



An einem entspannenden Ort verschwindet der Tinnitus von Musiker Jean-Sam Racine scheinbar vollständig.



Das Gehör ist ein wichtiges Arbeitsinstrument für einen Berufsmusiker wie Jean-Sam Racine.

Tinnitus

EIN STÄNDIGER BEGLEITER

◆ **Geräusch im Ohr** Betroffene müssen mit ihm leben lernen. Alle anderen sollten ihr Gehör entsprechend schützen, dass es nicht so weit kommt. Tipps für beide Seiten.

Das «Ohrgeräusch» von Jean-Sam Racine (45), Berufsmusiker aus Lausanne, begann im Jahr 2007. Der Tinnitus war plötzlich da und ist seitdem ein ständiger Begleiter. Auch heute, zehn Jahre später, hört Jean-Sam Racine das Geräusch immer noch. Als das Problem erstmals auftrat, suchte er sofort einen Spezialisten auf. Dieser diagnostizierte den Tinnitus und einen Frequenzverlust. Jean-Sam Racine erfuhr unter anderem, dass diese bei einem Hörsturz verlorene Frequenz nun in seinem Kopf kompensiert wird. Dieses Phantomgeräusch hört nur er. «Es ist wie bei einem Phantomglied. Ich höre das, was ich verloren habe», erklärt er.

Eine unliebsame Überraschung

Ein Viertel der erwachsenen Schweizer Bevölkerung leidet unter Tinnitus. Für diese komplexe Störung gibt es bis heute keine medizinische Therapie. Al-

lerdings lässt sie sich mit sanften Methoden in Schach halten.

Um mögliche Auslöser für den Tinnitus auszumachen, durchforstete Jean-Sam Racine seine Erinnerungen bis zurück ins Jahr 2003, als er ein Konzert im Rahmen von Montreux Jazz gab. Damals spielte während eines Solos eine Trompete sehr laut direkt neben seinem Kopf. «Ich war nicht darauf vorbereitet, denn bei den Proben hatten wir anders gestanden. Der Tinnitus wurde zum einen durch die Lautstärke, zum anderen durch den Überraschungseffekt hervorgerufen. Mein Ohr hatte diese lauten Töne nicht erwartet und das hatte grossen Einfluss auf den Hörverlust», erzählt der Komponist und Interpret, der sich in dieser Sache inzwischen vollkommen sicher ist. Er erinnert sich, dass er nach diesem Trompetensolo den Eindruck hatte, sein Kopf befände sich hinter Glas. Erst Jahre später zeigten sich dann die Fol-

gen dieses Ereignisses in Montreux. Das ist bei einem Tinnitus nicht selten.

Leben mit dem Tinnitus

Je nach ihrer Ursache verschwinden subjektive Ohrgeräusche bei manchen Menschen nach einer gewissen Zeit. Bei anderen bleiben sie das ganze Leben. Es kann sehr schwer sein, im Alltag mit den ständigen Geräuschen umzugehen – vor allem, wenn der Hörsinn ein Arbeitsmittel ist. In extremen Fällen müssen Musiker ihren Beruf aufgeben. Andere Menschen, die den Tinnitus nicht zum Schweigen bringen, werden «verrückt». Jean-Sam Racine hatte Glück: Er konnte den Tinnitus zähmen, indem er lernte loszulassen. «Je mehr Angst man hat, desto stärker wird das Geräusch», erzählt er. Und: «Je mehr man sich davor schützen will, desto mehr trägt man dazu bei, dass es präsent ist.» Jean-Sam Racine begriff schon bald, dass sein Problem

••• zwar störend, aber nicht gefährlich ist. Jetzt achtet er mehr als zuvor auf sein Gehör. Er benutzt einen einstellbaren Gehörschutz, der Geräusche filtert und berechnet, wobei eine vorgegebene wöchentliche Dezibelzahl eingehalten wird (s. Grafik).

Aber: Das Ohrgeräusch von Jean-Sam Racine ist nicht verschwunden. «Ich brauche nur darüber zu sprechen, um es wieder zu hören, zum Beispiel gerade jetzt», erklärt der Musiker. «Es ist wie beim Geräusch eines Kühlschranks: Wenn man nicht daran denkt, hört man es nicht mehr.»

