



## **Gehörlose Menschen und Tinnitus**

**Informationen für Betroffene und  
Ergebnisse einer Umfrage**

## Gehörlose Menschen und Tinnitus

Laut einer repräsentativen Untersuchung der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (DTL) aus dem Jahr 1999 sind in Deutschland 3 Millionen Menschen (4 % der Bevölkerung) von chronischem, d. h. anhaltendem Tinnitus betroffen. Tinnitus-Betroffene hören dauerhaft oder zeitweilig Geräusche im Kopf oder in den Ohren. Etwa 50 % der Betroffenen fühlen sich durch ihren Tinnitus mittelschwer bis zur Unerträglichkeit beeinträchtigt.

Auch gehörlose Menschen können von Tinnitus betroffen sein. Ob Tinnitus unter Gehörlosen genauso häufig vorkommt, wie unter Hörenden, ist nicht bekannt. Es gibt bisher auch kaum gezielte Aufklärung zur Prävention oder zur Behandlung bei Gehörlosen. Mit dieser Broschüre sollen Gehörlose sowie deren Angehörige und Bezugspersonen verstärkt über das verbreitete Symptom Tinnitus, Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt werden. Der Deutsche Gehörlosen-Bund e.V. hat Ende 2013 eine Umfrage unter Gehörlosen durchgeführt, deren Ergebnisse in dieser Broschüre vorgestellt werden. Mit dieser Umfrage wurde unter anderem die auftretende Beeinträchtigung durch den Tinnitus bei Gehörlosen untersucht.

Diese Broschüre und weitere Informationen zum Thema Tinnitus bei gehörlosen Menschen sind online verfügbar unter [www.gesundheit.gehoerlosen-bund.de/tinnitus-bei-gehoerlosen](http://www.gesundheit.gehoerlosen-bund.de/tinnitus-bei-gehoerlosen). Dort stehen alle Informationen auch in barrierefreier Form – in Deutscher Gebärdensprache und Leichter Sprache – zur Verfügung. Die Erstellung der Umfrage sowie die Veröffentlichung dieser Broschüre wurden durch die fachliche Beratung von Prof. Gerhard Goebel, Deutsche Tinnitus-Liga e.V., Wuppertal, unterstützt.

### Was ist Tinnitus?

Tinnitus aurium (lateinisch „das Klingeln der Ohren“) oder kurz „Tinnitus“ ist der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche oder Ohrensausen. Die Betroffenen nehmen ein Geräusch wahr, das nicht in der Umwelt entsteht, also nur für die Personen selbst zu hören ist. Die Ohrgeräusche, die Tinnitus-Betroffene wahrnehmen, entstehen oftmals nicht

im Ohr, sondern im Gehirn und haben somit auch nichts mit dem Hörvermögen zu tun. Daher können auch gehörlose Menschen einen Tinnitus bekommen. Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Das bedeutet, der Tinnitus ist ein Hinweis des Körpers auf eine andere Ursache. Tinnitus ist auch ein Warnsignal für zu viel körperlichen oder seelischen Stress. Nicht das Symptom Tinnitus muss vorrangig behandelt werden, sondern die Ursachen.

Es gibt eine Vielfalt an möglichen Ursachen: Teilweise kann der Tinnitus auf Hörbeeinträchtigungen, Lärmschäden, Hörsturz und Morbus Menière (Drehschwindel) zurückgeführt werden. Weitere Einflussfaktoren können Probleme mit der Halswirbelsäule oder im Zahn-Kiefer-Bereich sein. Neben medizinischen Ursachen vermuten die Hälfte aller Betroffenen Lärm und Stress als Auslöser. Oft lassen sich die Ursachen beheben oder gut behandeln. Häufiger werden jedoch gar keine organischen Ursachen gefunden. In beiden Fällen kann das Ohrgeräusch wieder völlig abklingen, es kann aber auch bleiben. Dies wird nach einigen Wochen mit Tinnitus umso wahrscheinlicher. Darum ist eine frühzeitige Behandlung im akuten Fall wichtig.

### Behandlung

Sollten Sie plötzlich selbst einen Tinnitus bemerken, ist das kein Grund zur Panik. Bei den allermeisten Menschen (bis zu 75 %) verschwindet der Tinnitus innerhalb kurzer Zeit wieder. Trotzdem ist es wichtig, sollte der Tinnitus andauern, in den nächsten Tagen ärztlichen Rat einzuholen, um andere körperliche oder seelische Ursachen (s.o.) auszuschließen, oder ggf. eine Therapie einzuleiten. Falls Sie einen Hörsturz mit Tinnitus haben, müssen Sie innerhalb von zwei Tagen eine HNO-Praxis aufsuchen und sich ärztlich untersuchen lassen. Bei der Behandlung eines Tinnitus gilt die Regel: „Je früher, desto besser!“

Besteht der Tinnitus über einen längeren Zeitraum (mehr als drei Monate), bezeichnet man ihn als chronisch. Ein Teil der

Betroffenen leidet dann unter Schlafstörungen, Geräuschempfindlichkeit, Erschöpfung, schlechter Stimmung oder Ängsten. Hier ist die Einleitung einer Therapie wichtig. Ein Tinnitus gilt als „Warnsignal des Körpers“, welches zur Frage führen sollte: Was können und sollen wir an unseren Lebensumständen vielleicht verändern, um Belastungen zu verringern?

