

# Tinnitus nicht im Griff

Beitrag von „Yummi“ vom 2. Oktober 2025 22:50

## Zitat von Wolfgang Autenrieth

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 Unfallverhütungsvorschriften ein paar Sinneshärchen 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 Sinneshärchen (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 Sinneshärchen, 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.

## Alles anzeigen

Nicht ignorieren. Das hilft in der Akutphase nicht; man muss den Tinnitus akzeptieren. Er geht nicht weg, in manchen Phasen hört man ihn stärker.

Was hat mir geholfen? Akzeptanz und am Anfang leichtes Rauschen aus den Lautsprechern. Das hat den Tinnitus überlagert und ich schlief damals ein. Über die Zeit hinweg verliert der Tinnitus seinen Schrecken. Ich höre ihn und komme damit klar.

Ich habe aber kein hochfrequentes Piepen sondern eine Mischung aus Rauschen und Piepen.