

Wegen Ohrgeräuschen zum Psychiater?

Die Frage ist berechtigt, findet Rahul Gupta, Co-Chefarzt PDGR, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Tinnitus-Experte. In der Tinnitus-Klinik der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) in Chur behandelt er Patienten mit schwergradigem Tinnitus. Weil diese Krankheit oft Ängste und Depressionen auslöst, ist der Gang zum Psychiater wichtig.

■ Susi Haas

Patienten finden es paradox, dass sie wegen ihren Geräuschen im Ohr zum Psychiater sollen, weiss Tinnitus-Experte Rahul Gupta. Doch eine psychiatrische Therapie bei Tinnitus und einer Geräuschüberempfindlichkeit (Hyperakusis) ist oft die einzige wirksame Hilfe und ein Schritt zu mehr Lebensfreude. Auslöser für einen Tinnitus sind körperliche Ursachen: ein Knalltrauma, überlaute Musik und Lärm.

Bedrohliche Geräusche

«Wer einen Tinnitus hat, erlebt die Geräusche im Ohr vielfach als bedrohlich. Das führt dazu, dass man sich immer stärker auf diese Geräusche konzentriert. Sich zu schonen ist kontraproduktiv, denn so nimmt man den Tinnitus noch lauter wahr. Aus diesem Teufelskreis auszubrechen gelingt nur mit einer guten psychiatrischen Therapie», erklärt Gupta. Ähnlich wie Menschen mit chro-



Klingeln, pfeifen, surren, singen: Wer von einem schweren Tinnitus geplagt wird, nimmt Geräusche als unerträglich laut wahr. Bilder Susi Haas

nischen Schmerzen haben auch Tinnitus-Patienten oft eine lange Odyssee durch verschiedenste Praxen und Therapieinstitute hinter sich, bevor sie wirksame Hilfe erfahren. «Immer wieder locken Unternehmen und Institute Betroffene mit falschen, unrealistischen Versprechungen», bedauert der Facharzt.

Hilfe in der Klinik

Tröstlich ist: «Nur» vier Prozent der Schweizer haben einen permanenten Tinnitus, ein Prozent ist schwergradig betroffen. 80–90 Prozent der Tinnitusbetroffenen können gut mit den Geräuschen im Ohr leben. Nur wenige leiden unter sehr schweren Beeinträchtigungen. Diesen Menschen kann etwa in der Tinnitusklinik in Chur wirksam geholfen werden. «Erfolgreich ist eine Behandlung dann, wenn die körperliche und die psychische Komponente behandelt wird», so Gupta. Manchmal sind bei gleichzeitiger Hörminderung Hörgeräte hilfreich.

Schwergradig betroffene Patienten leiden zeitweise so sehr unter ihrem Tinnitus, dass sie Angststörungen entwickeln und depressiv werden. Ähnlich zeigt sich dieses Bild bei Hyperakusis. Alltagsgeräusche nehmen Menschen mit Geräuschüberempfindlichkeit als unerträglich laut wahr. Das Leiden ist gross.

Depression verstärkt den Tinnitus

«Eine Depression verstärkt den Tinnitus oft noch. Daher sollte dieser sogenannte dekomensierte Tinnitus psychiatrisch behandelt werden. Durch intensive Therapien wird der Tinnitus in der Regel viel weniger stark wahrgenommen. Der Fokus richtet sich nicht mehr auf den Tinnitus, sondern wieder auf das ganz normale Leben».

Ein Tinnitus und eine Hyperakusis verursachen vielfach ausser einer Depression auch Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und innere Unruhe. Ebenfalls stellen Fachärzte wie Gupta öfter kognitive Beeinträchtigungen, darunter Störungen der Merkfähigkeit, fest. «Tinnituserkrankte ziehen sich



Tinnitus-Referenten: Rahul Gupta, Co-Chefarzt PDGR

deshalb gerne zurück, vereinsamen so mit der Zeit. Es kommt zu Problemen in der Partnerschaft und am Arbeitsplatz. All dies verursacht wiederum Angst und Stress. Bald steht nur noch der Tinnitus im Mittelpunkt des Lebens.»

Verschiedene Therapien

«In unserer Tinnitusklinik, die nach wie vor das einzige spezialisierte stationäre Angebot in der Schweiz ist, verfolgen wir einen multimodalen Therapieansatz. Zu den Therapien zählen Musik- und Hörtherapie, Einzelpsychotherapie, Achtsamkeitsübungen, Physio- und Phytotherapie. Das Zusammenspiel verschiedenster Therapien ist sehr wirksam», versichert der Tinnitus-Spezialist. «Betroffene erfahren hier wirksame Techniken und lernen, mit ihrem Tinnitus umzugehen. Das gibt ihnen eine bessere Lebensqualität und wieder neue Lebensfreude».

■ BEI TINNITUS: ANLAUFSTELLE PDGR

Aufnahme in die Tinnitusklinik in Chur finden schwere und schwerste Fälle, also Patienten mit hohem Leidensdruck und häufig mit Begleiterkrankungen.
Infos: www.tinnitusklinik.ch;
www.pdgr.ch; Tel.: 058 225 25 25.

Die Schweizerische Tinnitus-Liga ist die Selbsthilfeorganisation für Tinnitusbetroffene der Schweiz: www.tinnitus-liga.ch, Infos und Beratungen auch: www.pro-audito.ch

Vortrag 28. Juni 2016: «Tinnitus und Geräuschüberempfindlichkeit – Diagnostik und Therapie aus zwei Perspektiven»
Der Vortrag findet in der Klinik Waldhaus in Chur ab 19 Uhr statt. Referenten: Rahul Gupta, Co-Chefarzt; Andreas Schapowal, Facharzt Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde. Eintritt frei.
Infos: www.pdgr.ch