

GESUNDHEITS-TIPP

Tinnitus: Woher kommen die Geräusche im Ohr?

Auch wenn der Begriff Tinnitus übersetzt „Klingeln der Ohren“ bedeutet, muss es kein Klingeln sein, das Betroffene hören. Das wesentliche Symptom eines subjektiven Tinnitus sind Geräusche, die nicht von einer Quelle von außen verursacht wurden. Das kann tatsächlich ein Klingeln sein, aber auch Pfeifen, Brummen oder Klopfen. Diese Geräusche können nur ein Ohr oder beide Ohren betreffen.

Neben dem subjektiven Tinnitus gibt es auch den objektiven Tinnitus, der seltener auftritt. Auch hier hören Betroffene Geräusche, jedoch handelt es sich dabei um solche, die man messen kann, weil Schwingungen im Körper den Schall erzeugen.

URSACHEN UND ZUSAMMENHÄNGE

Wieso die Geräusche in den Ohren auftreten, kann eine Bandbreite verschiedener Ursachen haben, sowohl auf rein körperlicher Ebene als auch im psychosomatischen Bereich. Bei einem subjektiven Tinnitus kommen dafür zum Beispiel folgende Gründe infrage:

- verschiedene Mittelohr-erkrankungen
- Knall- oder Schalltrauma
- Tauchunfälle (beispielsweise Dekompressionskrankheit)
- Arzneimittel

Auch ein objektiver Tinnitus kann unterschiedliche Auslöser haben, dazu zählen

Bluthochdruck oder Gefäßmissbildungen, es können aber auch unwillkürliche Muskelzuckungen im Mittelohr oder im Gaumen schuld sein.

Außerdem kann ein Tinnitus für sich alleine auftreten, er kann aber auch ein Symptom einer anderen Erkrankung sein. So stellt sich nach einem Hörsturz häufig ein Tinnitus ein, er gehört auch zu den Symptomen der Otosklerose.

Wie stark die Geräusche den Alltag beeinträchtigen, ist von Fall zu Fall verschieden. Manche Betroffenen kommen mit einem subjektiven Tinnitus gut zurecht, andere haben in der Folge mit Schlafstörungen oder anderen Beschwerden zu kämpfen, auch Angststörungen oder Depressionen sind denkbar. Je länger ein Tinnitus anhält, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er sich behandeln lässt. Bei Geräuschen im Ohr, die länger als drei Tage anhalten, sollte man deswegen zum Arzt gehen.

Bei einer Dauer des Tinnitus von bis zu drei Monaten spricht man von einem akuten Tinnitus, halten die Geräusche länger an, liegt ein chronischer Tinnitus vor.



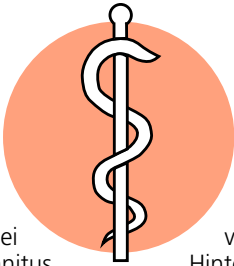
Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Welche Behandlungsmethode gewählt wird, ist vom Einzelfall abhängig. Bei einem objektiven Tinnitus wird die Ursache behandelt. Bei einem subjektiven Tinnitus gibt es verschiedene Ansätze.

Diese reichen über medikamentöse Methoden, zu denen beispielsweise die Einnahme von Vitamin-Präparaten oder auch Infusionen zählen können, über alternative Medizin, bei der unter anderem Magnetfelder zum Einsatz kommen können, bis hin zu Psychotherapie oder auch Verhaltenstherapie. Für die Auswahl der richtigen Therapie oder Behandlung ist es wichtig, die Krankengeschichte der Patienten genau zu kennen und dadurch die Ursache des Tinnitus so gut wie möglich einzugrenzen oder im besten Fall genau zu diagnostizieren.

Bei einem chronischen Tinnitus existieren auch Therapieformen, die es dem Betroffenen ermöglichen sollen, diese Geräusche weitgehend auszublenden. Um zu lernen, mit einem chronischen Tinnitus zurechtzukommen, bieten sich auch Selbsthilfegruppen für Betroffene an.

Im Alltag fällt es teilweise leichter, mit einem Tinnitus umzugehen, wenn man Situationen absoluter Stille vermeidet. Die Ohren sind, im Gegensatz zu den Augen, immer „auf Empfang“, man kann sie nicht einfach abschalten. Gerade wenn keine Hintergrundgeräusche vorhan-



den sind, kann ein Tinnitus deswegen besonders stark hervortreten. Sich eigene Hintergrundgeräusche zu schaffen, kann deswegen helfen.

VORBEUGEN IST MEIST EINFACHER ALS BEHANDELN

Grundsätzlich kann jeder im Laufe seines Lebens von einem Tinnitus betroffen sein, nicht nur Personen, die beruflich ständigem Lärm ausgesetzt sind. Lärm ist jedoch einer der größten Risikofaktoren. Das eigene Gehör zu schützen, zählt deswegen zu den besten Methoden zum Vorbeugen. Bei Tätigkeiten, die mit lauten Geräuschen verbunden sind, beispielsweise Rasenmähen oder auch Sägen, ist deshalb ein Gehörschutz sinnvoll. Bereits wenn man zu lange einem Geräuschpegel von 70 Dezibel ausgesetzt war, kann dies zur Entstehen eines Tinnitus führen. Dieser Wert entspricht ungefähr der Lautstärke des Rasenmähers. Ein Discobesuch oder eine Kettensäge kommen mit Lautstärken von ungefähr 110 beziehungsweise 120 Dezibel auf noch höhere Werte.

