



Yoga-Therapie bei Tinnitus

von Dr. med. Anja Bilsing, Fachärztin für Neurologie und Rehabilitationswesen, Oberärztin der Mittelrhein-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz, Boppard-Bad Salzig

Bekanntlich kann Tinnitus viele Ursachen haben, manchmal finden sich diese aber auch nicht bei der ärztlichen Untersuchung. Unabhängig davon kann der Tinnitus als ein chronisches Leiden mit gedrückter Stimmung, Schlafstörungen, Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und Ängsten einhergehen. Diese psychischen Folgen der Ohrgeräusche sind ganz individuell und in unterschiedlicher Stärke ausgeprägt und bedürfen häufig auch einer eigenen Behandlung. Wie die Yoga-Therapie zu einer besseren Bewältigung der Tinnitus-Belastung beitragen kann, schildert die Fachärztin für Neurologie Dr. med. Anja Bilsing, Oberärztin an der Mittelrhein-Klinik.

Yoga-Therapie kurz erklärt

Dieser Artikel beschreibt die Vini-Yoga-Therapie. In der Yoga-Therapie liegt der Fokus auf der individuellen Erfahrung des Übenden.

Vini-Yoga steht für individuell angepasste Yoga-Übungen und für ein angemessenes und ressourcenorientiertes Herangehen. Der bekannte Yoga-Lehrer T. K. V. Desikachar (1938–2016) hat diese besondere Yoga-Form bekannt gemacht. Er erlernte sie über Jahrzehnte hinweg von seinem Vater und Lehrer

T. Krishnamacharya (1888–1989), der als Begründer des modernen Yoga gilt.

Am Beginn steht ein ausführliches Gespräch. „Was hat Sie hierhergebracht?“ oder „Was ist Ihr Anliegen?“, könnte die Eingangsfrage lauten. Der Tinnitus und seine Folgen im Alltag und Beruf, das psychische Befinden, andere gesundheitliche Einschränkungen oder Belastungen und die Erwartungen an die Yoga-Therapie werden thematisiert. Medizinische Vorbefunde werden mit einbezogen. Im zweiten Schritt werden die Struktur des

Körpers und die allgemeine Beweglichkeit erfasst. Erst dann werden Yoga-Übungen individuell ausgesucht und angepasst, um eine angenehme Übungserfahrung zu ermöglichen. Zeitpunkt und Dauer des Übens werden besprochen. Zehn bis fünfzehn Minuten am Tag können bereits hilfreich sein. Der Yoga-Übungsplan, der aus Körperübungen (Āsana), Atemübungen (Prānāyama) und Meditation bestehen kann, wird erstellt, eingeübt und für das Üben zu Hause auf einem Blatt Papier notiert. Beim nächsten Termin werden die Erfahrungen mit den Übungen besprochen



und der Yoga-Plan verfeinert. Das kann nur im gemeinsamen engen Austausch gelingen.

Wie wirkt Yoga-Therapie?

Yoga-Therapie wirkt ausgleichend im vegetativen Nervensystem. Moderne physiologische Konzepte (1, 2) erklären, wie Yoga-Therapie neuronale Zustände im vegetativen Nervensystem aktiviert, die für Entspannung, Erholung und Regeneration stehen. Jede Situation im Leben erfordert andere körperliche und geistige Voraussetzungen. Das vegetative Nervensystem hat die Funktion, die dazu passenden körperlichen Voraussetzungen zu schaffen.

So wird der Kreislauf bei Gefahr hochgefahren, Puls und Blutdruck steigen, Sehen und Hören, alle Sinne und die Aufmerksamkeit werden aktiviert. Auf diese Weise erklärt man sich auch die vermeintlich größere Lautstärke des Tinnitus unter Stress. Ganz anders ist es in sicheren und ruhigen Situationen. Dann kann Regeneration und Erholung stattfinden. Der Vagusnerv oder noch genauer der ventrale Vagus-Komplex, eine Ansammlung von Nervenzellkernen im Gehirn, ist dann aktiv und bestimmt die Richtung der Prozesse im Körper. Es bestehen Verbindungen zum Herz-Kreislauf- und zum Immunsystem. Auch Gestimmtheit und Verhalten hängen damit zusammen. Bei chronischem Stress mit einer dauerhaften Erhöhung der Stresshormone ist diese vegetative Flexibilität gestört.

