

**Doktors bestes:** Was versteht man unter einem Tinnitus?

**Dr. Jesús Bujía:** Man versteht unter einem Tinnitus Geräusche, die in den Ohren oder im Kopf wahrgenommen werden, für die es offenbar keine externe Schallquelle gibt. Nach einer repräsentativen Studie der Deutschen Tinnitus-Liga leiden hierzulande etwa drei Millionen Menschen an chronischem Tinnitus. Während sich die meisten Betroffenen allmählich an die Ohrgeräusche gewöhnen und sich kaum noch von ihnen belästigt fühlen, leiden zehn bis 20 Prozent der Patienten auf Dauer erheblich darunter.

# Der quälende Lärm im Ohr

*Drei Millionen Menschen leiden in Deutschland an einem chronischen Tinnitus, also an ständig wahrnehmbaren Ohrgeräuschen oder Ohrsausen. Die wichtigsten Fragen zum Tinnitus beantwortet Privat-Dozent Dr. Jesús Bujía, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, aus Dingolfing.*

**Doktors bestes:** Wie entsteht ein Tinnitus?

**Dr. Jesús Bujía:** Ohrgeräusche entstehen, wenn die außerordentlich feinen Sinneszellen im Innenohr aufgrund einer Schädigung oder aus einem sonstigen Grund, unter anderem Durchblutungsstörungen, von sich aus aktiv werden. Diese Aktivität teilt sich über den Hörnerv dem Gehirn mit, das nun die Aufgabe hat, im Sinnlosen einen Sinn zu erkennen.

**Doktors bestes:** Welche Ursachen gibt es dafür?

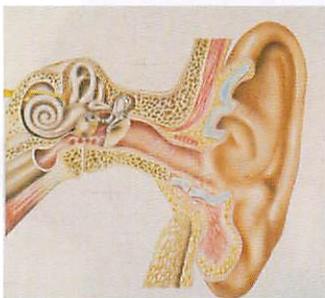
**Dr. Jesús Bujía:** Häufig tritt ein Tinnitus begleitend zu einem Hörsturz sowie zu Schwindel-Erkrankungen auf. Neben Lärm wie lauter Musik können auch Schädelhirntraumen, Tumore der Hörnerven

und Vergiftungen mit Arzneimitteln Ohrsausen auslösen. Aber auch Herz-Kreislauf-, Stoffwechselerkrankungen, Diabetes mellitus oder Veränderungen der Halswirbelsäule und des Kiefergelenks können dahinterstecken.

**Doktors bestes:** Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich akut Ohrgeräusche wahrnehme?

**Dr. Jesús Bujía:** Sie sollten innerhalb der nächsten ein bis maximal drei Tage zu einem HNO-Arzt gehen und sich untersuchen lassen. Jeder akut einsetzende Tinnitus muss wie ein Hörsturz angesehen

werden. Da es sich meist um Symptome einer Durchblutungsstörung handelt, ist eine sofortige durchblutungsfördernde Therapie mittels Infusionen anzuwenden. Darüber hinaus gibt es Möglichkeiten aus dem alternativen Bereich wie Akupunktur oder Sauerstofftherapie und andere.



**Privat-Dozent Dr. Jesús Bujía**

*Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Allergologie*

Marienplatz 10, 84130 Dingolfing  
Telefon 08731 3266640

## 7 Strategien von Dr. Jesús Bujía bei akutem Tinnitus

1. Vermeiden Sie jeden Stress!
2. Vermeiden Sie Nikotin, Koffein, Alkohol, chininhaltige Getränke und glutamathaltige Speisen, extreme Hitze und Kälte!
3. Vermeiden Sie Lärm und laute Musik!
4. Praktizieren Sie Entspannungsübungen, zum Beispiel Autogenes Training, Yoga ...
5. Bewegen Sie sich körperlich!
6. Fördern Sie Ihre familiären sozialen Beziehungen!
7. Informieren Sie sich, zum Beispiel bei der Deutschen Tinnitus-Liga ([www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)) über Ihre Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten!