

Inhalt

Vorwort	IX
Rehabilitation statt Therapie	IX
Wie sollen Sie das Buch benutzen?	X
 Grundlagen zum Verständnis des Tinnitus	 1
Es pfeift in meinem Ohr: Was ist Tinnitus? Gibt es Hilfe?	1
Aufbau und Funktion des Ohrs	3
Informationstheorie des Hörens:	
Von der Schallwelle zum Verstehen	3
Die zentrale Verarbeitung der akustischen Information:	
Hören und Wahrnehmen	6
Unsere Sinnesorgane arbeiten dauernd: Die Datenflut	8
Das akustische Kurzzeitgedächtnis	10
Zivilisation und Streß	11
Tinnitus-Theorien: Wie entsteht Tinnitus?	11
Welches sind die medizinischen Ursachen von Tinnitus?	12
Die Ursachen von Körpergeräuschen (objektiver Tinnitus)	13
Die Ursachen des subjektiven Tinnitus	15
 Ich habe Tinnitus: Was ist zu tun?	 17
Abklärung	18
Befragung	18
Untersuchung	18
Audiologische Tests und Tinnitusmessung (Tinnitometrie)	19

Aufklärung	21
Beratung und Behandlungsplan	22
Begleitung	23
 Die Auswirkungen von Tinnitus	 24
Tinnitus kommt selten allein: Nebenprobleme des Tinnitus	26
Schwerhörigkeit	26
Lärmempfindlichkeit	27
Schwindel	29
Störungen des Bewegungsapparates	30
Depression	31
Die Frage nach dem Sinn:	
Ist Tinnitus eine psychosomatische Krankheit?	31
Prognose: Die Angst vor der Verschlimmerung	34
Versicherungsrechtliche Fragen	35
 Die moderne Tinnitus-Theorie	
als Grundlage einer Tinnitus-Bewältigung	37
Die Arbeitsweise des Gehirns: Hardware und Software	37
Die moderne Tinnitus-Theorie	39
Was kann ich mit der neuen Tinnitus-Theorie anfangen?	41
 Therapie	 43
Grundsätzliches zur Tinnitus-Therapie:	
Passive und aktive Methoden	43
Theoretische Vorbemerkungen zur Bewertung von Tinnitus-Therapien:	
Warum so viele divergierende Meinungen?	44
Die Meßbarkeit des Therapieerfolgs bei Tinnitus	45
Zusammenfassung und Ausblick	46

Früh- und Spätbehandlung von Tinnitus	47
Bei Tinnitus häufig verwendete Medikamente	48
Nichtmedikamentöse Tinnitus-Behandlungen	50
Maskierungsmethoden	51
Von Naturheilern und anderen Therapeuten angebotene Therapien	52
 Das moderne Rehabilitationsprogramm bei Tinnitus	 54
Grundlagen des modernen Rehabilitationsprogramms	54
Die drei Säulen eines modernen Rehabilitationsprogramms	55
Maßnahmen bei abnormer Lärmempfindlichkeit	56
Einsatz von Geräuschgeneratoren	59
Umprogrammieren durch Hörgeräte	62
Die zweite und dritte Säule: Ihr Beitrag	63
Die kognitive Säule	63
Die Therapien der dritten Säule	64
Wie sieht ein solches Rehabilitationsprogramm praktisch aus?	64
Zusatzmethoden	66
Warum psychologische Begleitung?	66
Warum ganzheitliche Körpertherapie?	68
Grundsätzliche Richtlinien zur Therapie- und Therapeutenwahl	70
Warum Selbsthilfegruppen?	72
 Anhang	 74
Einfacher medizinischer Tinnitus-Fragebogen	74
Häufige Fragen von Tinnitus-Betroffenen	75
Check-Liste für Tinnitus-Betroffene	77
Glossar	78
Wichtige Adressen	85
Dank	86
Die Autoren	87