

## Tinnitus > Behandlung

### Das Wichtigste in Kürze

Im Akutfall wird Tinnitus wie ein Hörsturz mit dem Ziel behandelt, dass die Symptome abklingen. Bei chronischem Tinnitus geht es darum, den Umgang mit den Geräuschen zu lernen und die Lebensqualität zu verbessern. Betroffene sollten zahlreiche beworbene Heilmittel und Heilmethoden kritisch begutachten, bevor sie Geld dafür ausgeben.

### Akuter Tinnitus und Hörsturz

Von einem akuten Tinnitus spricht man in den ersten 3 Monaten. Ziel ist hier, das Ohrgeräusch zum Verschwinden zu bringen. Wichtig ist, den akuten Tinnitus möglichst schnell zu behandeln, um eine dauerhafte Schädigung zu vermeiden. Je früher behandelt wird, desto besser die Heilungschancen.

Wenn schon vor dem Tinnitus/Hörsturz Krankheiten vorliegen, die den Tinnitus verstärken können, z.B. Depressionen oder Schwerhörigkeit, muss unbedingt auch deren Therapie mit betrachtet werden.

Auch in der akuten Phase kann bereits Counseling angebracht sein, siehe unten.

Infusionen mit Blutverdünnern (Rheologika) werden von Fachmedizinerinnen **nicht mehr** eingesetzt, weil es keinen Nachweis für ihre Wirksamkeit gibt, aber Nebenwirkungen bekannt sind. Auch die Wirksamkeit von antiviralen Behandlungen und Sauerstoffdruckbehandlungen sind nicht nachgewiesen.

Stationär, also im Krankenhaus, werden ein Hörsturz oder ein akuter Tinnitus nur noch in der Minderheit der Fälle behandelt. Gründe für eine stationäre Behandlung sind z.B.:

- starker Hörverlust,
- fortschreitender Hörverlust,
- gleichzeitiges Vorliegen einer schweren Begleiterkrankung oder
- besondere berufliche Beeinträchtigungen.

Vor jeder Behandlung sollten andere Ursachen, wie z.B. Ohrenschmalzpfropfe oder Veränderungen des Mittelohres, ausgeschlossen werden.

Sollte eine organische Ursache des Tinnitus vorliegen und bekannt sein, wird versucht, diese Ursache zu beseitigen. Da die Behandlung aber schnellstmöglich einsetzen sollte, beginnt der Arzt oft mit einer Therapie und führt parallel dazu noch Untersuchungen durch.

### Chronischer Tinnitus: Basistherapie

Nach 3 Monaten gelten Ohrgeräusche als „chronisch“. Dann wird die Therapie darauf ausgerichtet, dass der Patient sich daran gewöhnt (Habituation) und sich seine Lebensqualität erhöht. Bei der Mehrheit der Betroffenen gelingt diese Besserung, im besten Fall „vergisst“ der Patient die Geräusche. Am Anfang einer erfolgversprechenden Therapie steht immer die ganzheitliche Aufklärung und Beratung (Counseling), dann können weitere Behandlungsansätze erprobt werden.

### Ganzheitliche Beratung (Counseling)

Tinnitus-Counseling beginnt in der Regel mit einer Schilderung von Symptomen, Krankheitsvorstellungen und Belastungen. Angesprochen werden die Situationen, in denen der Tinnitus besonders belastet und in denen er als erträglich erlebt wird sowie mögliche Begleiterkrankungen (sog. Komorbiditäten).

Vorrangiges Ziel des Counseling ist die Gewöhnung an den Tinnitus, **nicht** die Beendigung. Betroffenen wird Fachwissen vermittelt, um die Erkrankung besser zu verstehen und zusätzlichen Stress durch falsche oder bedrohliche Vorstellungen zu vermeiden. Anschließend geht es um die individuelle Tinnitus-Bewältigung. Dabei werden die medizinischen Befunde und die Alltagserfahrungen des Patienten einbezogen.

Tinnitus-Counseling ist anspruchsvoll und sollte nur von Ärzten und Psychotherapeuten durchgeführt werden, die ausgewiesene Tinnituspezialisten sind. Zum Counseling gehört auch die Kenntnis über und Beratung zu alternativen Therapien und neuesten Forschungserkenntnissen.

### Hörtherapie

Wenn der Tinnitus mit Schwerhörigkeit (auch einseitiger) einhergeht, muss dies untersucht und ggf. therapiert werden (Hörgerät). Bei starker Schwerhörigkeit oder gar Ertaubung sind Cochlea Implantate eine wirksame Behandlung. Hierdurch kann neben dem Ausgleich des Hörverlustes auch eine gute Tinnitushabituation erreicht werden.

