

Hyperakusis

Wenn alles zu laut ist

Die Geräusch*Über*empfindlichkeit erkennen und angehen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Die Geräuschüberempfindlichkeit?	7
Geräuschempfindlichkeit hat viele Ursachen	7
Fallbeispiel 1: Grenzenlos entnervt	8
Fallbeispiel 2: Zu viel des Guten kann auch zu viel sein – Stress	10
Die Flucht vor Geräuschen – die „Phonophobie“	11
Schwerhörig und geräuschempfindlich – der fehlende Lautheitsausgleich bei Schwerhörigkeit	13
Grundlagen der Geräuschempfindlichkeit	13
Wie funktioniert das normale Hören?	15
Die Hörwirklichkeit ist individuell	15
Wichtiger als das Geräusch: der betroffene Mensch!	16
Wann und wo kann Geräuschüberempfindlichkeit auftreten?	18
Eine Suche entlang der Hörebenen und Krankheitsbilder	18
Im Mittelohr	18
Otosklerose (Gehörknöchelchenverkalkung)	18
Lähmung des Gesichtsnerven (Nervus facialis)	19
Im Innenohr	21
Lärmschäden	21
Hörsturz	21
Stau der Flüssigkeit im Gehörschlauch (Endolymphgeschehen)	22
Zentrale Formen	23
Migräne	23
Multiple Sklerose	24
Medikamenten-Nebenwirkungen	24
Angst- und Depressions-Erkrankungen	25
Fallbeispiel: Tigerkralle & Drosselbart	26
Wenn die Seele überquillt: Psychose	28
Der Weg durch die Diagnostik	28
Ein Geräuschüberempfindlichkeits-Fragebogen von Berthold u. Goebel 2011	28
Anlaufstelle Ohrenarzt	29
Die Krankengeschichte	29
Hörtests (Audiogramm)	29
Luftleitung	30
Knochenleitung	30

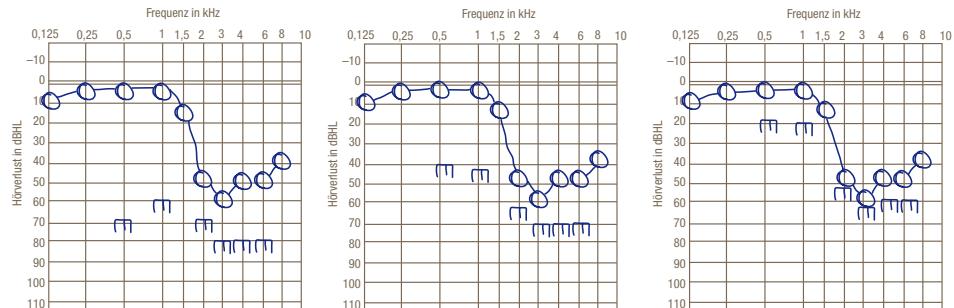
Das Sprachaudiogramm	31
Die Unbehaglichkeitsschwelle	32
Otoakustischen Emissionen	32
Neurologische Untersuchung, EEG	33
Hinführende psychologische Testdiagnostik	33
Psychologische Diagnosemöglichkeiten	34
 Unterschiedliche therapeutische Ansätze	
bei Geräuschempfindlichkeit	34
Den ersten Schritt machen: Umweltgeräusche nutzen	35
Musiktherapie	36
Entspannungsverfahren	37
Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)	37
10 angeleitete Schritte zur Verbesserung der Hörwahrnehmung	38
1) Konzentrieren Sie sich auf das Hören	38
2) Mit geschlossenen Augen hören und wahrnehmen	38
3) Hören Sie ein Musikstück, das Sie besonders gern mögen, mit geschlossenen Augen.	38
4) Die Aufmerksamkeit steuern (fokussieren)	39
5) Training des Richtungshörens	39
6) Hörbar auseinandersetzen	39
7) Tonhöhen unterscheiden lernen	40
8) Übung der Lautheitsempfindung	40
9) Die Wasser-Übung	41
10) Meine eigene Übung	41
Hörhilfen: Rauschgeneratoren	41
Hörgeräte bei Schwerhörigkeit – trotz Geräuschempfindlichkeit? ...	43
Psychotherapeutische Unterstützung	44
Psychopharmaka – Krücke und Problem	45
Stationäre Therapie	45
 Literatur	
47	
 Adressen	
47	

Schwerhörig und geräuschempfindlich

– der fehlende Lautheitsausgleich bei Schwerhörigkeit (Recruitment)

Es mag paradox erscheinen, aber auch schwerhörige Menschen leiden oft auch unter einer Geräuschempfindlichkeit. Dabei konzentriert sich die Geräuschempfindlichkeit auf die Töne und Frequenzen, in denen der Hörverlust am größten ist.

