

Herbsttagung der Schweizerischen Tinnitus-Liga

Viel Inspirierendes

Schweiz – Die Herbsttagung der Schweizerischen Tinnitus-Liga (STL) fand am 16. September 2017 im Völkerkundemuseum Zürich statt. Dabei befasste man sich mit der Singtherapie bei Tinnitus, mit der aktuellen Tinnitusforschung an der Universität Zürich und lernte in der Ausstellung „HinGabe“ den in Thailand und Laos bekannten Vessantara-Mythos kennen, der zum Nachdenken über das Loslösen von allem Irdischen, allem Besitz, allen Bindungen anregte.

Zahlreiche Teilnehmer fanden sich zur traditionellen Herbsttagung ein, besonders aus Deutschland waren viele Gäste angereist, wie der Präsident der Deutschen Tinnitus-Liga (DTL) Volker Albert und der DTL-Vizepräsident Professor Dr. Gerhard Goebel.

Singtherapie bei Tinnitus

Die Klavierpädagogin, Musikwissenschaftlerin sowie Musik- und Hörtherapeutin Dr. Elisabeth Sigron Krausse begann ihren Vortrag mit dem Zitat eines Gedichtes von Joseph von Eichendorff: „Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.“

Singen wurde bereits in der Antike als Heilkraft für Körper, Geist und Seele angesehen und therapeutisch eingesetzt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben die gesundheitsfördernde und stimmungsregulierende Wirkung der eigenen Singstimme belegt. Singen steigert die Produktion körpereigener Opiate (Endorphine), die schmerzstillend und stimmungsaufhellend wirken. Die Durchblutung wird vor allem durch die Resonanz von Vokalen und Strömungskonsonanten wie „sss“ und „mmm“ angeregt, was zu einer verbesserten Durchblutung der Magenschleimhaut und zur Reduktion der Magensäure führe.

Die beim Singen entstehenden feinen Vibrationen stimulieren Heilungsprozesse im Skelett, unterstützen die Beweglichkeit der Gelenke und lockern Verspannungen. Singen intensiviere die Atmung und die Zwerchfellbewegungen, was auch die



Herbsttagung 2017: Professor Dr. Gerhard Goebel, Dr. Elisabeth Sigron Krausse und PD Dr. Andreas Schapowal (von links nach rechts)

Foto: STL

Funktion der Bauchorgane anrege und verdauungsfördernd wirke. Singen steigere darüber hinaus die körperliche Leistungsfähigkeit. Meditatives Singen könne in eine Trance führen, die tief entspanne und beruhige, gleichzeitig aber auch das vegetative Nervensystem anrege. Das Immunsystem werde gestärkt. Singen aktiviere das Gehör, die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Singen sei auch die Sprache der Seele, wobei sich Stimmklang und Stimmung wechselseitig beeinflussen können.

Die Referentin zeigte die Wirksamkeit der Singtherapie an einem Fallbericht auf. Frau O., 62 Jahre, leidet unter Tinnitus, Hyperakusis und unter den Folgen von Operation und Chemotherapie eines

Hirntumors. Sie ist davon überzeugt, nicht singen zu können. In der Singtherapie entwickelt sie jedoch große Freude am Summen und Singen und gewinnt eine Leichtigkeit des Seins und neue Hoffnung zurück. Sie beginnt mit freiem Gesang von Vokalen und Silben, auch in Verbindung mit leichter Bewegung. Als zweiten Schritt singt und bewegt sich Frau O. zu CD-Musik, besonders gerne zu den Flötenkonzerten von Friedrich dem Großen. Zum Schluss werden Lieder gesungen. Sie verliert die Scheu zu singen, die Angst vor „falschen Tönen“. Der Tinnitus tritt ganz in den Hintergrund. Nach der Singtherapie ist sie jeweils fröhlich und nimmt sich vor, nach der Entlassung aus der Tinnitusklinik Gesangsstunden zu nehmen.

Im praktischen Teil motivierte die Referentin, selbst zu singen. Alle Anwesenden im Hörsaal summten, sangen Vokale, ahmten Tierstimmen nach und sangen am Ende einen Kanon – erst zwei-, dann dreistimmig. Selten hat man so viel frohes Lachen und Freude im Hörsaal erlebt.

Tinnitusforschung in Zürich

Professor Dr. Martin Meyer leitet am Psychologischen Institut der Universität Zürich die Plastizitäts- und Lernforschung des alternden Gehirnes. Er berichtete über die Arbeiten seines Doktoranden Patrick Neff, dessen Dissertation „Neuroplasticity and -modulation in Tinnitus: Understanding Brain Imprints and Suppression of a Phantom Sound“ 2017 mit der Bestnote „summa cum laude“ bewertet wurde. Die Arbeit enthält drei Studien, die innovative und vielversprechende Ansätze zur Erforschung und Behandlung des chronischen Tinnitus anwenden. Im Besonderen geht es in den Studien darum, angesichts der Heterogenität der Tinnitusbetroffenen Subtypen herauszufinden, um therapeutisch gezielter und besser helfen zu können.

