Informationsmaterial vom 06.01.2022

Tinnitus – das quälende Geräusch im Ohr

In Deutschland gibt es fast drei Millionen Menschen, die an chronischem Tinnitus – einem hohen Summen oder Rauschen im Ohr – leiden. Eine von ihnen ist Susanne Kösterke. Die 48-Jährige aus Thale in Sachsen-Anhalt leitet eine Kindertageseinrichtung. Den Lärm, den ihre kleinen Schützlinge dort machen, empfindet sie kurioserweise als wohltuend, denn er überlagert das ständige Pfeifen im Ohr. Sobald sie aber in ihrem ruhigen Zuhause ist, am Schreibtisch sitzt oder einen Spaziergang in der Natur macht, fängt das Geräusch in ihrem Kopf an, sie zu quälen.

Susanne Kösterke leidet bereits seit acht Jahren an Tinnitus. Wodurch er ausgelöst wurde, weiß sie nicht. Es sei ein schleichender Prozess gewesen, sagt sie. Und auch, dass sie lange nach ärztlicher Hilfe gesucht habe. Seit einiger Zeit fährt sie nun ins Tinnitus-Zentrum der Uniklinik in Jena. Es ist eine von nur zwei Spezialeinrichtungen an deutschen Universitätskliniken, die andere befindet sich an der Berliner Charité.

In Tinnituszentren werden Patienten interdisziplinär behandelt, also sowohl von Hals-Nasen-Ohren-Spezialisten als auch von Therapeuten und Akustikern. Chronischer Tinnitus ist nicht heilbar, aber es gibt Wege, den Patienten Linderung zu verschaffen. Zum Beispiel durch eine Audiotherapie: Im Kern wird dem Betroffenen dabei ein Störgeräusch vorgespielt. Dieses lenkt die Aufmerksamkeit von den unangenehmen Geräuschen im Kopf ab, sie werden zumindest vorübergehend überdeckt.

Tinnitus ist Kopfsache

Das Besondere am Tinnitus ist, dass die von den Betroffenen wahrgenommen Geräusche ihren Ursprung nicht in der Außenwelt, sondern im eigenen Körper haben, man kann ihnen also nicht entkommen. Die Ursachen für eine Tinnituserkrankung sind unterschiedlich, manchmal – wie im Fall von Susanne Kösterke – ist es ein schleichender Prozess. Grundsätzlich handelt es sich um irreguläre Erregungen im Bereich der Hörbahn, durch kaputte Sinneszellen im Ohr, so der HNO-Spezialist Udo Walter, der in seinem Buch ‚Zu viel um die Ohren' Tipps für den Umgang mit Tinnitus gibt. Manchmal tritt ein Tinnitus auch ganz plötzlich auf, nach einem Hörsturz zum Beispiel oder einer Ohrenerkrankung. In solchen Fällen gilt: sofort den Arzt aufsuchen. Denn bei akuten Hörproblemen können die Sinneszellen durch die Gabe von Kortison in manchen Fällen gerettet

werden. Allerdings ist Zeit hier der ausschlaggebende Faktor, die ersten vierzehn Tage sind für den Erfolg der Behandlung ausschlaggebend.

Tinnitus und Schwerhörigkeit

Nicht nur Stress kann einen Tinnitus auslösen. Mit zunehmenden Alter tritt oft Schwerhörigkeit auf und auch dadurch kann ein Tinnitus entstehen. Im September vergangenen Jahres hat die Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde in ihren neuen Leitlinien zur Behandlung von chronischem Tinnitus deshalb erstmals den Einsatz von Hörgeräten empfohlen. Sinnvoll ist der Einsatz von Hörgeräten vor allem bei niedrigen und mittleren Tinnitusfrequenzen heißt es in den Leitlinien. Wichtig ist dabei allerdings eine intensive Begleitung und Beratung der Betroffenen durch Mediziner. Hörgeräte können dazu beitragen, dass die Geräusche im Ohr als weniger lästig empfunden werden – beseitigen können sie sie allerdings nicht.

Psychische Belastung durch Tinnitus

Das ständige Geräusch im Ohr ist eine große psychische Belastung, oft geht sie einher mit Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen. Das alles verursacht Stress, der wiederum den Tinnitus verstärkt, ein wahrer Teufelskreis. Therapien können helfen, dass die Betroffenen lernen, damit umzugehen. Doch nicht alle Patienten schaffen das: Ängste, Depressionen, soziale Isolation bis hin zu Suizidgedanken können die Folge sein. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, zusätzlich zur Therapie Medikamente gegen Depressionen einzunehmen.