Dies kommt daher, dass das Ohr nicht nur in seiner Hörleistung eingeschränkt ist, sondern zudem nicht mehr in der Lage ist, innerhalb der geschädigten Frequenzen, ausreichend gut zu filtern. Die dabei zu beobachtende spezielle Form von Geräuschempfindlichkeit wird „Recruitment“, grob übersetzt „fehlender Lautheitsausgleich“, genannt. Das ist ein „normales“ Verhalten des geschädigten Innenohres. solange im Prozess der Hörverarbeitung der Verlust nicht stellvertretend ausgeglichen wird. Das findet erst nach einer gewissen Zeit statt. Typischerweise bessert sich die Hyperakusis, je stärker andere Felder in der Hörverarbeitung den Verlust ausgleichen. Dies geschieht normalerweise im Laufe der Zeit durch Gewöhnung „von alleine“. Im ungünstigen Fall, wie im Beispiel kann sich ein auf den Hörverlust beschränktes Recruitment zu einer allgemeinen Hyperakusis ausweiten.



Hochtonsenke mit zunehmend sich ausweitender Unbehaglichkeitsschwelle, ausführlicher siehe Diagnostik

So zog sich ein älterer Mensch nach einem zunehmenden Hörverlust immer weiter von seiner Familie zurück. Zunächst versuchte er ihn noch auszugleichen, indem er seine Kinder und Enkel bei den Besuchen bat, doch lauter zu sprechen. Dabei erschrak er aber über die für ihn plötzlich viel zu lauten Kinderstimmen, wobei sich seine Empfindlichkeit zunehmend vergrößerte.

Für ihn war es notwendig, sich zunächst ganz behutsam der Geräuschempfindlichkeit mit leichten und dann sich steigernden Übungen zu nähern. Hierin unterstützte ihn ein engagierter Hörgerätekundiger. Im zweiten Schritt konnte er ganz vorsichtig ein Hörgerät ausprobieren. Es blieb wohl eine höhere Sensibilität bei den schon hörgeschädigten Frequenzen zurück. Dank der eingewöhnung verbesserte sich das Hören mit den Hörgeräten entscheidend.

So konnte er wieder Kontakt mit seinen Kindern und auch weitestgehend mit seinen Enkeln haben.

Grundlagen der Geräuschüberempfindlichkeit

Laut(stärke) ist nicht gleich Laut(heit)

Die (Empfänglichkeit und) Empfindlichkeit für Geräusche, Sprache und Klänge kann so unterschiedlich sein wie die dazugehörigen Menschen. Selbst bei jedem einzelnen Menschen ändert sich innerhalb eines Lebens meist die Vorliebe für bestimmte Hörerlebnisse und damit die (Empfänglichkeit und) Empfindlichkeit für diese. Ganz offensichtlich stellen wir dies an den Musikvorlieben von uns selbst und unseren Kindern fest. Dabei scheint es nahezu „gesetzmäßig“ zu sein, dass Jugendliche zu einer Musik neigen, die von Erwachsenen meist als wenig schön, wenn nicht gar schrecklich empfunden wird.

Ebenso unterschiedlich nehmen Sie die Musik zu einem Tanzabend wahr, je nachdem ob Sie dort gerade mit dem Partner Ihres Lebens tanzen oder ob Sie den Abend alleine verbringen. Im ersten Fall wird Ihnen die Musik wie „Geigen im siebten Himmel“ vorkommen, im zweiten Falle eher wie Getöse unerträglich laut.

Ganz im Gegensatz zu seiner Umgebung wird kaum ein begeisterter Motorradfahrer seine „Maschine“ laut finden, auch wenn sich bei ihm schon Zeichen eines Lärmschadens zeigen.

So unterliegt unser Hörsystem vielerlei objektiven und – wie wir gelesen haben – subjektiven Einflüssen. Das Ohr stellt also nicht nur einen einfachen Empfänger dar, sondern es sorgt zusammen mit einem ganzen Hörsystem an vielen Stellen dafür, dass Leises noch gut gehört werden kann und Lautes oft und effektiv abgefiltert wird. Dabei werden bis dato „normale“ bzw. erträgliche Töne entweder aufgrund organischer Störungen nicht mehr entsprechend gefiltert, oder es werden subjektiv selbst vergleichsweise leise Töne (meist zunehmend) lauter wahrgenommen.

Objektiv wird die Lautstärke in Dezibel (dB) gemessen. Hier nun einige Vergleichswerte aus dem Alltag). Die empfundene Lautheit richtet sich aber nicht nur nach objektiven Dezibel-Einheiten.

Schmerzschwelle	140 bis 160 dB
Flugzeugtriebwerk in 240 m Entfernung	140 dB
Flugzeugtriebwerk in 30 m Entfernung	120 - 130 dB
Lastwagen	120 dB
Aufheulender Fahrzeugmotor	110 dB
Rockkonzert oder Diskothek	100 - 110 dB
Motorrasenmäher	90 - 100 dB
Durchschnittliche Lautstärke eines Walkman	95 dB
Lkw in 5 m Entfernung	90 dB
Laute Musik, belebte Straße	80 dB
Normale Unterhaltung	65 dB
Leise Unterhaltung	60 dB
Grundgeräusch in Wohngebieten tagsüber	40 - 45 dB
Ruhiges Zimmer	40 dB
Tickende Armbanduhr	20 dB
Blätterschellen	20 dB

Hörgeräte bei Schwerhörigkeit

Schwerhörigkeit, ob mit oder ohne Geräuschüberempfindlichkeit, führt oft zu Unverständnis und zu sozialer Isolierung. Man versteht schlechter und kann sich deshalb auch nur schlechter verständlich machen. Die Folge sind oft viele Missverständnisse und Resignation.

Eine einseitige Schwerhörigkeit kann zwar meist grob kompensiert werden, führt aber in der Regel zum Verlust des Richtungshörens, das nur beidseitig möglich ist.

Eine beidseitige Schwerhörigkeit führt zu einer verminderten Wahrnehmung, die sich auch auf das Denken auswirken kann, da Sprache und Denkleistung zu großen Teilen verknüpft sind.

Deshalb spricht alles dafür, bei Schwerhörigen, deren Hörverlust den Sprachbereich ergriffen hat, eine Hörgerätversorgung zu besprechen und – wenn möglich – durchzuführen.

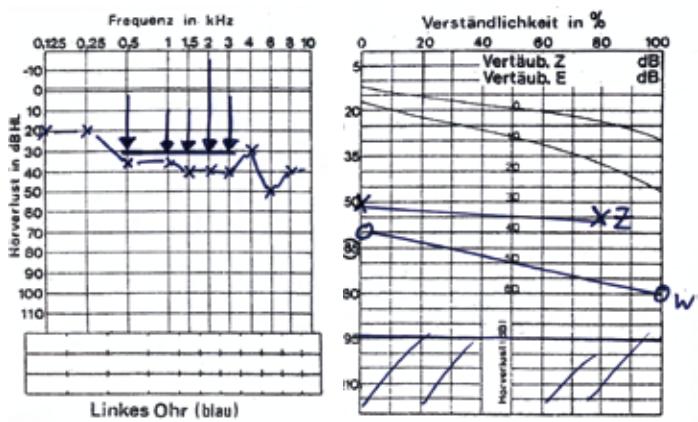
Ein Hörgerät entlastet: man muss sich nicht mehr so stark konzentrieren, um etwa Unterhaltungen folgen zu können. Ein eventuell vorhandenes Grundrauschen im Hörgerät ist dabei sogar gewünscht. Als völlig bedeutungsloses Geräusch fördert es die Gewöhnung (Habituation), wie im nächsten Kapitel ausführlich dargestellt. „Schöner“ werden Schwerhörige durch Hörgeräte auch: Es entfällt das oft sehr konzentrierte Zuhören, das so manche Falte und viel Stirnrunzeln nach sich zieht. Inzwischen tragen auch viele Prominente offen ihre Hörgeräte. Dazu gehört Bill Clinton, der sich in seiner Studentenzeit einen deutlichen Hochtontschaden zugezogen hat.

Kriterien für das passende Hörgerät

Ein Hörgerät sollte angepasst werden, wenn der Hörrabfall bei mindestens zwei Frequenzen zwischen 500 und 3000 Hz über 30 dB liegt oder auch schon wenn der Hörverlust bei 2000 Hz 30 dB übersteigt.

Als zusätzliche Untersuchung ist eine so genannte Sprachprüfung erforderlich. Liegt das Sprachverständnis bei 65 dB unter 70-80 Prozent, so ist eine Hörgerätversorgung sinnvoll

Wenn der Hörrabfall bei zwei Frequenzen zwischen 500 und 3000 Hz größer als 30 dB ausfällt oder auch schon, wenn der Hörverlust bei 2000 Hz 30 dB übersteigt, sollte ein Hörgerät getragen werden. Dennoch ist das Hörgerät allein keine Wunderwaffe: Es muss individuell und kompetent angepasst werden.



Das Wichtigste ist aber: Es muss getragen und der Gebrauch und Umgang damit geübt werden. Dies kann schon einmal einige Wochen Gewöhnung in Anspruch nehmen.

Um einen Weg aus der Hyperakusis - vielleicht ein wenig zu veränderndes - Leben zu finden; sind nachvollziehbare und verständliche Informationen grundlegend. Dann kann man abwägen, was kurzfristig und langfristig zu verändern ist, und wodurch die Situation verbessert werden kann.

Häufig ist eine dauernde positive Verstärkung und Ermutigung notwendig, um eine „Abkehr von der Stille“ zu trainieren.

Dabei soll dieses kleine Werk helfen,

- möglichst viel schon selbst zu erkennen
(dazu finden Sie in diesem Buch einen verbesserten Fragebogen),
- zu verstehen
- und – in Absprache mit dem Arzt (Behandler) – Lösungen zu finden.