

# Individuelle Töne gegen Tinnitus und Altersschwerhörigkeit

## Hilfe gegen das belastende Summen, Rauschen oder Pfeifen: Nachhaltige Linderung durch Hörtraining

»Über acht Jahre hatte ich Tinnitus. Plötzlich war er da, ein ganz hoher, durchdringender Ton, mal leiser und mal lauter, aber immer zu hören«, berichtet der 64-jährige Helmut P. Nach der jahrelangen Belastung brachte ihm ein täglich 20-minütiges, persönlich abgestimmtes Hörtraining seine innere Ruhe zurück.

Betroffene haben häufig eine jahrelange Odyssee mit unzähligen Arztterminen und Therapieversuchen hinter sich. Seit mehreren Jahren scheint es für Tinnitus-Patienten einen wirksamen, aber weitgehend noch unbekanntem Lichtblick zu geben: Die auditive Wahrnehmung zu schulen unterstützt das Gehirn dabei, Geräusche angemessen zu verarbeiten und Störungen abzubauen. Gesicherte Erkenntnisse aus über 20-jähriger Forschung und die Erfahrungen sind Belege dafür.

Anfangs nehmen viele es noch gar nicht als Problem wahr, wenn sich leise ein Summen, Pfeifen oder Rauschen einschleicht. Es ist vollkommen normal, hin und wieder für einen kurzen Augenblick Ohrgeräusche zu hören; problematisch sind sie als Dauerzustand. Unter umgangssprachlich auch Ohrensausen genanntem Tinnitus leiden derzeit rund zehn Millionen Deutsche. Viele Betroffene hatten zu-

vor einen Hörsturz, ein Knalltrauma, großen Stress oder sie leiden unter Altersschwerhörigkeit. Das Innenohr reagiert darauf, indem es teilweise unkoordiniert Signale in die Nervenbahnen sendet. Holger Raddatz, Leiter des Benaudiratzentrums für Hörforschung und Hörtraining in Tecklenburg und seit über 20 Jahren als Hörforscher tätig, sagt: »Wenn Ohrgeräusche neu auftreten, sollte man umgehend einen Ohrenarzt aufsuchen. Dauern die Geräusche länger als drei Wochen, spricht man von einem chronischen Tinnitus und eine Behandlung wird schwieriger.«

Holger Raddatz führte zusammen mit Manfred Braig 2004 bis 2005 eine Tinnitus-Pilotstudie durch. Eine zentrale Erkenntnis lautet: Chronischer Tinnitus ist in den meisten Fällen eine Form der Verarbeitungsstörung. Aufgrund vereinzelter organischer Ursachen ist jedoch immer ärztliche Abklärung geboten. Laut der Studie führt gezieltes Hörtraining bei der Mehrzahl der Betroffenen aufgrund der Lernfähigkeit des Gehirns zu hervorragenden Ergebnissen: 50 Prozent aller Teilnehmer erlebten eine deutliche Besserung oder eine anhaltende Beschwerdefreiheit bezüglich des Tinnitus. Unter den Teilnehmern der Studie waren



Der zertifizierte Hörtrainer Alfred Hiller beim Test eines Tinnitus-Betroffenen.

schwerhörige und nicht schwerhörige Patienten. Die Gruppe der nicht schwerhörigen verzeichnete zu 75 Prozent eine Linderung oder Beschwerdefreiheit. Beim überwiegenden Teil der Probanden, die zusätzlich schwerhörig waren, nahm das Hörvermögen deutlich zu. Seitdem wird das Training auch bei bestimmten Arten der Schwerhörigkeit, vor allem bei Altersschwerhörigkeit, angeboten.

»Bei der Tinnitus-Behandlung gibt es ein großes

Leidensdruck zu es in vielen Fällen durchaus möglich, dass die Töne leiser werden oder sogar ganz abklingen«, ergänzt Holger Raddatz. Hörtraining als hilfreichen Ansatz zur Behandlung von Tinnitus haben auch traditionelle For-

schungseinrichtungen entdeckt. An den Universitäten Münster und Jülich werden Ergebnisse in der Behandlung der Ohrgeräusche mit Hörtraining erzielt, ebenso wie im Tinnitus-Zentrum an der Universität Regensburg. Die Methode nach Benaudira ermittelt zunächst anhand eines speziellen Hörtests und einer persönlichen Befragung den aktuellen Stand der Hörverarbeitung. Das Ergebnis eines Soll-Ist-Vergleichs bildet die Grundlage für die inhaltliche Gestaltung des Trainings: Komponisten und Tontechniker kreieren im Musiklabor Tonmaterial, das auf die Therapie zugeschnitten ist. Der Betroffene erhält eine auf seinen Bedarf persönlich abgestimmte Musik-CD.

Helmut P. berichtet über seine Erfahrung mit dem Hörtraining: »Durch Zufall erfuhr ich davon. Erst merkte ich keine Veränderung. Aber dann wurde mein Ton immer leiser und ich hatte zum ersten Mal wieder durch tagelang Ruhe davon. Nach einem Jahr hörte ich ihn nur noch hin und wieder. So ist es bis heute geblieben. Ab und zu taucht das Geräusch auf und verschwindet dann wieder. So kann ich sehr gut damit leben, es ist ein himmelweiter Unterschied zu vorher.«

Weitere Informationen, auch Kurzvideos, gibt es im Internet unter [www.benaudira.de](http://www.benaudira.de) oder bei der regionalen Therapiepraxis unter Telefon 08624/964.