Die Kunst der Vini-Yoga-Therapie besteht darin, über individuelle Zugänge hin zu diesen neuronalen Zuständen im vegetativen

Nervensystem, die für Entspannung, Erholung und Regeneration stehen, zu führen. Dazu werden Übungen individuell angepasst.

Yoga-Therapie gehört zu den übenden Verfahren. Mehrmals in der Woche sollten die zusammengestellten Yoga-Übungen selbstständig durchgeführt werden. In der Medizin spricht man von der „Eigenaktivierung heilender Ressourcen“; auf diese Weise können Selbstreflexion und Selbstfürsorge entstehen.

Weiterhin ist bekannt: Bei chronischem Tinnitus haben Vernetzungen der Nervenzellen im Gehirn zu einer Bahnung in der Wahrnehmungsverarbeitung des Tinnitus geführt. Häufig benutzte Nervenverbindungen arbeiten schneller und effizienter. Dieser Mechanismus ist eigentlich sinnvoll, führt aber bei Menschen mit chronischem Tinnitus zu einer Sensibilisierung der Wahrnehmung des Tinnitus und kann das Leiden verstärken. Dabei spielt der präfrontale Kortex, eine Hirnregion, die mit Emotionen und Bewertungen von Situationen und Empfindungen zu tun hat, eine besondere Rolle.

Yoga ist eine Methode zur aktiven Lenkung der Aufmerksamkeit. Im Yoga Sūtra ist Yoga als „Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten“, beschrieben worden (3).

Das bedeutet: Die Aufmerksamkeit wird bewusst auf die

vorgegebenen Yoga-Übungen gelenkt. Es ist das Ziel, sich den Übungen mit ganzer Aufmerksamkeit und Konzentration zu widmen und sich immer wieder neu auf die Yoga-Übungen auszurichten, wenn die Aufmerksamkeit abdriften sollte. Summen und Töne können helfen, in der Ausrichtung auf die Yoga-Übungen zu bleiben. Es handelt sich um einen aktiven, bewusst herbeigeführten Vorgang.

Im Alltag ziehen Dinge in der Regel automatisch unsere Aufmerksamkeit auf sich, einfach weil sie ins Feld unserer Aufmerksamkeit geraten sind oder sich aufgrund ihrer unangenehmen Natur in den Vordergrund drängen. Der störende Tinnitus wird immer wieder wahrgenommen und wie oben beschrieben, entsteht so ein Kreislauf von passiver, automatischer Hinwendung der Aufmerksamkeit auf die Ohrgeräusche und einer sensibleren Wahrnehmung durch Bahnung der neuronalen Verknüpfungen. Während der Yoga-Übungen kann dieser Kreislauf der Sensibilisierung der Tinnitus-Wahrnehmung immer wieder aktiv und bewusst unterbrochen werden.

Yoga-Therapie gehört so im besten Sinne zur Komplementärmedizin. Yoga-Therapie kann mit allen anderen Therapieverfahren kombiniert werden und so unterstützend wirken.

Studienlage

Yoga hat in vielen Untersuchungen (4) zeigen können, dass Stress und Angst reduziert werden. Yoga kann eingesetzt werden, um depressive Symptome zu lindern (5). Es ist eine gut beschriebene und



belegte Methode zur (Selbst-)Regulation des vegetativen Nervensystems und wird als sinnvolle komplementäre Methode eingeordnet.

Alle Untersuchungen zur Wirksamkeit von Therapieverfahren bei chronischem Tinnitus haben das Problem, dass es nicht „den Tinnitus“ gibt. Für das Leiden unter dem Tinnitus spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, ganz besonders, ob eine Schwerhörigkeit vorliegt und wenn ja, wie diese versorgt wird. Und auch, ob begleitend eine seelische Erkrankung vorliegt, bestimmt den Leidensdruck und den Verlauf der Erkrankung. Dennoch gibt es einige Untersuchungen, die eine direkte oder indirekte Wirkung von Yoga bei Tinnitus erforschen.

