

Ein Wort vorweg

Innehalten	9
------------------	---

1. Tinnitus und Hörsturz

Was heißt eigentlich Tinnitus?	13
Was sagt die Statistik?	15
Ein wenig Geschichte	18
Mögliche Ursachen	20
Einiges zur Diagnostik	21
Was ist ein Hörsturz?	23
Wie wird ein Hörsturz behandelt?	27
Fallgeschichten	33

2. Das Ohr

Die Anatomie des Ohres	37
Physiologie des Hörens	40

3. Krankheitsbilder

Mittelohrentzündung	45
Otosklerose	45
Akutes akustisches Trauma	46
Menière'sche Krankheit	46
Arzneimittelvergiftung	48
Hörsturz	48
Akustikusneurinom	48
Schädel-Hirn-Trauma	49
Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten	49
Erkrankungen des Zentralnervensystems	50
Gefäßveränderungen	50
Die Rolle des Lärms	50

4. Tinnitus-Therapie

Nicht verzweifeln!	53
Suche nach Verständnis	54
Therapieziel	55
Absolute Stille vermeiden	55
Rheologische Therapie.....	56
Akuter Tinnitus.....	57
Chronischer Tinnitus	59
Retraining	64
Psychotherapie	71
Training nach Brügger	78
Alternative Therapien.....	83
Kuren und Heilbehandlungen	87

5. Selbsthilfe

Was Sie für sich tun können.....	91
----------------------------------	----

6. Deutsche Tinnitus-Liga

Hilfe für Betroffene	99
----------------------------	----

7. Resümee

Sie und Ihr Arzt – ein starkes Team.....	103
Vielversprechende Therapieansätze	103
Seien Sie gut zu sich!	104

8. Anhang

Adressen, die weiterhelfen	107
Zum Weiterlesen empfohlen	110
Glossar	111
Anmerkungen	115
Bildnachweis	117
Stichwortregister	118
Tinnitus-Tagebuch	121