Warnung vor falschen Therapieversprechen

Eine der führenden Expertinnen für Tinnitus ist Professorin Birgit Mazurek vom Tinnituszentrum der Berliner Charité. Sie warnt ausdrücklich vor fragwürdigen Heilmethoden im Internet. Dazu gehören zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel oder sogenannte Rauschgeneratoren. Auch Präparate wie Cannabis, Ginkgo, Oxytocin oder Steroide haben sich in evidenzbasierten Studien als nicht wirksam bei der Behandlung von chronischem Tinnitus erwiesen, so Professorin Mazurek. Dass sich dennoch viele Betroffene Hilfe von fragwürdigen Mitteln versprechen, kann die Tinnitusexpertin gut verstehen: Der Leidensdruck der Patienten sei einfach sehr groß.

Hilfe durch Selbsthilfe

Eine gute Anlaufstelle für Menschen, die von akutem oder chronischem Tinnitus betroffen sind, sind Selbsthilfegruppen. Die Deutsche Tinnitus Liga e.V. (https://www.tinnitus-liga.de/pages/startseite.php) gibt einen Überblick über den derzeitigen Forschungsstand und verspricht Hilfe, wie man sich im „Informationsdschungel“ rund um das Thema zurechtfindet. Die Vernetzung mit anderen Betroffenen, der Austausch von Erfahrungen, sei ein wichtiger zweiter Baustein in der Tinnitusbehandlung, sagt auch Tinnitusexpertin Birgit Mazurek. Denn eines müsse jedem Betroffenen klar sein: Die Therapie erfordert viel Geduld und Durchhaltevermögen. Nur dann kann sie erfolgreich vermitteln, wie man mit den ständigen Ohrgeräuschen leben kann.

Die Schilddrüse – der unterschätzte Taktgeber

Sie sieht aus wie ein Schmetterling, ist nur 20 Gramm leicht und sitzt in unserem Hals unterhalb des Kehlkopfes. Doch wozu haben wir dieses Organ eigentlich? Die Frage stellt sich für viele erst, wenn die Schilddrüse nicht mehr wie gewohnt funktioniert. Was gern unterschätzt wird – sie ist die wichtigste hormonproduzierende Drüse des Körpers und gewissermaßen Taktgeber für viele Körperfunktionen.

Die Aufgabe der Schilddrüse klingt einfach – sie ist im Wesentlichen für die Herstellung von zwei Hormonen verantwortlich, die sie mithilfe von Jod produziert, das aus der Nahrung kommt und in der Drüse gespeichert wird. Die beiden Hormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) werden von der Schilddrüse ins Blut abgegeben und regulieren praktisch den gesamten Stoffwechsel. Sie wirken auf Herz und Kreislauf, auf den Blutdruck, haben Einfluss auf Wachstum, Nerventätigkeit, Muskulatur und Verdauung. Man könnte sagen, die beiden Hormone sind die „Motorsteuerung" unseres Körpers. Sie bestimmen, ob unser Körper „hochtourt" und Stoffwechselprozesse beschleunigt ablaufen, oder ob das Tempo des Stoffwechsels heruntergefahren wird.

Wenn die Funktion der Schilddrüse gestört ist, schleichen sich Symptome ein, die zunächst Rätsel aufgeben. Ein Grund dafür, dass so eine Störung oft nicht auf Anhieb diagnostiziert wird. Allgemeine Unruhe, Herzbeschwerden, Schweißausbrüche, ständiger Appetit, aber auch Müdigkeit, Antriebslosigkeit, häufiges Frösteln, oder Konzentrationsschwächen – all das kann durch eine Schilddrüsen-Fehlfunktion ausgelöst werden.

Zwei Möglichkeiten gibt es – die Schilddrüse produziert zu wenig Hormone. Dann spricht man von einer Schilddrüsenunterfunktion. Viele Körperfunktionen verlangsamen sich dadurch. Oder die Drüse stößt zu viele Hormone aus, überschwemmt den Körper sozusagen damit. In diesem Fall liegt eine Überfunktion vor. Unser Stoffwechsel läuft dann ständig auf Hochtouren.

Oft reichen gezielte Medikamentengaben, die Funktion der Schilddrüse wieder zu normalisieren. Die Symptome lassen dann rasch nach, Herzbeschwerden etwa verschwinden. Manche Frauen mit einem bisher unerfüllten Kinderwunsch werden endlich schwanger, wenn eine Schilddrüsenunterfunktion erkannt und erfolgreich behandelt wird.

Doch was sind überhaupt die Auslöser für solche Fehlfunktionen des kleinen Taktgebers in unserem Hals? Eine Überfunktion der Schilddrüse kann aufgrund von Gewebeveränderungen in dem Organ eintreten. Die Drüse vergrößert sich, es bilden sich Knoten, die unkontrolliert Hormone freisetzen. Daneben können Entzündungen eine Rolle spielen, selten auch ein Tumor. Eine weitere wichtige Ursache ist die Basedowsche Krankheit, bei der vermehrt Antikörper gebildet werden, welche die Schilddrüse zur vermehrten Hormonproduktion aufstacheln.