Eine positive Lebensführung, Optimismus, Entspannungsübungen und sportliche Bewegung sind dabei hilfreich. Je weniger Sie sich auf „Ihren“ Tinnitus konzentrieren, je weniger Sie darauf achten, desto leiser werden Sie ihn empfinden. Die Therapie sollte immer individuell mit dem Arzt bzw. der Ärztin vereinbart und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Sie können den Tinnitus-Schweregrad mit dem „Tinnitus-Test“ auf der Homepage der DTL (<http://tinnitus-liga.de/test.htm>) testen und sich an deren Empfehlungen orientieren.

Es gibt ambulante TherapeutInnen, die sich auf die Behandlung von hörbehinderten Tinnitus-Betroffenen spezialisiert haben und eine Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT) anbieten. Adressen erfahren Sie bei den hier aufgeführten Kliniken (s. letzte Seite), bei der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (Wuppertal) oder beim Deutschen Gehörlosen-Bund e.V.

(Quelle und weiterführende Informationen: [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de))



Abb. 1: Wahrnehmung des Tinnitus

## Umfrageergebnisse

Die vom Deutschen Gehörlosen-Bund e.V. erstellte Umfrage zu auftretenden Beeinträchtigungen durch Tinnitus unter Gehörlosen wurde im Dezember 2013 durchgeführt.

Die Umfrage richtete sich explizit an taube und hochgradig schwerhörige Personen, die von Tinnitus betroffen sind. Es nahmen insgesamt 234 Personen teil, von denen die meisten in Gebärdensprache kommunizieren (über 80 %). Der Großteil der Befragten ist von Geburt an taub oder vor dem Spracherwerb ertaubt. Mehr als die Hälfte der Befragten tragen keine Hörgeräte oder Cochlea-Implantate.

Ältere Menschen haben an der Umfrage kaum teilgenommen (keine Personen über 70 Jahren, nur 10 % zwischen 61 und 70), was wahrscheinlich an der Art der Umfrage (Onlinefragebogen) lag. Es kann daraus aber nicht geschlossen werden, dass ältere Menschen nicht betroffen sind, da in der Durchschnittsbevölkerung die Tinnitus-Häufigkeit gerade bei Personen im Alter von 60 bis 80 Jahren besonders hoch ist. Ebenfalls haben fast keine Personen unter 20 Jahren teilgenommen (nur 1 %). Dies mag daran liegen, dass die Umfrage nicht über jugend-spezifische Medien verbreitet und nicht speziell diese Zielgruppe angesprochen wurde. Der Großteil der Befragten (etwa zwei Drittel) ist zwischen 30 und 60 Jahren alt.

Ein knappes Drittel der Befragten gibt an, den Tinnitus durchgängig ohne Pause wahrzunehmen. Knapp 60 % der Befragten hören den Tinnitus nur tage- oder stundenweise (Abb. 1). Die Stichprobe weist hier im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung deutlich abweichende Zahlen auf: In der repräsentativen Studie der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. von 1999 geben zwei Drittel der Betroffenen an, die Ohrgeräusche permanent zu hören.

Tinnitus tritt bei den Befragten etwa mit gleicher Häufigkeit im linken bzw. rechten Ohr sowie in beiden Ohren auf. Tinnitus, der nur im Kopf hörbar ist, ist ebenfalls verbreitet. Auch sind alle Schweregrade etwa gleich häufig zu finden.

Vielen ist nicht bekannt, woher ihr Tinnitus stammt und es treten im Laufe der Jahre nur bedingt Veränderungen auf. Die meisten Befragten empfinden ihren Tinnitus ab und an oder dauerhaft als quälend (Abb. 2). Bei etwa zwei Dritteln der Befragten tritt er in schwankender Lautstärke auf.

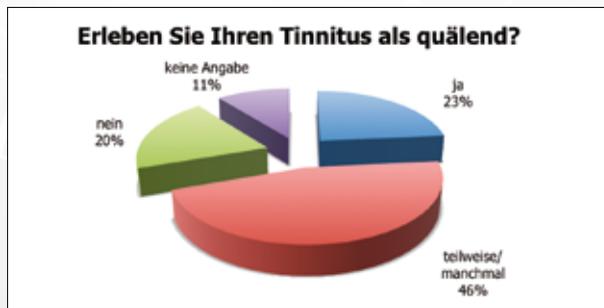


Abb. 2: Beeinträchtigung durch den Tinnitus

Von den Hilfsmöglichkeiten wurde eine breite Palette (z. B. Hörgeräte, Retraining, Entspannungstechniken, Psychotherapie) abgefragt, jedoch hat etwa die Hälfte der Befragten noch nie eine Behandlung in Anspruch genommen.