Die mit der Lenkung der Aufmerksamkeit verbundenen Veränderungen der Gehirnaktivität wurden untersucht (6). Hierzu wurde die Elektroenzephalographie (EEG), ein bewährtes diagnostisches Verfahren aus der Neurologie, genutzt. Bei der Elektroenzephalographie werden Elektroden auf dem Kopf platziert und die Hirnströme gemessen. Eine Studie stellte die bioelektrische Aktivität, die bei der Konzentration auf Tinnitus gewonnen wurde, den EEG-Daten gegenüber, die gesammelt wurden, während sich die Patientinnen und Patienten auf ihren Körper konzentrierten. Bei Konzentration auf den Tinnitus wurde eine Aktivität gefunden, die als erhöhte Spannung und verstärkte kognitive und emotionale Verarbeitung interpretiert wurde. Patienten mit hoher oder geringerer Belastung durch den Tinnitus konnten mit dieser Methode unterschieden werden. Es gibt also messbare Unterschiede in der Aktivität des Gehirns bei unterschiedlicher mentaler Ausrichtung. Die Lenkung der Aufmerksamkeit als Therapiemethode ergibt Sinn.

Eine Recherche in der medizinischen Datenbank „pubmed“ erbrachte lediglich eine Studie, die die Auswirkungen von Yoga bei Patienten mit subjektivem Tinnitus untersuchte (7). Subjektiver Tinnitus wird ein Tinnitus genannt, den nur der Betroffene selbst wahrnimmt. Die Untersuchung zeigte, dass Yoga Stress und Tinnitus



reduzieren kann. An der Studie nahmen vier Männer und acht Frauen teil. Sie litten im Schnitt seit 5,4 Jahren unter chronisch subjektivem Tinnitus. Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden betrug 52,5 Jahre. Sie nahmen einmal in der Woche an einem Yoga-Kurs teil und praktizierten zu Hause drei Monate lang mit einem Arbeitsblatt Yoga. Jede Yoga-Stunde bestand aus Körperübungen (Āsana), Atemübungen (Prānāyama) und Meditation.

Es wurden statistisch signifikante Unterschiede in den Kategorien „Stress, Handicap und Schweregrad des Tinnitus“ gemessen. Regelmäßig durchgeführtes Yoga war hilfreich. Ein insgesamt sehr schönes Ergebnis. Schaut man mit wissenschaftlichem Blick darauf, handelt es sich leider um eine Untersuchung mit wenigen Teilnehmenden. Ein weiterer Nachteil ist, dass es keine Vergleichsgruppe gab. Eine Vergleichsgruppe, die eine andere oder keine Behandlung erhält, dient in der Medizin dazu, zeitliche Schwankungen der Symptome oder unspezifische therapeutische Effekte darzustellen. Sie relativiert gewissermaßen die gefundenen Resultate.

Studien ohne Vergleichsgruppe stehen in der Medizin meistens am Beginn der wissenschaftlichen Untersuchung einer Methode und sollen erstmal nur zeigen, dass diese Methode sicher ist. Weitere Untersuchungen mit größeren Teilnehmerzahlen und Vergleichsgruppen können erst dann folgen.

Es ist wünschenswert, dass Yoga weiter untersucht wird, um es dann auf einer gut gesicherten Datenlage gezielter in der Medizin einsetzen zu können.

Kontakt zur Autorin:



*Dr. med. Anja Bilsing
Fachärztin für Neurologie,
Rehabilitationswesen
Oberärztin
Mittelrhein-Klinik
Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz
Salzbornstraße 14
56154 Boppard-Bad Salzig
E-Mail: anja.bilsing@drv-rlp.de
www.mittelrhein-klinik.de*

Das Literaturverzeichnis kann unter dem Stichwort „Bilsing, TF 4/2021“ bei der TF-Redaktion angefordert werden.