

Inhalt

Vorwort	9
1 Tinnitus und Hyperakusis – was ist das?	13
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 dekompensierter 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
2	Wodurch werden Tinnitus bzw. Hyperakusis ausgelöst bzw. aufrechterhalten?	45
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
3	Behandlung von Tinnitus und Hyperakusis sowie Möglichkeiten der Selbsthilfe	66
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-Retraing-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
4	Fallbeispiele	94
4.1	Tinnitus	94
4.2	Hyperakusis	95
Anhang	97	
Zitierte Literatur	97	
Literaturempfehlungen	101	
Hilfreiche Adressen	101	