

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	IX
Rehabilitation statt Therapie . . . . .	IX
Wie sollen Sie das Buch benutzen? . . . . .	X
<b>Grundlagen zum Verständnis des Tinnitus</b> . . . . .	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
<b>Ich habe Tinnitus: Was ist zu tun?</b> . . . . .	17
Abklärung . . . . .	18
Befragung . . . . .	18
Untersuchung . . . . .	18
Audiologische Tests und Tinnitusmessung (Tinnitometrie) . . . . .	19

Aufklärung . . . . .	21
Beratung und Behandlungsplan . . . . .	22
Begleitung . . . . .	23
<b>Die Auswirkungen von Tinnitus . . . . .</b>	<b>24</b>
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
<b>Die moderne Tinnitus-Theorie</b>	
<b>als Grundlage einer Tinnitus-Bewältigung . . . . .</b>	<b>37</b>
Die Arbeitsweise des Gehirns: Hardware und Software . . . . .	37
Die moderne Tinnitus-Theorie . . . . .	39
Was kann ich mit der neuen Tinnitus-Theorie anfangen? . . . . .	41
<b>Therapie . . . . .</b>	<b>43</b>
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
<b>Das moderne Rehabilitationsprogramm bei Tinnitus . . . . .</b>	<b>54</b>
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
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>74</b>
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