In der ersten Studie vermaß Patrick Neff neuroanatomische Parameter mittels der Surface-based-Morphometry und untersuchte die Beziehung der ermittelten Neuro-Architektur zu psychometrischen Parametern von Tinnitusbetroffenen wie subjektiver Leidensdruck. Den Resultaten zufolge gibt es einen negativen Zusammenhang zwischen der kortikalen Oberfläche in den beiden auditorischen Hirnrindenregionen und dem subjektiven Leidensdruck. Es stellt sich die Frage nach einer genetischen Disposition aufgrund makroskopischer kortikaler Morphologie. Diese Arbeit wurde 2016 im „Hearing Research“ publiziert.

In der zweiten Studie testete Neff die Anwendung einer innovativen Methode der Klangtherapie zur Behandlung der Tinnitus-symptomatik. Diese „Sound Therapy“ beruht auf der Neuroplastizitätsannahme und besteht in der Applikation von sorgfältig ausgesuchten Tönen über einen längeren Zeitraum. Dabei ist die Applikation frequenz- oder amplitudenmodulierter oder unmodulierter Töne möglich. Man weiß, dass die Applikation auditorischer Stimulation zu einer Suppression der Tinnitus-symptomatik für einen Zeitraum von wenigen Stunden bis Tagen führen kann. Unklar ist bislang, welche Art von Tönen bei welchen Betroffenen den größten Effekt erzielt. An dieser Studie nahmen 29 Tinnitusbetroffene teil, die eingehend psychometrisch untersucht wurden. Ebenfalls zur Anwendung gelangte eine Tinnitus-Matching-Prozedur, um den subjektiven, individuellen Tinnitus objektiv abzubilden. Die Probanden wurden in zwei Therapieblöcken mit Tonfolgen und -sequenzen stimuliert, die im zweiten Block systematisch auf die individuelle Tinnitus-symptomatik angepasst wurden. Den Resultaten zufolge konnte die stärkste und nachhaltigste Symptom-suppression durch Varianten von Klängen bewirkt werden, die nahe der Läsionskante der Tinnitusfrequenz angesiedelt waren. Aber auch die Stimulation mit anderen Reizen erbrachte eine signifikante Reduktion der Tinnitus-symptomatik. Diese Studie wurde 2017 in „Frontiers in Aging Neuroscience“ publiziert.

In der dritten Studie wurde die Wirkung von amplitudenmodulierten Tönen und reinen Sinustönen entlang der Frequenzen von 10 Hz und 40 Hz sowie am individuellen Tinnitus ausgerichtet untersucht. Bei 29 Tinnitusbetroffenen wurden umfangreiche audiometrische und psychometrische Daten erhoben. Insgesamt

wurden die Probanden mit fünf amplitudenmodulierten und zwei unmodulierten Tönen stimuliert. Die Wirkung der Stimulation wurde von den Probanden im Hinblick auf die Veränderung der subjektiven Lautstärke angegeben. Den Resultaten zufolge gelingt die Symptomsuppression besser durch die Stimulation mit amplitudenmodulierten Tönen als mit reinen Sinustönen, besonders bei 10 Hz und einer Präsentationslautstärke von 60 dB SL. Diese Studie wurde zur Publikation bei Science Reports eingereicht.

Der Vorstand der STL beschloss nach der Herbsttagung, Dr. Patrick Neff für seine ausgezeichnete Dissertation den mit 2.000 Schweizer Franken dotierten Forschungspreis der STL zu verleihen.

„HinGabe“

Nach den Vorträgen und der Diskussion führte eine Ethnologin des Völkerkundemuseums durch die Ausstellung „HinGabe“. Thema war das Vessantara-Epos, das in mehreren, bis zu 60 Meter langen Rollbildern, in Fotos und Filmdokumenten von Dorffesten in Nordostthailand dargestellt wurde. Seit über 2 000 Jahren ist dieses Epos vom uneingeschränkten Geben des Prinzen Vessantara, bis zur Hingabe seiner beiden Kinder und seiner Frau, Thema in Literatur und Kunst in Asien. In Nordostthailand und Laos beschließt ein großes Fest im Namen Vessantaras in den Dörfern den bäuerlichen Jahreskalender. Die Geschichte hat ein Happy End: Der freigiebige Prinz erhält nach den Prüfungen der Götter Familie und Besitz wieder zurück.

Die Herbsttagung der STL klang bei einem Apéro riche in fröhlicher Stimmung aus.

PD Dr. Andreas Schapowal