



„Hörsturz“ – Gute Gründe für Gelassenheit

Begriffsklärung

Was ist ein „Hörsturz“?

Mit Hörsturz bezeichnet man in der HNO-Heilkunde jede plötzlich einsetzende, meist einseitige Hörminderung *ohne erkennbare Ursache*. Das heißt, alle erfassbaren körperlichen Ursachen für einen Hörverlust müssen HNO-ärztlich herausgefiltert und ausgeschlossen werden, um die Diagnose stellen zu können: von Ohrenschmalzpfropf, Mittelohrerkrankung bis hin zu Hörnerven-Entzündung oder -geschwulst. Und tatsächlich: In etwa 71% der Fälle lässt sich keine organisch fassbare Ursache nachweisen. Gelegentlich geht dem Hörsturz ein Druckgefühl im Ohr voraus.

„Hörsturz“ – eigentlich ein Unwort

Worte wirken – auch körperlich.

Da die Hörminderung beim Betroffenen meist plötzlich und unerwartet auftritt, hat sich in der HNO-Heilkunde der Begriff „Hörsturz“ etabliert. Vom Arzt ausgesprochen löst das Wort „Hörsturz“ beim Betroffenen meist aber Erschrecken, Unsicherheit und Angst vor Verschlimmerung aus – genau das, was eigentlich ungünstig ist, nämlich ungesunde Stress-Reaktionen mit Adrenalin-Ausschüttung.

Ursachen und Risiken

Stress - ein Mitauslöser

Neben Virusinfekten und abnormen Reaktionen des Immunsystems werden verschiedene Mechanismen für den plötzlichen Hörverlust verantwortlich gemacht, die zu einer Störung des Innenohrdurchblutung führen: Gefäßkrämpfe und -verengungen, Gefäßwandveränderungen, Blutgerinnsel, starke Blutdruckschwankungen, niedriger Blutdruck sowie die vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen (z.B. Adrenalin). Der Zusammenhang von Hörsturz mit Belastungen und Stressoren ist inzwischen klar belegt. Gefährdet sind insbesondere Menschen mit arbeitsbezogenem Stress, anhaltender Überforderung und Schlafstörungen.

Grund zum Aufatmen

Selbstheilungskräfte sind mit am Werk.

In mindestens 65% der Fälle geschieht die Ausheilung innerhalb von 14 Tagen - unabhängig von der Art der Behandlung. In dieser Größenordnung liegen auch die Angaben zur Spontanheilung. Der Organismus hat also eine beachtliche Fähigkeit zur Selbstheilung!

Was ist zu tun?

Eilfall statt Notfall

Je nach Art und Ausmaß der Hörminderung kann in Absprache mit Ihrem HNO-Arzt einige Tage die spontane Heilung abgewartet werden. Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge von mind. 2 Litern/Tag sowie psycho-vegetativen Ausgleich durch Stressreduktion und Entspannung. Hierdurch fahren Sie Stressreaktionen des Körpers und den Stresshormonpegel herunter: der Blutdruck sinkt, die Durchblutung steigt, die Muskeln entspannen sich und der Schlaf wird besser.

Genügend Flüssigkeit und Entspannung sind oft hilfreich.

Bei ausgeprägtem Hörverlust, vorgeschädigten Ohren und/oder zusätzlichen Beschwerden oder bei ausbleibender spontaner Hör-Erholung, sollte die Behandlung zügig einsetzen.

Vorbeugung

Die Balance von Leistung und Genuss sollte stimmen.

- Reduzieren Sie übermäßigen oxidativen Stress (z.B. Nikotin, Alkohol, Kaffee, Lärm).
- Halten Sie Leistung und Genuss, also Verausgabung und Belohnung in Balance.
- Achten Sie auf genügend Schlaf, gesunde Ernährung (reich an Antioxidantien!) und Bewegung.