Auch Stress ist ein Faktor, der einen Tinnitus verstärkt. Wenn Jean-Sam Racine in den Ferien an einem entspannenden Ort ist, hat er den Eindruck, dass sein Ohrgeräusch vollständig verschwindet. Wenn er aber zu Hause ein Buch liest, kommt es zurück. Das subjektive Geräusch in unserem Kopf bleibt ein grosses Geheimnis – für die Patienten genauso wie für die Ärzte. Eine wirksame dauerhafte Behandlung bleibt weiterhin Zukunftsmusik. ●



Für Jean-Sam Racine ist Musik Lebensgrundlage – aber zugleich auch ein Risiko für sein Gehör.

Was ist ein Tinnitus und wie entsteht er?

Ein Tinnitus ist die Wahrnehmung von Geräuschen im Kopf oder im Ohr ohne externe akustische Stimulation. Es handelt sich um ein Phantomgeräusch, das in den meisten Fällen eine Reaktion des Gehirns auf einen sogenannten peripheren Hörverlust – Verlust der Sinneszellen im Innenohr – ist. Anders ausgedrückt: Die Informationen im Hörzentrum des Gehirns werden neu verteilt, wie eine Neuaufnahme für ein Bild.

Wie geht man mit einem Tinnitus um?

Es gibt kein Medikament und keine «externe» Therapie mit nachgewiesener Wirksamkeit. Die Patienten erhalten eine kognitive Verhaltenstherapie. Dabei lernen sie, sich an den Tinnitus zu gewöhnen, indem sie dem Symptom seinen Schrecken nehmen und erkennen, dass keine Gefahr besteht, sondern dass ihr Gehirn ein Phantomgeräusch produziert. Man muss seine Aufmerksamkeit von diesem Geräusch ablenken. Eine weitere Behandlungsmöglichkeit sind Hörtherapien: Entweder tragen die Patienten tagsüber kleine Geräte, die ein weniger störendes Geräusch produzieren, oder sie hören abends Aufnahmen von Regen, Wasser, Springbrunnen, Wind etc. an. Diese natürlichen, neutralen Geräusche konkurrenzieren den Tinnitus und helfen dem Patienten, sich davon abzulenken. In Lausanne werden auch Therapiealternativen untersucht, etwa Soprologie und Akupunktur.

Welches sind die Risikogruppen für Hörprobleme?

Abgesehen von der körperlichen Alterung sind exogene, also äussere, Faktoren Ursache der meisten Hörverluste. Zu den Risikogruppen gehören Bauarbeiter und Berufsmusiker, die Lärm und

plötzlichen Geräuschen (Hammerschlag auf Metall, Schlagzeug etc.) ausgesetzt sind. Dies ist die grösste Gefahr für das Gehör.

Wie kann man Hörproblemen vorbeugen?

Es gibt zum Beispiel Sonometer-Anwendungen für Tablets und Smartphones, mit denen man den Geräuschpegel messen kann. Dazu kommt das körperliche Lärmempfinden, also die Frage, ob man sich bei einer bestimmten Lautstärke wohlfühlt. Wenn man das Bedürfnis hat, sich die Ohren zuzuhalten, kann man einen Gehörschutz benutzen oder sich von der Lärmquelle entfernen. Ein Gehörschutz dämpft die Lautstärke um 20 bis 30 Dezibel und verringert die Intensität hoher

Frequenzen, auf die das Ohr besonders empfindlich reagiert.

Ab wie viel Dezibel gefährdet man seine Ohren?

Es kommt auf die Anzahl Dezibel im Verhältnis zur Dauer an. Je lauter der Ton, desto weniger lang darf er auf das Ohr einwirken, ohne dass es zu dauerhaften Schäden kommt. Bei 85 Dezibel beträgt die Höchstdauer 40 Stunden pro Woche, bei 95 Dezibel sechs Stunden und bei Konzerten mit einer Musikkautstärke von 100 bis 103 Dezibel 1,5 bis 2 Stunden.

Wenn man sich an diese Richtwerte hält, besteht keine Gefahr?

Theoretisch geht man dann kein Risiko ein. Aber jedes Ohr hat seine eigenen Schwachstellen.

Je lauter ein Geräusch ist, desto kürzer sollte das Ohr ihm ausgesetzt sein, damit es nicht zu dauerhaften Schäden kommt.