Vorhandene Hörgeräte müssen überprüft werden. Näheres zu Kosten unter [Hörhilfen](#).

## Praxistipp

Der Deutsche Schwerhörigenbund bietet nach vorherigem Kontakt per Mail eine Hörberatung an, um weitere Therapiemöglichkeiten zu besprechen. Näheres unter [www.schwerhoerigen-netz.de](http://www.schwerhoerigen-netz.de) > [Beratung](#) > [Hörberatung](#).

## Orthopädische Therapien

Wenn der Tinnitus auf Veränderungen der **Halswirbelsäule** reagiert, sollte sie untersucht und entsprechend therapiert werden, z.B. mit [Physiotherapie](#), Osteopathie oder muskulärem Feedback.

Wenn das Kauen oder andere **Kiefer**bewegungen den Tinnitus beeinflussen, sollte dies untersucht und ggf. vom Kieferorthopäden therapiert werden.

## Medikamente

Entgegen vielen Hoffnungen gibt es bis heute keinen Nachweis, dass ein Medikament oder Nahrungsergänzungsmittel chronische Ohrgeräusche reduziert. Auch für Ginkgo Biloba, für Betahistin oder eine Kortisonbehandlung ist bei chronischem Tinnitus keine Wirksamkeit nachgewiesen.

Helfen können Medikamente nur dann, wenn sie Zusatzkrankungen beeinflussen, z.B. Antidepressiva bei Depression.

## Tinnituspezifische Therapie

### Tinnituspezifische Habituation (Gewöhnung)

Die Habituation geht wie die Tinnitus-Retraining-Therapie (siehe unten) davon aus, dass die Geräusch-Fehlmeldungen gelernt sind und es also auch möglich ist, diesen Lernprozess wieder rückgängig zu machen, so dass die Betroffenen die Geräusche weniger wahrnehmen: Mit Hilfe von kognitiver Therapie wird gelernt, das Geräusch weniger wichtig zu nehmen. Diese „kognitive Desensibilisierung“ kann die Geräusche erträglicher machen oder zum völligen Ignorieren führen. Ein anerkanntes Verfahren ist hier die tinnituspezifische, kognitive verhaltensmedizinische Therapie (KVT), die auch in Studien eine hohe Wirksamkeit nachweisen konnte.

### Tinnitus-Retraining-Therapie

Mittlerweile recht bekannt ist die Tinnitus-Retraining-Therapie. TRT wird von einem Therapeutenteam durchgeführt: HNO-Arzt, Psychotherapeut und Hörgeräteakustiker. Die Therapie hat folgende Bausteine:

- Intensive Beratung, Information und Aufklärung des Patienten (Counseling, siehe oben).
- Verhaltenstherapie, um den Umgang mit den Geräuschen zu erlernen, ggf. zusätzlich Erlernen von Entspannung (siehe unten) oder geeigneten Sportarten.
- Hörtherapie, unter Umständen auch mit einem Rauschgenerator, der die Stille verhindern und die betroffene Person von der Wahrnehmung des Tinnitus ablenken soll. Die Wirksamkeit eines „Maskers zur Teilmaskierung des Tinnitus“, so die offizielle Benennung von Rauschgeneratoren oder Tinnitus-Noisern, ist nach aktueller wissenschaftlicher Datenlage nicht nachgewiesen.

TRT ist in der Regel keine Kassenleistung, allerdings gilt der Masker als [Hilfsmittel](#) und die Verhaltenstherapie als [Psychotherapie](#) und beides wird von der [Krankenkasse](#) übernommen. Dies sollte vor Beginn der Therapie mit der Krankenkasse geklärt werden.

## Entspannung

Bei vielen Tinnituspatienten verstärken sich die Ohrgeräusche bei Lärm und/oder Stress. Dann ist es sinnvoll, Entspannungsverfahren oder Körpertherapien wie z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tai Chi, Yoga oder Feldenkrais zu erlernen, um den Stress zu reduzieren.

Schlaf- und Konzentrationsstörungen sind für viele Betroffene vor allem am Anfang und bei dekompensiertem Tinnitus ein belastendes Problem. Auch hier können Entspannungstechniken helfen. Tipps für Gewohnheiten, die einen gesunden Schlaf fördern, unter [Schlafhygiene](#).

## Psychotherapie

Bei dekompensiertem, chronischem Tinnitus kann eine Psychotherapie helfen, die Belastungen zu reduzieren. Das wurde auch in Studien nachgewiesen. Die Kosten werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen, Näheres unter [Psychotherapie](#).

Wenn die gesamte Lebenssituation des Patienten stark betroffen ist, kann die Psychotherapie auch stationär erfolgen. Ziele der Therapie sind die Reduzierung des Leidensdrucks sowie die berufliche und/oder soziale Wiedereingliederung. Im besten Fall wird der Tinnitus kompensiert.

## App auf Rezept

Eine Verhaltenstherapie zum Umgang mit Tinnitus kann auch mit Hilfe von Gesundheitsanwendungen (DiGA) bzw. Gesundheits-Apps unterstützt werden. Eine ärztliche Verordnung ist für ausgewählte und zertifizierte Anwendungen möglich. Auf Anfrage können Krankenkassen, unabhängig von Verordnungen, die Kosten für Gesundheits-Apps und Webanwendungen übernehmen. Näheres unter [Digitale Gesundheitsanwendungen](#).

## Tinnitus-Kliniken

Wenn ein Tinnitus stationär behandelt werden soll, ist es ratsam, sich um eine entsprechend spezialisierte Klinik zu bemühen, weil diese das gesamte Spektrum einer ganzheitlichen Tinnitustherapie abdeckt. Je nach Zusatzbelastungen sollte man darauf achten, ob z.B. Psychotherapeuten, Internisten, Orthopäden, Sporttherapeuten usw. in der Klinik verfügbar sind. Behandlungen in einer Tinnitus-Klinik gelten entweder als [Krankenhausbehandlung](#) oder als stationäre medizinische Reha (siehe unten).

Tinnituskliniken lassen sich im Internet bei verschiedenen Klinik-Suchportalen oder durch Selbsthilfegruppen finden.

## Praxistipps Selbsthilfe

- Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie bei der **Deutsche Tinnitus-Liga**. Näheres unter [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de) > DTL - Wir über uns > Selbsthilfegruppen > Gruppe suchen.
- Die **Deutsche Hörbehinderten Selbsthilfe** bietet unter [www.hoerbehindertenselbsthilfe.de](http://www.hoerbehindertenselbsthilfe.de) Informationen, Seminare und eine Mitgliederzeitschrift über Selbsthilfe bei Hörbehinderungen.
- **KIMM - Kontakte und Informationen zu Morbus Menière** bietet unter [kimm-ev.de](http://kimm-ev.de) Informationen über Morbus Menière, Erfahrungsberichte und Therapiemöglichkeiten.
- Die **Hyperakusis-Selbsthilfe** unterstützt Hyperakusis-Betroffene mit Informationen sowie einer Selbsthilfegruppe in Berlin unter <https://hyperakusis-selbsthilfe.de>.

## Medizinische Rehabilitation

Bei nicht kompensiertem Tinnitus (anhaltende Ohrgeräusche plus Begleiterkrankungen, die stark belasten) können auch medizinische Reha-Leistungen Teil des Behandlungskonzepts sein. Die nachfolgenden Links führen zu den sozialrechtlichen Bestimmungen rund um medizinische Reha, die bei Tinnitus und verwandten Erkrankungen infrage kommen können.

- Allgemeines zu Leistungen der [medizinische Rehabilitation](#) inklusive ambulante und stationäre medizinische Reha (Kur)
- [Stufenweise Wiedereingliederung](#)
- Bei Tinnitus, Hörsturz und verwandten Krankheiten kommt es immer wieder vor, dass sich die Kostenträger uneins sind, wer für stationäre Leistungen zuständig ist. Näheres unter [Rehabilitation > Zuständigkeit](#)

## Praxistipps

- Details zur Reha für Hörgeschädigte finden Sie bei der Deutschen Hörbehinderten Selbsthilfe unter [www.hoerbehindertenselbsthilfe.de](http://www.hoerbehindertenselbsthilfe.de) > Hören und Verstehen > Reha für Hörgeschädigte.
- Reha-Einrichtungen finden Sie beim Deutschen Schwerhörigenbund unter [www.schwerhoerigen-netz.de](http://www.schwerhoerigen-netz.de) > Beratung > Reha - Einrichtungen.

## Verwandte Links

[Tinnitus](#)

[Tinnitus > Allgemeines](#)

[Tinnitus > Beruf](#)

[Tinnitus > Finanzielle Hilfen](#)

[Tinnitus > Schwerbehinderung](#)