Eine Schilddrüsenunterfunktion kann in seltenen Fällen angeboren sein. Andere mögliche Hintergründe: Entzündungen, ein Jodmangel, vorangegangene Operationen, Medikamente – mitunter aber auch die Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis, benannt nach ihrem Entdecker, dem japanischen Arzt Hakaru Hashimoto.

Hashimoto: Wenn die Schilddrüse sich selbst zerstört

Hashimoto-Thyreoiditis: ein komplizierter Name, hinter dem sich eine der weltweit häufigsten Autoimmunkrankheiten versteckt. Schätzungen zufolge leidet hierzulande jeder Zehnte unter der chronischen Entzündung der Schilddrüse, bei der das Immunsystem den eigenen Körper angreift. Für Patienten gilt die Diagnose ein Leben lang, denn die Krankheit ist unheilbar. Wir haben mit der Leipziger Endokrinologin Dany Wieländer darüber gesprochen, wie Hashimoto entsteht und worauf Betroffene achten sollten.

Kennt man die Auslöser dafür, dass das Immunsystem verrücktspielt? Lässt sich die Erkrankung verhindern?

Die Auslöser sind zum Beispiel Hormonumstellungen, während einer Schwangerschaft etwa, oder ausgeprägter Stress. Auch Virusinfekte können dazu führen, dass die Erkrankung ausbricht oder schubweise voranschreitet. Bei Hashimotopatienten kann auch Jod im Übermaß den Immunprozess negativ beeinflussen, allerdings ist die Jodmenge in der täglichen Nahrung unbedenklich. Die Ursachen, warum sich das Immunsystem gegen ein eigenes Organ richtet, sind noch nicht genau bekannt. Neben einer genetischen Veranlagung werden auch Umweltfaktoren diskutiert. Verhindern kann man die Erkrankung leider nicht. Stressreduktion und eine gesunde Lebensführung können aber zumindest dazu beitragen, den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen.

Handelt es sich bei Hashimoto um ein typisches Frauenleiden?

Tatsächlich leiden 10-mal mehr Frauen als Männer unter dieser Autoimmunerkrankung. Es ist davon auszugehen, dass das weibliche Sexualhormon Östrogen hier einen direkten Einfluss auf den Immunprozess der Schilddrüse hat.

Wie wird Hashimoto behandelt?

Da sich bei der Erkrankung häufig eine Schilddrüsenunterfunktion entwickelt, wird diese mit der Gabe von Schilddrüsenhormonen in Tablettenform behandelt. Wir behandeln daher die Folge des Autoimmunprozesses; eine ursächliche Therapie existiert leider nicht.

Kann man seine Schilddrüse über die Ernährung unterstützen? Und andersherum: Gibt es Lebensmittel, die die Schilddrüse bei der Arbeit stören?

Für eine gesunde Schilddrüse ist eine ausreichende Jodversorgung wichtig. Es wird eine tägliche Jodzufuhr von 150 bis 200 Mikrogramm empfohlen, Schwangere haben einen noch höheren Bedarf. Fisch enthält viel Jod: In 100 Gramm Seefisch können bis zu 250 Mikrogramm enthalten sein. Da Deutschland ein Jodmangelgebiet war und ist, wurde Anfang der 1990er-Jahre das jodierte Speisesalz eingeführt, um die Jodversorgung der Bevölkerung zu verbessern.
Auch Selen ist wichtig für die Schilddrüse, es ist beteiligt an der Schilddrüsenhormonaktivierung. Einen hohen Selengehalt haben z.B. Nüsse, vor allem Paranüsse. Die Jodaufnahme hemmen können dagegen Gemüsesorten wie Kohl und Rettich. Da diese aber sicher nicht täglich auf unserer Speisekarte stehen, ist der Genuss mit Hinblick auf die

Schilddrüse unbedenklich. Außerdem sind diese Gemüse auf der anderen Seite ja gute Vitaminlieferanten (z.B. reich an Vitamin C).

Was gilt es bei Zahnpasta zu beachten? Sollten Patienten mit Unterfunktion Produkte mit Fluorid meiden?

Fluoride in höherer Dosis können tatsächlich die Schilddrüsenfunktion hemmen. Allerdings ist die Dosis in den handelsüblichen Zahnpasten unbedenklich. Außerdem wird der größte Teil der Zahnpasta ja wieder ausgespuckt.

„Hauptsache Gesund"-Journal
zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

„Hauptsache Gesund"-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. med. Thomas Grünewald, Infektiologe, Klinikum Chemnitz
Dr. Dany Wieländer, Endokrinologin, Leipzig
Prof. Michael Fuchs, Phoniater und HNO, Uniklinik Leipzig

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 13.01.2022: Corona aktuell, Essig, TCM