

Tinnitus nicht im Griff

Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 3. Oktober 2025 22:26

Zitat von CDL

Das stimmt so pauschal nicht. Auch wenn ein chronischer Tinnitus nur selten heilbar ist, kann dieser es - je nach Ursache - durchaus sein.

Kurze Nachfrage bei der KI ("Ist Tinnitus heilbar?") bringt folgende Antwort:

Die Heilbarkeit von Tinnitus hängt stark davon ab, ob es sich um einen **akuten** oder **chronischen** Tinnitus handelt.

Akuter Tinnitus (Dauer kürzer als drei Monate):

- **Gute Heilungschancen:** Ein akuter Tinnitus ist in den meisten Fällen (etwa 70-80%) gut heilbar oder verschwindet von selbst wieder.
- **Wichtig:** Es wird dringend empfohlen, bei erstmaligem Auftreten schnellstmöglich einen HNO-Arzt aufzusuchen, da eine frühzeitige Behandlung die besten Erfolgchancen bietet (oft mit Kortison oder ähnlichen Therapien, insbesondere wenn er mit einem Hörsturz einhergeht).

Chronischer Tinnitus (Dauer länger als drei bis zwölf Monate):

- **Schwer heilbar:** Ein chronischer Tinnitus, insbesondere der subjektive Tinnitus ohne bekannte zugrundeliegende, behandelbare Ursache, ist nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft **meist nicht vollständig heilbar**.
- **Ziel der Behandlung:** Da eine Beseitigung der Ohrgeräusche oft nicht möglich ist, liegt der Fokus der Therapie darauf, die **Belastung** durch den Tinnitus zu verringern, die Lebensqualität zu verbessern und zu lernen, mit dem Geräusch zurechtzukommen (Habituation).
- **Wirksame Behandlungsansätze:**
 - **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT):** Dies ist die am besten wissenschaftlich untersuchte und empfohlene Methode. Sie hilft dabei, negative Denk- und Verhaltensmuster zu verändern und die Geräusche als weniger störend wahrzunehmen.
 - **Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT):** Eine Kombination aus akustischer Stimulation (Rausch-Generatoren, Hörgeräte) und psychotherapeutischer Begleitung (Counselling).
 - **Entspannungstechniken** (z. B. Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation) und Stressbewältigung.

- **Hörgeräte:** Wenn der Tinnitus mit einem Hörverlust einhergeht, können Hörgeräte helfen, da sie Umgebungsgeräusche verstärken und so den Tinnitus in den Hintergrund rücken.

Aktuelle Forschung:

Es wird intensiv an neuen Therapien geforscht, wie zum Beispiel der bimodalen Neuromodulation (Lenire), die akustische und elektrische Reize kombiniert, um die überaktiven Nervenbahnen im Gehirn zu beeinflussen. Auch die Forschung zur genauen Entstehung im Gehirn und zu neuen medikamentösen Ansätzen läuft.

Fazit:

Während ein **akuter Tinnitus** oft vollständig verschwindet, ist ein **chronischer Tinnitus** derzeit in der Regel **nicht im klassischen Sinne heilbar**, aber die Belastung kann durch psychotherapeutische und verhaltenstherapeutische Ansätze sehr gut reduziert werden.