wieder zu verbessern und um einen dauerhaften Schaden nach Möglichkeit zu vermeiden, ist es sinnvoll, Infusionen mit der HBO zu kombinieren. Die Indikation stellt der HNO-Arzt. Mit der HBO besteht eine zusätzliche Behandlungschance und in Kombination mit gefäßerweiternden Medikamenten und Cortison haben Sie die bestmögliche derzeit zur Verfügung stehende Behandlung Ihrer akuten Ohrbeschwerden.

## Hörstörungen – Behandlungsmöglichkeiten

Eine Methode, die Hörstörungen hundertprozentig beseitigt, gibt es leider nicht. Es empfiehlt sich, im Wege einer Stufenbehandlung die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten einzusetzen. Die angegebenen Erfolgsraten entsprechen den persönlichen Erfahrungen des Verfassers.

### Akutes Stadium (die ersten drei Monate)

Behandlung/Verfahren	Erfolgsquote
Durchblutungsfördernde Arzneimittel (z.B. Tabletteneinnahme)	25 %
Infusionen mit Blut verdünnendem und/oder Gefäß erweiterndem Medikament	40 %
Infusionen mit Blut verdünnendem und/oder Gefäß erweiterndem Medikament, zusätzlich Cortison	50 %
Hyperbare Sauerstofftherapie (HBO) zur Steigerung des Sauerstoffgehalts im gesamten Innenohr um das 4-6fache	über 60 %
Kombinationsbehandlung von Infusion und HBO im Frühstadium (ca. 8 Tage)	85 % und höher

### Subakutes Stadium (drei bis zwölf Monate)

Behandlung/Verfahren	Erfolgsquote
Medikamente (z.B. Tabletteneinnahme)	5 %
Infusionen	15 %
Hyperbare Sauerstofftherapie (HBO)	25 %

### Chronisches Stadium

Behandlung/Verfahren	Erfolgsquote
Tinnitus-Retraining-Therapie	je nach Mitarbeit bis 70 %
Tinnitus Control Instrument (Noiser) allein	nicht bekannt
stationäre Rehabilitation	nicht bekannt

### Gleichwertiger Erfolg bei HBO- und Infusionstherapie

Eine prospektive randomisierte Studie bestätigte in Hannover die therapeutische Gleichwertigkeit beider Verfahren (C. Flunkert und Mitarbeiter 2001; Mitteilungen der Nordd. Ges. für Oto-Rhino-Laryngologie und cervicofaciale Chirurgie, Seite 28 bis 31).

Damit ist bei einer fehlenden oder nicht genügenden Wirksamkeit der Vorbehandlungen die HBO indiziert

### Immer sinnvoll: Entspannungsübungen

Entspannungsübungen helfen Ihnen, von akuten Belastungen Abstand zu gewinnen und zu sich selbst zu finden. Geeignet sind z. B. progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Qi Gong und Ausgleichssport.

### Manchmal notwendig: Die Hilfe eines Psychotherapeuten

Dieser kann helfen, Gewohnheiten zu erkennen und zu durchbrechen, die einem selbst noch nicht einmal bewusst sind. In vielen Fällen stand am Beginn des Ohrgeräusches eine besondere psychische Belastung.

## Wie wirkt die hyperbare Sauerstofftherapie?

Die hyperbare Sauerstofftherapie (Abkürzung „HBO“) ist eine Behandlungsform, bei der die Patienten unter Überdruckbedingungen (= hyperbare Atmosphäre) medizinisch reinen Sauerstoff einatmen (Oxygenation). Um einen therapeutischen Effekt zu erzielen, muss der Druck deutlich über dem normalen Umgebungsdruck liegen. Deshalb wird der Druck bei Innenohrerkrankungen in der Therapiekammer auf das 2,5fache des Normaldruckes erhöht. Dann wird über eine Atemmaske Sauerstoff als Medikament geatmet. In der Therapie-Druckkammer selbst befindet sich während der gesamten Behandlungsdauer Luft normaler Zusammensetzung.

Der eingeatmete Sauerstoff wird über die Lunge an das Blut weitergegeben. **Durch den erhöhten Druck in der Therapiekammer wird zusätzlich erheblich mehr Sauerstoff physikalisch in der Blutflüssigkeit gelöst** – ähnlich wie die Kohlensäure in der geschlossenen Sprudelflasche. Durch die HBO-Therapie erreicht man eine Lösung von bis zu 7 % Sauerstoff im Blut, was eine Steigerung um mehr als das 20fache des normalen Wertes bedeutet. So können auch Körperbereiche, die wegen ihrer Lage oder wegen Vorschädigungen schlecht versorgt werden, in ausreichendem Maße Sauerstoff erhalten. Dadurch werden biologische Prozesse in Gang gesetzt, die ohne Sauerstoff nicht ablaufen.

Die HBO hat somit einen **anderen Ansatz** als andere Therapieformen. Der Erfolg der HBO wird durch eine zuvor durchgeführte Arzneimittel- oder Infusionsbehandlung nicht negativ beeinflusst. Die Wirksamkeit der HBO ist durch qualifizierte Studien belegt und entspricht mindestens der Infusionstherapie. Die Wirkung der HBO tritt in der Regel um die zehnte Behandlung ein. Bei etwa 40 % der Patienten bessern sich die Beschwerden sogar noch nach Abschluss der Behandlung weiter. Die dauerhaften Erfolge der HBO bestätigen sich bei späteren Patientenbewertungen immer wieder.

### Erreicht Sauerstoffinhalation ohne Überdruck (= normobar) diese Effekte auch?

Nein! Sauerstoff ohne Überdruckatmung erreicht keine ausreichende Steigerung der physikalischen Lösung von Sauerstoff in den Körperflüssigkeiten und Körpergeweben.

### Kontraindikationen/Nebenwirkungen:

Bei einer gründlichen Untersuchung und Anamnese schließt der Arzt im Druckkammerzentrum mögliche Kontraindikationen aus und stellt Ihre persönliche Eignung für die Therapie fest.

Die **grundsätzliche Unbedenklichkeit** der Therapie wurde bei zigtausend Einzelbehandlungen in Deutschland (in Freiburg allein über 33.000 Behandlungen) aber auch in der ganzen Welt festgestellt.

**Die HBO hat grundsätzlich geringere Nebenwirkungen als Infusionen oder Arzneimittel.**