



Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



„Gibt es kein Mittel gegen Ohrgeräusche, Herr Doktor?“

Seit Jahren unterstützt meine 54-jährige Patientin ihren Mann in der Firma und kümmert sich liebevoll um die Kinder und Enkelkinder. Sie war und ist immer für alle da. Doch jetzt kann sie nicht mehr. „Herr Doktor, mir hat einer Ihrer Kollegen gesagt, gegen meine Ohrgeräusche kann man nichts machen.“ Sie ist den Tränen nahe. Wortlos reicht sie mir den Arztbrief eines HNO-Kollegen. „Subjektiver chronischer Tinnitus“ steht dort. Also Ohrgeräusche, die länger als drei Monate (chronisch) anhalten und die nicht auf Geräuschquellen im Ohr (beispielsweise ein pulsierendes Gefäß) zurückzuführen sind. „Ich bin richtig fertig, dass es nichts geben soll, was mir hilft.“ Jetzt fließen die Tränen in Strömen. Ich reiche ihr ein Papiertuch.

Kann man wirklich nichts machen?

„Ich bin zwar kein Tinnitus-Spezialist, doch die Aussage des Kollegen ist weder wissenschaftlich noch vor meinem Erfahrungshintergrund haltbar. Natürlich gibt es Hilfe! Seit 2012 spre-

chen erfahrene Kollegen – selbst im renommierten Fachmagazin ‚Lancet‘ – von einem Paradigmenwechsel.“ Meine Patientin sieht mich fragend an. Ich versuche, ihr Gefühl der Hilflosigkeit mit Ungewohntem aufzubrechen. „Warum haben Sie sich in Ihren Mann verliebt? Weil er kochen konnte?“ Meine Patientin schüttelt irritiert den Kopf. „Er kann zwar kochen, aber das war es nicht.“ „Ich vermute, Sie haben sich verliebt, weil er ist, wie er ist. Es ist die Summe.“ Sie nickt. Ich sage: „So ist es auch beim Tinnitus. Es gibt nicht ‚das Eine‘, das hilft. Es ist Ihr Verhalten, das ihn leiser werden oder verschwinden lassen kann. Sie selbst sind das Heilmittel.“

Unsere Selbstheilungskräfte

„Erst mal sollten wir Ihre Niedergeschlagenheit und Schlaflosigkeit angehen – das gibt Energie. Wir können das pflanzlich versuchen. Mit Lavendelöl zum Einnehmen, Passionsblume oder Johanniskraut. Wenn das nicht reicht, verschreibe ich Ihnen etwas Stärkeres. Manche Patienten machen gute Erfahrungen mit Ginkgo gegen den Tinnitus. Man vermutet, dass die

Wirkstoffe aus dem Ginkgo die Durchblutung im Innenohr verbessern könnten – Tabletten, Kapseln oder Tropfen gibt es frei verkäuflich in der Apotheke. Am wichtigsten ist es aber, dass wir Sie zu einer Tinnitus-Verhaltenstherapie anmelden. Das ist kein Hokuspokus. In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass die Beeinträchtigung durch den Tinnitus bei den Teilnehmern nach acht Monaten durchschnittlich um mehr als 50 Prozent abnahm. Verhalten bewirkt Wunder – wie damals bei Ihrem Mann.“ Nun lächelt meine Patientin wieder. Sie hat Glück und findet schnell einen Therapieplatz. Zwar wird sie damit nicht ihren Tinnitus los, dennoch geht es ihr besser. Nach Monaten kommt sie auf mich zu. „Danke, dass Sie mir geholfen haben!“ Ich freue mich über ihre Rückmeldung und sage daraufhin in meiner evangelischen Kirchengemeinde in Mainz zu, am 21. August um 19.30 Uhr an einem Podiumsgespräch über Tinnitus in der Inselkirche in Gonsenheim teilzunehmen. Irgendwie passt der Ort, finde ich. Nicht nur beim Tinnitus kann das Verhalten, der Wille, der Glaube, „Berge versetzen“ – und Gesundheit zurückgewinnen.