Über zwei Drittel der Befragten, die bereits Hilfsmöglichkeiten genutzt haben, geben an, dass die Behandlung nicht erfolgreich war. Lediglich Entspannungstechniken werden von mehr als der Hälfte als (teilweise) hilfreich eingestuft. Dass sich viele Personen nicht in Behandlung begeben, mag sicher daran liegen, dass die meisten Angebote nicht für Gehörlose zugänglich sind, da sie nicht in Gebärdensprache angeboten werden. Spezielle Kliniken für Gehörlose, die Angebote für die Behandlung von Tinnitus bieten (Bad Grönenbach und Bad Berleburg), sind

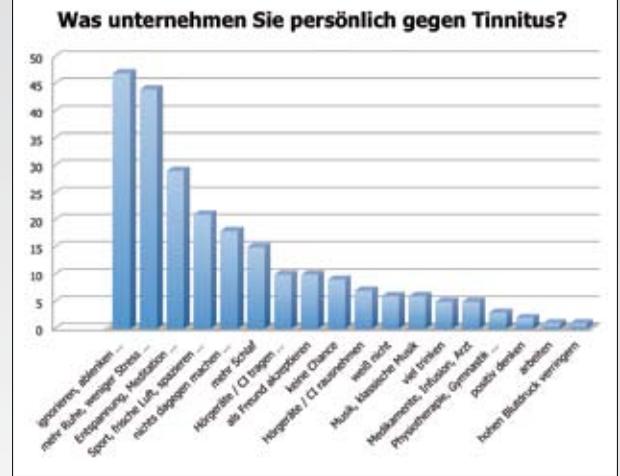


Abb. 3: Maßnahmen gegen den Tinnitus (absolute Zahl der Nennungen)

möglicherweise in der Gehörlosengemeinschaft nicht so bekannt und werden daher nicht genutzt.

Auf die Frage, was die Betroffenen persönlich gegen den Tinnitus unternehmen, wurden verschiedenste Maßnahmen angeführt. Am häufigsten versuchen die Befragten, den Tinnitus zu ignorieren bzw. sich abzulenken. Außerdem gönnen sich die Betroffenen mehr Ruhe, versuchen Stress zu vermeiden und machen öfters Urlaub. Des Weiteren werden häufig entspannende Maßnahmen und Bewegung genannt (Abb. 3).

## Tinnitus-Kliniken

Für Gehörlose mit Tinnitus gibt es spezielle Kliniken:

### HELIOS Klinik Am Stiftsberg

Abteilung Hörbehinderung und Tinnitus  
Sebastian-Kneipp-Allee 3/4  
87730 Bad Grönenbach

### HELIOS Rehaszentrum Bad Berleburg – Baumrainklinik

Fachklinik für Hörstörungen, Tinnitus und Schwindel  
Lerchenweg 8  
57319 Bad Berleburg

Im Internet zu finden unter: [www.helios-kliniken.de](http://www.helios-kliniken.de)

# DEUTSCHER GEHÖRLOSEN-BUND e.V.

Der Deutsche Gehörlosen-Bund e.V. ist die Interessenvertretung der Gehörlosen und anderer Menschen mit Hörbehinderung in Deutschland und setzt sich für die Belange und Rechte gehörloser, schwerhöriger und ertaubter Menschen ein. Insbesondere nimmt er mit dem Ziel der Gleichstellung ihre sozialpolitischen, kulturellen, beruflichen und gesundheitspolitischen Interessen wahr und leistet Aufklärungsarbeit über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache.

## SPENDEN

Der Deutsche Gehörlosen-Bund e.V. ist auf finanzielle Unterstützung angewiesen und freut sich über Ihre Spende:

Deutscher Gehörlosen-Bund e.V.

IBAN: DE87100205000007470404

BIC: BFSWDE33BER

Online spenden: [www.kurzlink.de/DGB-Spenden](http://www.kurzlink.de/DGB-Spenden)

## KONTAKT

Deutscher Gehörlosen-Bund e.V.

Am Zirkus 4

10117 Berlin

E-Mail: [info@gehoerlosen-bund.de](mailto:info@gehoerlosen-bund.de)

Internet: [www.gehoerlosen-bund.de](http://www.gehoerlosen-bund.de)

Projektumsetzung: C. v. Pappenheim, B. Herrmann

Layout: E. Körschenhausen

Diese Broschüre und weitere Informationen sind online verfügbar unter <http://gesundheit.gehoerlosen-bund.de/tinnitus-bei-gehoerlosen>

Für die Unterstützung danken wir Prof. Gerhard Goebel, Deutsche Tinnitus-Liga e.V., Wuppertal, sowie Herrn Eghlimi und Herrn Dr. Kratzsch, HELIOS Kliniken, Bad Berleburg und Bad Grönenbach.

