

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Tinnitus und Hyperakusis – was ist das?</b> .....	<b>13</b>
1.1 Was ist Tinnitus? .....	13
1.1.1 Subjektiver Tinnitus .....	14
1.1.2 Objektiver Tinnitus (Körpergeräusch) .....	14
1.1.3 Chronisch kompensierter Tinnitus .....	16
1.1.4 Chronisch dekomensierter Tinnitus .....	16
1.1.5 Tinnitus der Kategorie IV nach Jastreboff .....	16
1.2 Was ist Hyperakusis (Misophonie)? .....	17
1.2.1 Das Anfangsstadium von Hyperakusis .....	18
1.2.2 Misophonie und Phonophobie .....	18
1.2.3 Rekrutment .....	19
1.2.4 Funktionsstörungen der Mittelohrmuskeln .....	20
1.3 Psychische Belastung durch Tinnitus und Hyperakusis .....	20
1.3.1 Tinnitus-Charakter und erlebte Belastung .....	20
1.3.2 Hyperakusis-Charakter und erlebte Belastung .....	21
1.3.3 Tinnitus und psychische Erkrankungen .....	22
1.4 Wie kann man einen Tinnitus und eine Hyperakusis messen? .....	23
1.4.1 Was ist ein Audiogramm? .....	23
1.4.2 Was ist eine Tinnitus-Analyse? .....	26
1.4.2.1 Psychoakustik bei Tinnitus .....	26
1.4.2.2 Die Bestimmung der Unbehaglichkeitsschwelle (UBS) .....	29
1.5 Kulturhistorische Beispiele .....	31
1.6 Wie viele Menschen sind betroffen? .....	32
1.6.1 Tinnitus .....	32
1.6.2 Hyperakusis .....	33
1.7 Wie funktioniert unser Gehör? .....	34
1.7.1 Luftleitung .....	34
1.7.2 Knochenleitung .....	35
1.7.3 Das Innenohr – die Cochlea .....	36
1.7.3.1 Funktion der inneren Haarzellen (IHZ) .....	37
1.7.3.2 Funktion der äußeren Haarzellen (ÄHZ) .....	37

1.7.3.3	Zentrale Hörverarbeitung .....	38
1.7.4	Das bewusste Hören .....	39
1.7.5	Wahrnehmung und Interpretation des Gehörten .....	41
1.7.5.1	Wahrnehmung: Die Filterfunktion des Hörsinns .....	41
1.7.5.2	Interpretation des Gehörten und damit verbundene Reaktionen ...	44
<b>2</b>	<b>Wodurch werden Tinnitus bzw. Hyperakusis ausgelöst bzw. aufrechterhalten?</b> .....	<b>45</b>
2.1	Auslösende Faktoren .....	45
2.1.1	Schallleitungsstörung .....	46
2.1.1.1	Verstopfung des äußeren Gehörgangs .....	46
2.1.1.2	Mittelohrerkrankungen .....	47
2.1.2	Schallempfindungsstörung .....	48
2.1.2.1	Lärmschaden .....	48
2.1.2.2	Alter .....	51
2.1.2.3	Hörsturz .....	52
2.1.2.4	Ototoxische Ursachen .....	54
2.1.2.5	Morbus Menière .....	55
2.1.2.6	Endolymphatischer Hydrops .....	55
2.1.3	Erkrankungen des Hörnervs (Retrocochleäre Störung) .....	56
2.1.4	Der somatosensorische Tinnitus: Störungen in Wirbelsäule und Kiefer-Kauapparat .....	57
2.1.5	Abwesenheit organischer Ursachen .....	59
2.2	Aufrechterhaltende Faktoren .....	60
2.2.1	Tinnitus-Teufelskreis .....	61
2.2.2	Hyperakusis-Teufelskreis .....	64
<b>3</b>	<b>Behandlung von Tinnitus und Hyperakusis sowie Möglichkeiten der Selbsthilfe</b> .....	<b>66</b>
3.1	Was können Betroffene selbst gegen Tinnitus bzw. Hyperakusis unternehmen und wie können nahestehende Personen sie dabei unterstützen? .....	66
3.1.1	Fehlannahmen über Tinnitus und Hyperakusis .....	66
3.1.2	Was kann ich selbst gegen Tinnitus und Hyperakusis tun?.....	67
3.1.3	Wie können nahestehende Personen helfen? .....	70
3.2	Wie sieht eine Akutbehandlung bei Tinnitus aus? .....	71
3.2.1	Zur Wirksamkeit von Medikamenten und Hyperbarer Sauerstofftherapie (HBO) .....	71

3.2.2	Therapie beim Morbus Menière .....	73
3.2.3	Therapie des Akustikusneurinoms .....	74
3.3	Bausteine einer professionellen ambulanten Behandlung von Tinnitus und Hyperakusis .....	74
3.3.1	Erste Säule: Informationsvermittlung .....	74
3.3.2	Zweite Säule: Einstellungsänderung .....	76
3.3.3	Dritte Säule: Hör- und apparative Therapie .....	76
3.3.4	Vierte Säule: Entspannungsverfahren .....	79
3.4	Welche weiteren Therapieverfahren gibt es? .....	80
3.4.1	Biofeedback und Neurofeedback .....	81
3.4.2	Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) .....	82
3.4.3	Tinnitus-Bewältigungs-Therapie (TBT) .....	82
3.4.4	Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT) .....	83
3.4.5	Hypnotherapie .....	85
3.4.6	Musiktherapie .....	86
3.4.7	Therapiemöglichkeiten des somatosensorischen Tinnitus .....	86
3.4.8	Therapiemöglichkeiten des objektiven Tinnitus .....	87
3.4.9	Behandlung der chronischen Hyperakusis .....	88
3.4.10	Was kann ich von einer Behandlung des Tinnitus bzw. der Hyperakusis erwarten? .....	89
3.4.11	Überblick über die Therapieansätze .....	90
<b>4</b>	<b>Fallbeispiele .....</b>	<b>94</b>
4.1	Tinnitus .....	94
4.2	Hyperakusis .....	95
	<b>Anhang .....</b>	<b>97</b>
	Zitierte Literatur .....	97
	Literaturempfehlungen .....	101
	Hilfreiche Adressen .....	101