Da es auch Medikamente gibt, die einen Tinnitus auslösen können, sollten solche Präparate nur in geringen Dosierungen und nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Hörstörungen bei Neugeborenen

Eltern von Neugeborenen und Kleinkindern sollten unbedingt die U-Untersuchungen wahrnehmen.

Wenn ein Kind nicht richtig hört, lernt es auch nicht richtig sprechen. Darum ist es wichtig, Hörstörungen früh zu erkennen und rasch mit der Behandlung zu beginnen. „Bei Hörproblemen denken wir zumeist an ältere Menschen. Wir dürfen jedoch nicht Neugeborene und kleine Kinder außer Acht lassen. Eltern sollten daher unbedingt jeden vorgesehenen Termin der gesetzlichen Kinderuntersuchungen wahrnehmen. Mit dem Neugeborenen-Hörscreening kann dabei in der ersten Lebenswoche frühzeitig eine Hörschädigung festgestellt werden“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Das Hörscreening wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Eine Hörschädigung ist die häufigste angeborene Sinnesbehinderung. Gesetzlich krankenversicherte Neugeborene haben gleich nach der Geburt Anspruch auf einen Hörtest. Bei diesem ‚Neugeborenen-Hörscreening‘ schiebt der Arzt dem Baby eine kleine Sonde in den Gehörgang, die einen leisen Klickton von sich gibt. Dieser Ton wird bis in die Hörschnecke weitergeleitet. Deren feine Haarzellen reagieren mit messbaren Schwingungen, wenn das Gehör in Ordnung ist. Dieses besondere Screening ist in die gesetzliche Kinderuntersuchung U 1 und U2 eingebettet.

Auch bei den folgenden gesetzlichen U-Untersuchungsterminen wird im Laufe der Kindheit immer wieder das Hörvermögen getestet.

Ob ein Baby gut hört, lässt sich in einem ersten Schritt auch zu Hause überprüfen. Am besten geschieht das, während das Kind schläft. Hörgeschädigte Babys versuchen nämlich schon früh, Geräusche mit anderen Sinnen wahrzunehmen. Klatscht ein Elternteil zum Beispiel in die Hände, reagieren sie, weil sie es gesehen oder weil sie den Luftzug gespürt haben. In den ersten Lebenswochen hören Babys zunächst nur laute Geräusche. Die Eltern können also zum Beispiel mit einem Quietschtier Geräusche erzeugen und die Reaktion des Säuglings beobachten. Im oberflächlichen Schlaf reagiert ein Kind mit gesundem Gehör darauf mit einer veränderten Atmung. Es holt zum Beispiel tief Luft. Ab dem dritten Lebensmonat sollten Babys auch auf leise Geräusche reagieren, etwa auf das Rascheln von Seidenpapier. Erkennen können Eltern eine Hörstörung auch daran, dass ein Baby irgendwann verstummt. Hörgeschädigte Babys beginnen zwar ganz normal zu lallen, das Lallen geht aber nicht wie bei hörgesunden Kindern ungefähr ab dem sechsten Monat in ein Brabbeln über.

Hegen Eltern den Verdacht, dass ihr Kind schlecht hört, sollten sie dies der behandelnden Kinder- und Jugendärzt:in im besten Fall in den ersten vier Monaten mitteilen. Je früher ein Kind behandelt wird, desto besser stehen die Chancen für eine normale Sprachentwicklung.

Medizin

ANZEIGE

Ständiges Müssen? Nächtlicher Harndrang?



Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u.a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Prostacalman
(PZN 13588549)



Abbildung Betroffenen nachempfunden
PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens Ø, Pareira brava Ø, Populus tremuloides DII. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema Nervenschmerzen

Verbreitete Qual: Ischias-Schmerzen bei der Hälfte der Bevölkerung

Hilfe kommt mit einem speziellen Arzneimittel aus der Nervenmedizin

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.



„Ich nehme Restaxil, wenn ich große Nervenschmerzen habe. Es hilft hervorragend gegen Rückenbeschwerden und im Ischias-Nerv.“ (Norbert L.)

Langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflos-



Die Schmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

sen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z.B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein.

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Über-

raschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerzmittel Restaxil speziell zur Behandlung von Nerven-

schmerzen. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißen- und brennenden Schmerzen im Hüftnerf bis zum Fuß einge-

setzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler *Iris versicolor* und *Cimicifuga racemosa* in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Das Beste: Die Schmerzmittel sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Restaxil Tropfen auf **pureSGP.de** bestellen und bis zu 17% sparen!



bis zu 17% sparen

pureSGP.de



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens DII. D2, Spigelia anthelmia DII. D2, Iris versicolor DII. D2, Cyclamen purpurascens DII. D3, Cimicifuga racemosa DII. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing