

SERIE
GANZ OHR!



Wie wichtig das Gehör im Alltag ist, wird klar, wenn es nicht mehr richtig funktioniert. Das kann im Alter passieren, aber auch junge Menschen können Hörprobleme bekommen, etwa wegen eines Tinnitus oder eines Hörsturzes. In einer dreiteiligen Serie nimmt sich der *Drogistenstern* des Themas an.

- Im Mai erschienen: Tinnitus
- Im Juni erschienen: Hörprobleme im Alter
- **Drogistenstern Juli/August/September:** Hörsturz



Als alleinerziehende Mutter von drei Kindern hat Andrea Stegitz (46) auch am Feierabend selten Zeit, sich auszuruhen. Seit ihren Hörsturz achtet sie aber auf Alarmsignale und gestaltet mit ihren Kindern bewusst auch ruhige Momente. Im Bild mit Mika (links, 10) und Sören (12). Es fehlt Sohn Maximilian (17).

Wenn es plötzlich rauscht und pfeift im Ohr

Ein Hörsturz kommt oft aus heiterem Himmel. Die Ursachen sind nicht im Detail geklärt. Andrea Stegitz passierte es im Alter von 45 Jahren, in einer Zeit von Überbelastung und Stress.

Es war im November, an einem Donnerstag, als **Andrea Stegitz** den ganzen Tag über gestresst war. Bei der Arbeit wollten alle etwas von ihr, sie stand unter Zeitdruck, es ging hektisch zu und her. Hinzu kamen private Probleme, die sie ununterbrochen beschäftigten, auch belasteten. Pünktlich um 18 Uhr machte sie zwar Feierabend, aber nicht, um sich auszuruhen. Als alleinerziehende Mutter

dreier Kinder stand nun Abendessen kochen auf dem Programm, Hausaufgaben kontrollieren, die Post erledigen. Erst als die Kinder im Bett waren, hatte Stegitz endlich eine ruhige Minute für sich, das war so gegen 22 Uhr. «Ich war gerade im Bad, als es plötzlich im rechten Ohr unerträglich zu rauschen und pfeifen begann.» Das Geräusch sei fürchterlich gewesen, penetrant, störend, «so, wie wenn

wir einen Radiosender suchen und es zwischen den Frequenzen rauscht. Einfach viel lauter». Stegitz war irritiert, das Geräusch machte ihr Angst, trotzdem behielt sie die Nerven. Sie ging von ersten Anzeichen einer schweren Erkältung aus, dachte, dass sie die verstopfte Nase richtig durchschnäuzen müsse. Sie tat genau das, doch das Geräusch blieb. Irgendwann legte sie sich ins Bett, in der Hoff-

nung, dass der Spuk am Morgen vorbei sein würde. Schlaf fand die gebürtige Deutsche kaum, «trotz Müdigkeit hat mich dieses unangenehme Rauschen wach gehalten». Am Morgen stand Andrea Stegitz gerädert auf und ging wie immer zur Arbeit. Weil die Geräusche noch da waren, rief sie einen HNO-Arzt an und schilderte ihm die Symptome vom Vorabend. «Ich erhielt sofort einen Termin und konnte noch am selben Morgen vorbeigehen. In der Praxis wurde ich gründlich untersucht. Dann musste ich einen Hörtest machen.» Der Arzt bestätigte, was Stegitz schon vermutet hatte: Sie erlitt im Alter von 45 Jahren einen Hörsturz.

Ohne Ankündigung

Ein Hörsturz trifft Menschen oft aus heiterem Himmel. Plötzlich kann der Betroffene meist auf einem, in extrem seltenen Fällen auf beiden Ohren nur noch schlecht oder gar nicht mehr hören. Hin-

zu kommen Ohrgeräusche oder in gewissen Fällen auch Schwindel. Bei Andrea Stegitz waren es «nur» die Ohrgeräusche, die ihr das Leben schwer machten. Dank der schnellen Reaktion und der klaren Diagnose eines Facharztes hat Stegitz heute kaum noch Einschränkungen im Alltag. «Ich erhielt noch am selben Tag Kortison-Tabletten verschieben, die ich dreimal täglich einnahm. Auch die Einnahme von durchblutungsfördernden Medikamenten haben wir besprochen, weil ja das Innenohrorgan bei einem Hörsturz nicht mehr ausreichend durchblutet ist. Diese habe ich aber abgelehnt.»

Nur eine Woche nach Beginn der Tabletteneinnahme gingen die Geräusche im rechten Ohr deutlich zurück. Nach circa sechs Wochen nahm Andrea Stegitz sie kaum noch wahr. Auch weil sie sich nach dem Hörsturz viel Ruhe gönnte, hat sie ihn gut überstanden. Heute habe sie kaum Problem im Alltag,

«einzig bei hohen Frequenzen reagiert das Gehör sensibel». Im Joballtag – Stegitz arbeitet in der Produktion eines Pharmaunternehmens – nimmt sie sich eine kurze Auszeit, wenn der Geräuschpegel zu hoch und zu komplex wird. Die Kollegen hätten dafür Verständnis. Für die heute 46-Jährige war der Hörsturz auch ein Alarmsignal, ein Zeichen, dass sie sich unmittelbar davor zu viel zugemutet hatte. Seither geht sie bewusster mit ihrem Zeitmanagement um, versucht, gar nicht erst unter Stress oder unter Zeitdruck zu geraten. «Bei anderen reagiert der Bauch, der Kopf oder das Herz, wenn sie unter Stress stehen. Bei mir war es das Gehör.»

«Innenohrinfarkt»

Dass ein Hörsturz tatsächlich durch Stress ausgelöst werden kann, bestätigt Professor **Marcus Maassen** vom



HNO-Center in Luzern. «Eine amerikanische Studie hat anhand von feingeweblichen und molekularbiologischen Untersuchungen aufgezeigt, dass Stress eine mögliche Ursache für einen Zelluntergang von sogenannten Stützzellen im Innenohr sein kann. Eine Stressbelastung kann somit zu einem Freisetzen stresstypischer Eiweisse im Ohr führen. Ist die Aktivierung dieser Eiweisse jedoch von längerer Dauer, resultiert daraus ein dauerhafter Verlust der für die Schallverstärkung wichtigen äusseren Haarzellen im Innenohr. Zur Definition des Hörsturzes gehört, dass wir die Ursache der Erkrankung nicht wissen», erklärt er. Forscher vermuten, dass mehrere Faktoren zusammenwirken und dazu führen, dass sich die Durchblutungsverhältnisse im Innenohr ändern. Häufigster Auslöser für einen Hörsturz scheint demnach eine Durchblutungsstörung des Innenohrs zu sein. Dort befinden sich Haarzellen. Kleine Blutgefässe versorgen diese mit Sauerstoff und Nährstoffen. Kommt es in diesen Blutgefässen zu einer Durchblutungsstörung, werden die Haarzellen geschädigt und in ihrer Funktion beeinträchtigt. Ein Hörsturz ist die Folge. Ebenfalls können kleine Blutgerinnsel (Thromben) die Ursache einer gestörten Durchblutung im Innenohr sein. Sie verschliessen die Blutgefässe – ähnlich wie bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Ein Hörsturz wird deshalb auch als Innenohrinfarkt bezeichnet.

Wie bei einem Herzinfarkt sind auch beim Innenohr erhöhte Blutfettwerte

oder eine zu hohe Konzentration von gerinnungsfördernden Stoffen im Blut ungünstig. Sie könnten, bedingt durch die Verdickung des Blutes, einen Hörsturz auslösen. Auch Bluthochdruck und übermässiger Nikotingenuss, starke Blutdruckschwankungen und Herzerkrankungen wie Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) können eine Durchblutungsstörung der Haarzellen im Ohr bewirken. Ferner wurden bereits mehrfach schwere seelische Belastungs- und Konfliktsituationen unmittelbar vor dem Auftreten eines Hörsturzes beobachtet. Eine spezielle Altersgruppe oder männliche oder weibliche Patienten, die besonders oft von einem Hörsturz betroffen sind, konnten Forscher bis anhin noch keine definieren.

Schnell handeln

Andrea Stegitz hat sich in ihrer Ausbildung zur pharmazeutischen technischen Assistentin medizinisches Wissen angeeignet. Sie weiss somit, dass viele verschiedene Ursachen infrage kommen. Dennoch ist sie überzeugt, dass es in ihrem Fall der Stress war, der den Hörsturz auslöste. Denn bis dahin habe sie nie Probleme mit dem Gehör gehabt, sie habe weder laut Musik gehört, noch sei sie erblich vorbelastet durch Gehörkrankungen in der Familie. «Ein Hörsturz kann jeden treffen, dagegen tun kann man nichts. Wozu ich aber sicher raten kann: Sobald man entsprechende Symptome hat, unbedingt zum Facharzt gehen und nicht unnötig abwarten.» Professor Maassen vom

HNO-Center in Luzern stimmt dem zu: «Wer sich innerhalb von 72 Stunden behandeln lässt, hat deutlich bessere Heilungschancen.» Werden die Therapiemassnahmen zu spät in die Wege geleitet, könnte eine bleibende Hörminderung, ein Tinnitus oder sogar eine Taubheit zurückbleiben.

Text: Denise Muchenberger

Foto: Corinne Futterlieb

Zum Nachlesen

Wer die ersten beiden Teile verpasst hat, kann sie telefonisch bestellen: 032 328 50 30.

Oder scannen Sie diesen Code ein, um die Artikel herunterzuladen.



Burgerstein VitaMini:

Damit Ihr Kind über sich hinauswächst.

Burgerstein VitaMini: Die schmackhaften Toffees für ein gesundes Wachstum Ihrer Kinder. Mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Tut gut. Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.