

# Fragen an die Expertin... Maren Stropahl über Tinnitus-Management

**Tinnitus ist weit verbreitet – und derzeit noch nicht heilbar. Jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse haben zu einem besseren Verständnis geführt, welche Ansätze helfen könnten, den Leidensdruck von Tinnitus zu mindern. Wir haben mit Dr. Maren Stropahl gesprochen, die bei Sonova Audiological Care eine Initiative zur Entwicklung und Umsetzung eines neuen Ansatzes zur Tinnitusbehandlung leitet. Wir sprachen über den Zusammenhang zwischen Tinnitus und Hörverlust, die derzeitigen Best-Practices und warum es nicht die eine Lösung für alle Tinnitus-Patienten gibt.**

## Wie viele Menschen sind von Tinnitus betroffen?

Schätzungen zufolge leiden ca. 10-15% der Bevölkerung an Tinnitus. Die Mehrheit der Betroffenen empfindet den Tinnitus nicht als störend. Etwa 20% benötigen jedoch medizinische Unterstützung, um mit den Ohrgeräuschen umzugehen und ca. 2% leiden so stark, dass die Bewältigung ihres Alltags durch den Tinnitus erheblich beeinträchtigt ist (siehe Grafik 1). Tinnitus wird sehr individuell wahrgenommen und jeder Betroffene braucht einen personalisierten Behandlungsansatz.

## Gibt es einen Zusammenhang zwischen Tinnitus und Hörverlust?

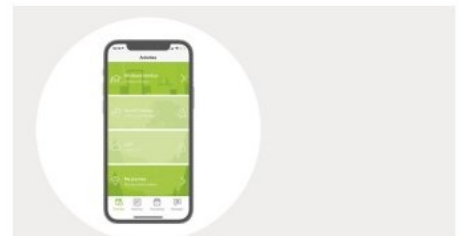
Die genaue Ursache von Tinnitus ist noch nicht geklärt. In den letzten Jahren haben Experten festgestellt, dass der Tinnitus nicht nur ein Problem des Hörorgans ist, sondern seinen Ursprung in den peripheren, zentralen oder sogar außerhalb der auditorischen Hirnregionen hat. Es konnte gezeigt werden, dass bei Tinnitus oft eine abnorme Überaktivität von Neuronen im Gehirn sowie eine abnorme Synchronisierung beim „Feuern“ der Nervenzellen vorliegt. Es scheint, dass nicht nur die Hörzentren des Gehirns betroffen sind, da auch andere kortikale

Netzwerke eine Veränderung aufweisen. Neueren Erkenntnissen zufolge haben 4 von 5 Menschen mit Tinnitus gleichzeitig einen Hörverlust, auch wenn dieser z. B. mit dem Standardaudiogramm nicht immer erkennbar ist.

## Welche Maßnahmen sollten Betroffene ergreifen?

Derzeit gibt es keine Heilung für Tinnitus, aber es gibt Ansätze, die den Leidensdruck nachweislich verringern können. Um zu bestimmen, wie stark der Tinnitus das Leben einer betroffenen Person beeinträchtigt, wird eine Tinnitus-Bewertung auf Grundlage standardisierter Fragebögen empfohlen. Für Menschen mit Tinnitus ist Aufklärung über die Erkrankung und potenzielle Behandlungsmöglichkeiten von größter Bedeutung.

Darum sollten Aufklärung und Beratung die Grundlage jeder fortschrittlichen Behandlung sein. Die derzeit beste validierte Behandlung von Tinnitus ist die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), die darauf abzielt, durch den Tinnitus verursachtes fehlangepasstes Verhalten und negative Assoziationen zu ändern und so die negativen Auswirkungen auf die Lebensqualität zu verringern.



## Ergänzende Tinnitus-Management-Maßnahmen:

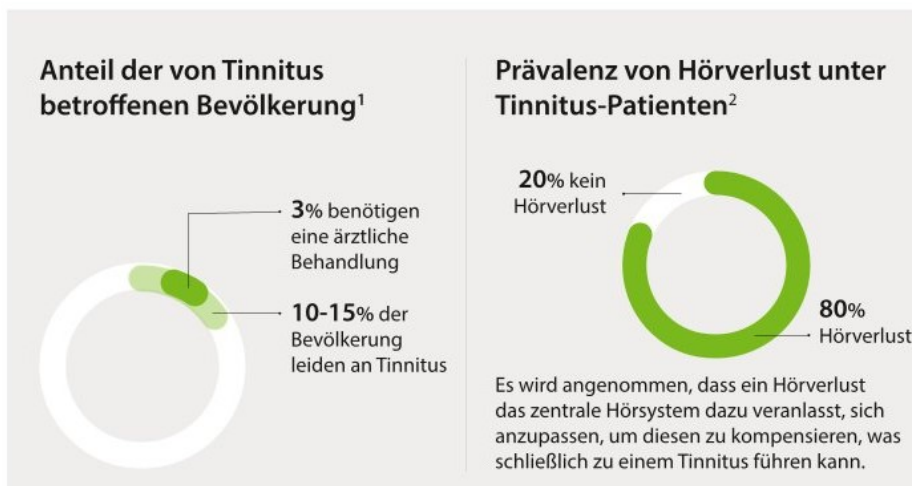
Bei quälendem Tinnitus kann fortschrittliches Tinnitus-Management als Ergänzung zu Hörgeräten eingesetzt werden und Linderung verschaffen. Es mehren sich die Belege für die Wirksamkeit multimodaler Ansätze, die Aufklärung, Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und eventuell auch Klangtherapien umfassen.<sup>1</sup> Apps wie SilentCloud™, die ein fortschrittliches Tinnitus-Management bieten, versetzen Patienten in die Lage, ihren Tinnitus selbst zu managen.

## Inwieweit können Hörgeräte helfen, die Belastung durch Tinnitus zu lindern?

Hörgeräte verbessern bekanntermaßen das Sprachverstehen und erhöhen die mit dem Hören verbundene Lebensqualität. Wenn neben dem Tinnitus auch ein Hörverlust vorliegt, sind Hörgeräte sehr zu empfehlen. In einigen Fällen profitieren Tinnitus-Patienten auch von der Verstärkung der Umgebungsgeräusche, da diese die Aufmerksamkeit vom Tinnitus ablenken können. Dies kann zusätzlich durch den integrierten Noiser unterstützt werden, der heute in fast allen modernen Hörgeräten verfügbar ist.

## Welche ergänzenden Tinnitus-Management-Maßnahmen gibt es?

Bei quälendem Tinnitus wird fortschrittliches Tinnitus-Management als Ergänzung zu Hörgeräten empfohlen, um Linderung zu verschaffen. Die neuere Forschung legt nahe, dass multimodale oder interdisziplinäre Behandlungsansätze am besten geeignet sind, um Tinnitus-Betroffenen Linderung zu verschaffen.



**Dr. Maren Stropahl,**  
Expertin für audiologische Gesundheitsdienste mit Schwerpunkt Tinnitus-Management am Sonova Hauptsitz in der Schweiz.

<sup>1</sup> Cima, R. F. F., Mazurek, B., Haider, H., Kikidis, D., Lapira, A., Noreña, A., & Hoare, D. J. (2019). A multidisciplinary European guideline for tinnitus: diagnostics, assessment, and treatment. *HNO*. doi:10.1007/s00106-019-0633-7 <sup>2</sup> Baguley, D., McFerran, D., & Hall, D. (2013). Tinnitus. *The Lancet*, 382, 1600–1607. doi:10.1016/S0140-6736(13)60142-7