

# Tinnitus nicht im Griff

**Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 30. September 2025 23:45**

Letztendlich hilft gegen Tinnitus nur dasselbe, was auch gegen andere Plagen hilft, die einen plagen: Ignorieren.

In den wenigsten Fällen ist ein Tinnitus "heilbar" - er ist nur durch ein "Wegblenden" per Gehirn unterdrückbar.

Ich hab' mir meinen Tinnitus vermutlich auf der Baustelle zugezogen, als ich ohne Gehörschutz mit der Flex gearbeitet hatte - oder bei der Arbeit mit der Motorsäge. Es handelt sich um einen hör- und messbar klar definierten Frequenzbereich, den der HNO-Arzt seit Jahren in diesem Spektrum diagnostiziert. Da habe ich mit hoher Wahrscheinlichkeit durch mangelnde Beachtung von Unfallverhützungsvorschriften ein paar Sinneshäärchen in meiner Gehörschnecke umgemäht. Vielleicht war es auch ein Knallkörper an Neujahr. Wer weiß.

Je nach Tätigkeit/Ablenkung oder Umgebungsgeräuschen tritt mein Tinnitus hervor oder verschwindet.

Gemini bestätigt:

----

Die Zerstörung von Sinneshäärchen (Haarzellen) in einem Bereich der Gehörschnecke (Cochlea) gilt als eine der Hauptursachen für die Entstehung eines subjektiven Tinnitus.

Die Haarzellen sind dafür verantwortlich, Schallwellen in elektrische Signale umzuwandeln, die über den Hörnerv an das Gehirn weitergeleitet werden. Werden diese empfindlichen Sinneshäärchen, oft durch Lärm (wie Lärmtrauma, Knalltrauma) oder auch andere Faktoren wie Durchblutungsstörungen oder Infektionen, zerstört oder beeinträchtigt, kann das Hörsystem im Gehirn an dieser Stelle keine normalen Signale mehr empfangen.

Um den fehlenden Input dieses Frequenzbereiches auszugleichen, versucht das Gehirn, die Signale zu verstärken (ähnlich einem Phantomgeräusch oder Phantomschmerz, der nach einer Amputation auftritt).

Dieser Verstärkungsmechanismus oder eine fehlerhafte Aktivität der Nervenzellen in der Hörbahn führt dann zur Wahrnehmung eines Geräusches (Pfeifen, Rauschen, Brummen) - dem Tinnitus - das keine äußere Schallquelle hat. Die Frequenz des Tinnitus entspricht dabei oft dem Frequenzbereich, in dem die Haarzellen geschädigt sind.