

# LEBEN MIT EINEM PHANTOM

**Ständiger Lärm im Ohr führt Menschen mit TINNITUS häufig bis an die Grenze des Erträglichen. Ein Gefühl, das Birgit Distler kennt. Doch mittlerweile weiß sie, wie sie Ruhe und Kraft findet**

TEXT: Alexandra Suhling  
FOTOS: Lorem Ipsum

**Wenn die Lautstärke ihres Tinnitus zunimmt, setzt sich BIRGIT DISTLER in Bewegung. Beim Nordic Walking durch den Wald entspannt die Power-Frau aus Nordbayern am besten**

**E**in Sonntag im Juli 2014 – doch statt Vogelgezwitscher hört Birgit Distler nur schrilles Pfeifen im linken Ohr, rechts tiefes Rauschen. Ein Hörsturz ist es nicht. Da ist sich die dreifache Mutter sicher, denn den hatte sie vor Jahren. „Mein Alltag war durchgetaktet“, erinnert sie sich. „Familie, Job, Hobbys, Verpflichtungen.“ Weil ihr das alles aber Spaß macht, will sich die 45-Jährige von den Geräuschen in ihrem Kopf nicht einschränken lassen. Sie sagt sich: „Der Lärm ist von allein gekommen, also geht er auch von allein wieder.“ Doch schon wenige Tage später hat die Beamtin keine Kraft mehr. Sie schläft schlecht ein, liegt nachts stundenlang wach. Neben dem Pfeifen und Rauschen quälen

sie Rückenschmerzen. „Tagsüber war ich völlig erschöpft. Das hat mir doch Angst gemacht. Wie sollte ich meine Aufgaben schaffen?“ Ihr Hausarzt diagnostiziert einen Tinnitus, verordnet eine zehntägige Infusionstherapie. Täglich muss sie für 30 Minuten an den Tropf. Tapfer erträgt Birgit die Nebenwirkungen, wie vor allem die extreme Übelkeit. Doch der Erfolg bleibt aus. Auch zwei weitere Ärzte können nichts für sie tun. Im Netz sucht sie schließlich selbst nach Lösungen, stellt aber schon nach wenigen Klicks fest: Die vielen Angebote – Low-Level-Laser-, Magnetfeld-, Hyperbare Sauerstofftherapie zum Beispiel – verunsichern sie, kommen ihr teuer und sinnlos vor. Später wird ihr ein Mediziner erklären, warum sie mit dieser Einschätzung

richtig liegt. Zwei Wochen lang versucht sie es dann mit ihren Hobbys: Yoga, Nordic Walking, Musik und Gartenarbeit. „Damit haben andere ihre Ohrgeräusche in den Griff bekommen“, sagt sie. „Mir half gar nichts – und ich wurde immer wütender. Immer frustrierter.“ Doch dann, in einer endlos langen Herbstnacht, stößt Birgit

---

„Ich schlief nicht mehr, konnte mich tagsüber kaum noch auf den Beinen halten.“

---

auf die Internetseite eines Tinnitus-Zentrums am Chiemsee. Sie schöpft neue Hoffnung. Und schon ein paar Tage später beginnt sie dort ihre Therapie bei Dr. Michael Golenhofen. Der HNO-Arzt und Leiter des Zentrums nimmt sich gemeinsam mit seinem Team viel Zeit

für Birgit. Auf dem Programm stehen zahnärztliche, neurologische, internistische und orthopädische Untersuchungen. Am Ende dieses ersten Tages steht fest: Der Tinnitus wird durch Störungen in Birgits Bewegungsapparat ausgelöst.

### Das Geräusch im Körper

Heute wissen Experten, dass die Reaktion unseres Gehirns auf Bewegung und Muskelanspannung eine wesentliche Rolle bei der Entstehung eines Tinnitus spielen. Dr. Golenhofen gibt ein Beispiel: „Wenn jemand von der rechten Seite mit uns spricht, drehen wir unseren Kopf zur rechten Seite. Automatisch erhält unser Gehirn durch diese Drehung den Befehl, das rechte Ohr zu sensibilisieren, also auf maximalen Empfang zu schalten – ganz einfach, um den Inhalt der Worte besser verstehen zu können. Dummerweise bewirkt ein verspannter Halsmuskel das selbe – nur merken und vor allem beabsichtigen wir dies natürlich nicht! Die Folge kann dann eine Überempfindlichkeit des Ohres bis hin zum Tinnitus sein.“ Auch Zahnprobleme können die Geräusche verursachen, weil das empfindliche Hörorgan sehr nah am Kiefergelenk liegt. Der Experte erklärt weiter: „In jedem von uns existiert bereits ein Körpergeräusch. Normalerweise ist unser Gehirn jedoch in der Lage, Reize ohne Informationsgehalt auszuschalten. Aber: Das Innenohr ist extrem sensibel, reagiert schon auf kleinste Veränderungen mit Störungsbildern wie etwa dem dem Hören von Tinnitus.“



Stimmritze mit dem  
geräusch mit  
GeloMyrtal<sup>®</sup> forte.



# LUFT

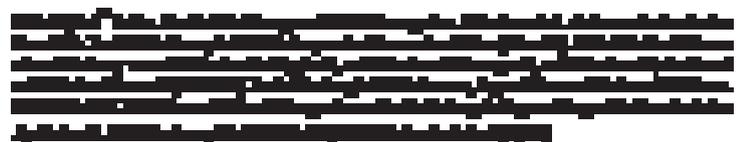
für die schönste Sache  
der Welt

GeloMyrtal<sup>®</sup>  
forte

GeloMyrtal<sup>®</sup> forte:

- Löst den Schleim
- Bekämpft die Entzündung
- Wirkt bei Schnupfen und Husten

Befreit die Atemwege  
spürbar ab der ersten Kapsel.



**1 RAPSÖL** aus eigener Herstellung – neben ihrem Job hilft Birgit auch im Familienunternehmen mit **2 DIE AUFZUCHT** ihrer Galloway-Rinder steht ebenfalls auf ihrem Tagesprogramm **3 MUSIZIEREN** ist ihre Leidenschaft – beim Klavierspielen findet Birgit Abstand vom Alltag



**DR. MICHAEL GOLENHOFEN**  
Die TinnitusClinic in Prien bietet Beratungssprechstunden auch für Patienten der Gesetzlichen Krankenkasse an.  
[www.tinnitusclinic.de](http://www.tinnitusclinic.de)  
Tel.: 08051/9 61 42 11

## Verständnis drosselt den Ton

Es gibt sie nicht, die eine, ultimative Behandlung. „Tinnitus ist ein vielschichtiger Symptom-Komplex, dessen genaue Ursache zunächst abzuklären ist“, sagt Golenhofen. „Leider werden noch immer viele Menschen so behandelt, als kämen ihre Geräusche ausschließlich von einer Erkrankung des Innenohres. Dabei können diese ebenso durch Funktionsstörungen des Bewegungsapparates verursacht werden. Nicht selten sind auch Medikamente, Umweltgifte, seelische Belastungen, Erschöpfung und Dauerstress sowie Alterungs- und Stoffwechselfvorgänge mitverantwortlich für die Entstehung der Ohrgeräusche.“ Dennoch unterziehen sich viele Betroffene in ihrer Verzweiflung Infusions-Behandlungen (z.B. mit Kortison oder Steroiden), die laut Golenhofen aber in diesen Fällen wenig bringen. Hinzu kommt: Infusionen haben teils schwere Nebenwirkungen wie etwa Herzrasen, Schlaflosigkeit, Übelkeit, Panikattacken und depressive Verstimmungen. „Natürlich gibt es Tinnitus-Formen, die durchblutungsfördernde und anti-entzündliche Mittel wie Kortison oder Antibiotika erforderlich machen“, erklärt Golenhofen, „Etwa, wenn ein akuter Tinnitus durch einen plötzlichen Hörsturz oder eine Mittelohrentzündung entstanden ist. Nur helfen diese Mittel nicht, sobald es sich um einen Tinnitus handelt, dessen Ursachen im Bewegungsapparat liegen, zum Beispiel, wenn bestimmte Nerven überreizt sind.“ Ebenso wenig helfen sie bei Ohrgeräuschen, die durch Zahnfehlstellungen, Medikamente wie Antidepressiva oder Blutdrucksenker ausgelöst wurden. Aus diesem Grund hält der Experte jede Therapie, die nicht auf einer eindeutigen Diagnose basiert, für „medizinisch nicht zu rechtfertigen.“ Denn bevor überhaupt eine Maßnahme zum Einsatz kommen kann, muss immer geklärt sein, was die Ohrgeräusche konkret auslöst. „Nach heutigem Wissen gibt es fünf wesentliche Krankheitsmechanismen, die für die Entstehung eines Tinnitus verantwortlich sind.“ Golenhofen hat daraus das Konzept

der fünf Tinnitus-Typen entwickelt und einen entsprechenden Test auf seiner Homepage veröffentlicht (siehe auch rechts). „Erst wenn die Hintergründe der Erkrankung klar sind, können wir Patienten Wege aufzeigen, um besser mit Tinnitus zurechtzukommen.“ Weil Birgits Tinnitus durch extreme Muskelverspannungen verursacht wurde, erhält sie für die Woche im Zentrum einen entsprechenden Behandlungsplan: Yoga, physiotherapeutische Maßnahmen, Klangtherapie, sensomotorische Übungen, Schröpf-Behandlungen und Akupunktur, nachmittags Freizeit. Die verbringt sie meist auf dem Fahrrad, bewegt sich in der Natur. Medikamente bekommt sie nicht, dafür lernt sie, ihr Körpergefühl zu verbessern. Sie beginnt zu verstehen, dass sie sich mehr Zeit für sich selbst nehmen muss. Und sie bemerkt, dass ihre Rückenschmerzen von Tag zu Tag schwächer werden – und sie ihren Tinnitus seltener wahrnimmt. Heute hat sie den Lärm weitestgehend im Griff. „Nur wenn ich mir zu viel auflade, wird er lauter“, sagt sie. Dann weiß sie, dass sie sich eine kleine Auszeit nehmen muss. „Und das mache ich auch.“

**MW**

# WELCHER TINNITUS- TYP SIND SIE?

## TYP 1

entsteht durch Funktionsstörungen des Bewegungsapparates. Das Geräusch ist nur einseitig, eine Hörminderung liegt nicht vor. Bei nervlicher oder körperlicher Anspannung nimmt die Lautstärke zu, sie lässt sich jedoch durch Bewegung beeinflussen. **Maßnahmen** wie z.B. Yoga, Osteopathie und Physiotherapie zielen darauf ab, die eigene Körperwahrnehmung zu schulen und Störungen in den Griff zu bekommen.

## TYP 2

wird von Störungen im Mittel- und Innenohr verursacht und kann mit einer plötzlichen ein- oder beidseitigen Hörminderung einhergehen, z.B. nach einem Hörsturz. Er klingt wie ein hoher Dauerton, selten wie ein Rauschen. **Wichtig ist**, Stress zu reduzieren und die Sinneswahrnehmung zu schulen, etwa durch Musikhören. **Behandelt** wird mit pflanzlichen Arzneistoffen (Durchblutung), Akupunktur, Körper- und Klangtherapie.

## TYP 3

hat geistig-seelische Ursachen (z.B. Erschöpfung), kann aber auch durch Alterungs- und Stoffwechsellvorgänge begünstigt werden. Der Ton, ein hohes Rauschen, wird erst mit der Zeit wahrgenommen. Bewegung beeinflusst den Ton nicht, unter Stress wird er lauter. **Hier** können Klang- und Körpertherapien etwa gegen chronische Muskelverspannungen helfen. Durch gezieltes Training lernen Patienten, besser mit dem Tinnitus.

## TYP 4

kann durch Umwelteinflüsse wie elektromagnetische Felder und durch Schadstoffe, z.B. toxische Belastungen durch Arzneimittel, ausgelöst werden. Der Ton, meist ein hohes Rauschen, setzt mit Beginn der Medikamenteneinnahme ein. Mediziner raten dringend von einer Selbstbehandlung ab. Denn: **Nur ein Arzt** kann einen Medikamentenwechsel verordnen, eine Entlastung des Stoffwechsels (Diät) begleiten und weitere therapeutische Schritte einleiten.

## TYP 5

tritt anfallsartig für mehrere Stunden bis Tage auf, oft mit einer einseitigen Hörminderung – häufig begleitet durch starken Drehschwindel. Das tiefe Rauschen wird begünstigt durch überreizte Hörsinneszellen, chronische Entzündungen, Störungen des Immunsystems oder Fehlhaltungen zwischen Schädel und Kreuzbein. **Behandelt** wird hier u. a. mit einer Kombination aus manuellen, immunstärkenden und antioxidativen Therapiemaßnahmen.

## DHU Schüßler-Salz Nr. 2 Das Salz der Knochen und Zähne



ist gut auch  
als Geburt

ist eine tolle  
Zutat für Kinder



www.dhu.de  
Labor für Forschung und Entwicklung

DHU Schüßler-Salze

Das Original seit 1873



Das Schüßler-Salz Nr. 2 ist ein pflanzliches Salz, das aus natürlichen Mineralien besteht. Es ist ein Nahrungsergänzungsmittel und sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung angesehen werden. Die Einnahme sollte nach den Anweisungen erfolgen. © 2013 DHU Labor für Forschung und Entwicklung.