

Eine unterschätzte Gefahr an den Feiertagen: Tinnitus!

Rund um Weihnachten und Silvester werden alljährlich zahlreiche Feuerwerkskörper gezündet und dies hat Auswirkungen auf unsere Hörgesundheit.

Innsbruck – Wir sind die Selbsthilfegruppe TINNITUS TIROL und treffen uns einmal monatlich beim Dachverband Selbsthilfe Tirol, um unsere Erfahrungen im Umgang mit den Symptomen eines Tinnitus auszutauschen. Eine der möglichen Ursachen für die Entstehung von Tinnitus ist z. B. ein Knalltrauma, das durch die Explosion von Feuerwerkskörpern hervorgerufen wird.

Welche Auswirkungen so ein vermeintlich harmloser Böller haben kann, schildert eine junge Dame aus unserer Gruppe: „Hallo, mein Name ist ... – leider kann ich euch meinen Namen nicht verraten. Warum nicht, werde ich euch noch im Laufe des Textes erklären. Als ich 15 Jahre alt war, habe ich Tinnitus bekommen. Später hat sich bei mir dann noch die Hyperakusis, das ist eine krankhafte Geräuschüberempfindlichkeit, dazu eingeschlichen. Jetzt bin ich 31 Jahre alt, habe also mein halbes Leben mit Tinnitus verbracht. Im Großen und Ganzen kann man sagen, dass ich mit dem Tinnitus zu leben gelernt habe. Was mir jedoch immer wieder zu schaffen macht, ist die Hyperakusis, um die es auch primär in diesem Text gehen soll. Die Hyperakusis ist bei mir nicht mehr so stark ausgeprägt wie früher, jedoch wird sie laut Experten – Ärzten und Musiktherapeuten, die ich im Laufe meines Lebens getroffen habe – immer ein Teil meines Lebens bleiben. Ich will euch gerne erklären, was die Hyperakusis in meinem Alltag so schwierig macht. Habt ihr euch einmal Gedanken gemacht, wie laut die Welt eigentlich ist, in der wir leben? Oft ist man Lärm unvermeidbar ausgesetzt, ob man will oder nicht, und die wenigsten sind dazu bereit, aus Rücksicht auf jemand anderen bezüglich der Lautstärke zu handeln. Selbst auf Toiletten und in Tiefgaragen wird man dauerbeschallt. Zum Glück habe ich Eltern und einen Verlobten, die zu mir stehen, die mich wirklich verstehen, ohne von dem Problem primär betroffen zu sein. Sie haben Verständnis dafür, dass ich nicht an lauten Orten sein kann. Für Menschen mit Hyperakusis ist es schwierig oder gar unmöglich, einem normalen Alltag nachzugehen. Bei anderen Betroffenen verstehen noch nicht einmal Eltern, Geschwister, Verwandte, Partner, geschweige denn fremde Menschen, dass es Menschen gibt, die schneller Lautstärke als Lärm empfinden und dass ganz normale Alltagsgeräusche zuhause zum Problem werden. Ich möchte viele Sachen machen, kann es aber nicht. Kein Gehörschutz ist stark genug und man kann keinen von Hyperakusis Betroffenen zwingen, sich Lärm auszusetzen, das ist Folter. Im Alltag ist es unangenehm, sich anderen ständig erklären zu müssen. Man will die Krankheit nicht zum Mittelpunkt machen, aber fast alles im Leben wird dadurch bestimmt und man muss sich dementsprechend fügen. Ich habe sicher einen Teil meiner Jugend anders verbracht als vielleicht üblich. Ich gehöre auch zu den Menschen, für die die Corona-Zeit keine Umstellung war. Ich versuche immer aus allem das Beste zu machen und suche nach kreativen Lösungen, um

am Leben teilnehmen zu können. So, und jetzt verrate ich euch, wieso ich meinen Namen nicht nennen kann. Ich kann meinen Namen der Arbeitswelt wegen nicht nennen. Die Arbeitswelt ist hart und jeder ist ersetzbar. Selbst Büroarbeit kann mit Hyperakusis zum Problem werden. Es gibt laute Großraumbüros oder, wie ich es selbst erlebt habe, Büros, in denen immer Musik läuft. Mein Arbeitgeber weiß nicht, dass ich diese Krankheit habe. Ich möchte mir keine Steine in den Weg legen, konnte bis jetzt erfolgreich die Hyperakusis verbergen und bin froh, überhaupt eine Arbeit mit dieser Krankheit zu haben. Abschließend möchte ich euch von einem Erlebnis berichten. Zudem ist es der eigentliche Grund, wieso ich diesen Bericht schreibe. Letztes Jahr im Winter 2021 bin ich in der Innsbrucker Stadtmitte beim Verlassen meiner Arbeit von einem Böllerknall überrascht worden. Es war fürchterlich für mich und ich habe auf dem ganzen Nachhauseweg bitterlich geweint. Zuhause hatte ich mich dann nach einiger Zeit beruhigt, weil ich am nächsten Tag ganz zufällig einen Ohrenarzttermin hatte. Ich war froh, dass ich einen Termin hatte, für den ich ansonsten Tage lange hätte warten müssen.

Bei akutem Tinnitus ist es wichtig, dass man so schnell wie möglich Infusionen oder Medikamente bekommt. Für den nächsten Tag wurde ich krankgeschrieben, danach hatte ich Urlaub, in dem ich dann starke Medikamente nehmen musste und ihn anders als geplant verbracht habe. Geholfen gegen meinen Tinnitus, der dadurch lauter geworden war, haben die Medikamente schlussendlich nicht. Ist es wirklich notwendig, Böller knallen zu lassen und Feuerwerke zu zünden? Sind Feuerwerke zur heutigen Zeit und mit heutigem Wissensstand ein überholter Brauch? Kann man Feste nicht anders gestalten? Chronischer Tinnitus ist bis jetzt noch nicht heilbar. Hoffentlich in Zukunft! Abgesehen davon möchte ich erwähnen, dass es auch andere Menschen gibt, die unter der Knallerei leiden, z. B. Menschen, die unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden, die Krieg hautnah am eigenen Leib miterlebt haben – in der Ukraine ganz aktuell. Auch möchte ich Tiere und die Umwelt nicht unerwähnt lassen, die keine Stimme haben und dem Ganzen fremdbestimmt ausgesetzt sind. Man kann im Leben nicht alles Leid vermeiden, Unfälle passieren, jedoch würde ich mich freuen, wenn ich mit diesem Bericht ein paar Menschen zum Nachdenken, eventuell zum Hinterfragen und zum Andershandeln, bringen konnte.“

Tinnitus-Betroffene unterstützen und motivieren sich gegenseitig. Die Gruppentreffen sind kostenlos und finden in den Räumen des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol, Innrain 43, 6020 Innsbruck, statt. Die Selbsthilfegruppe TINNITUS TIROL freut sich auf Sie, denn Sie sind mit Ihrem Tinnitus nicht allein. Weitere Infos unter www.tinnitus.tirol – Anmeldungen bitte unter selbsthilfe@tinnitus.tirol