



# Tinnitus: der quälende Begleiter

*Ohrgeräusche hat jeder. Nimmt das Gehirn diese jedoch als wichtig wahr und filtert sie nicht mehr korrekt, können sie zu quälenden Begleitern werden. Je früher ein Tinnitus behandelt wird, desto besser stehen die Chancen auf Heilung. Hochdosierter Ginkgo-Trockenextrakt, enthalten in Ginkobil® ratiopharm 120 mg, kann die Therapie von Ohrgeräuschen durch seine durchblutungsfördernde Wirkung unterstützen.*

Untersuchungen zeigen, dass 35 bis 45 Prozent aller Erwachsenen zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben Ohrgeräusche erleben.<sup>1</sup> 15 Prozent haben diese über einen längeren Zeitraum. Unterschieden wird zwischen akutem und chronischem Tinnitus. Bei einer Dauer von bis zu drei Monaten spricht man von einem akuten Tinnitus. In dieser Zeitspanne bestehen gute Heilungschancen – 80 Prozent der Patienten werden ihn laut der Deutschen Tinnitus-Liga wieder los.<sup>2</sup> Chronisch wird das Geschehen, wenn der Tinnitus länger als drei Monate bestehen bleibt. Hier sind die Heilungschancen relativ gering.

## Symptome

Ein Tinnitus macht sich durch permanent oder immer wiederkehrendes Pfeifen, Klingeln, Fiepen, Rauschen oder Summen im Ohr bemerkbar. So unterschiedlich die Geräusche auch sein können, eines ist ihnen gemein: In den meisten Fällen hört sie nur der Betroffene selbst. Wie laut

die Ohrgeräusche wahrgenommen werden, hängt von vielen Faktoren ab. Eine Rolle spielen zum Beispiel ein zu hoher Blutdruck oder Herzrhythmusstörungen. Auch schmerzhafte Bewegungseinschränkungen an der Halswirbelsäule und Kiefergelenkschmerzen können dazu führen, dass der Tinnitus subjektiv extrem laut empfunden wird. Daher kann ein Tinnitus individuell einen hohen Leidensdruck erzeugen. In der Folge treten oftmals weitere Störungen wie Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, Ängste oder gar Depressionen auf.

**Ginkobil® ratiopharm sollte in einer Dosierung von 120 bis 240 Milligramm täglich über mindestens zwölf Wochen eingenommen werden.**

## Auslöser

Die Auslöser sind vielfältig: Ein Tinnitus kann Folge eines Hörsturzes, eines Knalltraumas oder einer starken Lärmbelastung sein. Dauerstress und Überlastung sind weitere Gründe. Auch Entzündungen beziehungsweise Infektionen im Ohr können einen Tinnitus verursachen. Weniger häufig, aber dennoch möglich ist es, dass Menschen auf einen psychischen Schock vorübergehend mit Ohrgeräuschen reagieren. Unabhängig vom auslösenden Faktor werden Beeinträchtigungen an der Hörschnecke als mögliche Ursache diskutiert. Im Falle von Stress zum Beispiel dadurch, dass der Körper in einen anhaltenden Alarmzustand versetzt wird. Es werden vermehrt Stresshormone gebildet, die die Blutgefäße verengen. Durchblutungsstörungen verbunden mit einer verminderten Sauerstoffversorgung sind die Folge und können die Hörsinneszellen in ihrer Funktion beeinträchtigen. Durchblutungsstörungen sind es auch, die eine Entstehung im Alter begünstigen.



## Tipps

➔ Nehmen Sie Kunden die Angst: Tinnitus selbst ist nicht gefährlich und im akuten Stadium gut behandelbar. Ist Stress der Auslöser, helfen Entspannungsübungen, viel Schlaf und Bewegung sowie eine positive Ablenkung, die Ohrgeräusche in den Hintergrund zu drängen. Absolute Stille sollte vermieden werden, da sie die Konzentration auf den Tinnitus steigert. Raten Sie den Kunden zudem, mindestens drei Liter täglich zu trinken – das fördert die Durchblutung.

Was passiert im Ohr? Es gibt verschiedene Theorien darüber, wie ein Tinnitus entsteht. Viele Forscher sehen mittlerweile die zentrale Ursache in Umbauvorgängen im Gehirn. Sie gehen davon aus, dass durch eine Schädigung der Hörsinneszellen Höreindrücke nicht mehr fehlerfrei zum Gehirn weitergeleitet werden. Das kann dazu führen, dass an deren Verarbeitung beteiligte Nervenzellen in einigen Gehirnbereichen überaktiv reagieren. Der Körper versucht auf diese Weise, die durch die Schädigung verminderte Hörfähigkeit auszugleichen. Manchmal auch dann noch, wenn der eigentliche Schaden schon längst der Vergangenheit angehört. Alternativ diskutiert wird, ob statt der Umbauvorgänge eine gesteigerte Erregbarkeit von Nervenzellen in der Hörrinne für die Ohrgeräusche verantwortlich gemacht werden kann. Andere Wissenschaftler halten es zudem für möglich, dass der „Schalter“ für die Rauschunterdrückung im limbischen System nicht richtig funktioniert.

## Was passiert im Ohr?

Was tun gegen die Geräusche? Treten die Ohrgeräusche erstmalig auf, zum Beispiel nach einem Konzertbesuch, ist Stille das Mittel der Wahl. Ist Stress der Auslöser, hilft es oftmals schon, einen Gang zurückzuschalten. Ist der Tinnitus nach ein bis drei Tagen nicht verschwunden, oder ist ein Hörsturz der Grund für das Rauschen im Ohr, gilt es einen Arzt aufzusuchen. Zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen im Ohr ist Ginkobil® ratiopharm 120 mg zugelassen. Der hochkonzentrierte Trockenextrakt aus Ginkgoblättern in Ginkobil® ratiopharm wirkt durchblutungsfördernd. Dadurch verbessert er die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Innenohrs und unterstützt die Regeneration kleinster Gefäße. Dies kann zu einer schnelleren Besserung der Ohrgeräusche beitragen. Empfohlen wird die Einnahme von ein bis zwei Filmtabletten täglich, entsprechend 120 bis 240 Milligramm pro Tag. Die unterstützende Behandlung sollte über einen Zeitraum von mindestens zwölf Wochen erfolgen. Auch eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr fördert die Durchblutung. Betroffenen wird daher geraten, mindestens drei Liter täglich zu trinken. Bei nachlassender Hörleistung nehmen viele Senioren Ohrgeräusche verstärkt wahr. Hier hilft oftmals ein gut eingestelltes Hörgerät. Beim chronischen Tinnitus steht der Erwerb von Techniken, mit deren Hilfe es sich besser mit den Ohrgeräuschen leben lässt, im Vordergrund. Hierzu zählen Entspannungsverfahren wie das Autogene Training oder Hörtherapien. Dadurch soll das Gehirn lernen, die Geräusche als harmlos zu beurteilen und auszublenden. Hilfreich sind auch kleine Rauschgeräte, die die störenden Geräusche mit angenehmen überdecken.

<sup>1</sup><https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2014/daz-26-2014/das-leiden-am-tinnitus>; <sup>2</sup><http://www.tinnitus-liga.de/pages/tinnitus-sonstige-hoerbeeintraechtigungen/tinnitus/akuter-tinnitus.php>

**Ginkobil® ratiopharm 120 mg** Filmtablette. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Filmtbl. enth. Trockenextrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern (35-67:1) 120 mg, Auszugsmittel: Aceton 60 % (m/m). Der Extrakt ist quantifiziert auf 26,4-32,4 mg Flavonoide, ber. als Flavonoidglykoside sowie 6,0-8,4 mg Terpenlactone, davon 3,36-4,08 mg Ginkgolide A, B, C und 3,12-3,84 mg Bilobalid, und enth. unter 0,6 µg Ginkgolsäuren pro Filmtbl. **Sonst. Bestandt.:** Croscarmellose-Natrium; Hochdisperses Siliciumdioxid; Hypromellose; Lactose-Monohydrat; Macrogol 1500; Magnesiumstearat (Ph. Eur.); Maisstärke; Mikrokristalline Cellulose; Simecon-alpha-Hydro-omega-octadecyloxypropyl(oxyethylen)-5-Sorbinsäure(Ph. Eur.); Wasser; Talkum; Titandioxid, Eisen(III)-oxid. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandl. von hirnganisch bedingten Leistungsstör. im Rahmen eines therapeut. Gesamtkonzeptes bei dementiellen Syndromen mit der Leitsymptomatik: Gedächtnisstör., Konzentrationsstör., depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Zur primären Zielgruppe gehören dementielle Syndrome bei primär degenerativer Demenz, vaskulärer Demenz und Mischformen aus beiden. Verläng. der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeut. Maßn., insbes. Gehtraining. Vertigo und Tinnitus (adjuvante Therapie) bei vaskulärer und involutiver Genese. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. Ginkgo-biloba od. einen der sonst. Bestandt., Schwangerschaft. **Warnhinw.:** Enthält Lactose! **Schwangerschaft/Stillzeit:** Währ. Schwangerschaft kontraind. Währ. Stillz. nicht anw. **Nebenwirkungen:** Blutungen an einzelnen Organen, allergischer Schock, allergische Hautreaktionen (Hautrötung, Hautschwellung, Juckreiz), leichte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel, Verstärkung bereits bestehender Schwindelbeschwerden. **Dosierung:** Erw. ab 18 J.: Dementielles Syndrom: 2-mal tgl. 1 Filmtbl. Periphere arterielle Verschlusskrankheit, Vertigo, als Adjuvans bei Tinnitus: 1-2-mal tgl. 1 Filmtbl. Filmtbl. unzerkaut mit ausr. Flüssigkeit einnehmen. **Apothekenpflichtig.** Stand: 2/17.