

7 Geleitwort

9 STOPP

13 Basiswissen

14 Hören Sie die Alarmglocken?

14 Achtsames Hören

16 Unser Ohr ist in Gefahr

**18 Wie werden Geräusche psycho-
akustisch verarbeitet?**

20 Neurone auf dem Weg zum Chaos

21 Neurales Netzwerk

22 Wie Gehör und Hören funktionieren

22 Ein Blick in die Welt des Hörens

29 Die zentrale Hörbahn

36 Von der Schallwelle zum Höreindruck

**41 Dem Tinnitus auf den Grund
gehen**

42 Ursachen des Tinnitus ·

52 Stress und Tinnitus

54 Wie gestresst sind Sie?

**58 Schwindel und Tinnitus:
Der Morbus Menière**

59 Behandlung des Morbus Menière

61 Was tun beim akuten Schwindelanfall?

- 65 Diagnostik: Was beim HNO-Arzt passiert**
- 66 Die apparative Diagnostik**
- 72 Bildgebende Diagnostik**
- 72 Ein Blick in die Zukunft**
- 74 Die Diagnostik der psychischen Belastung**
- 76 Halswirbelsäule und Kiefergelenk**
- 80 Somatosensorischer Tinnitus**
- 85 Behandlung**
- 86 Schnelle Hilfe beim akuten Tinnitus**
- 86 Verbesserung des Blutflusses**
- 88 Verstehen Sie den Hilferuf!**
- 89 Meiden Sie Stille und genießen Sie den Tag!**
- 90 Im Akutfall ins Krankenhaus?**
- 92 Die Prinzipien der Tinnitus-Therapie**
- 93 1. Der medikamentöse Therapieansatz**
- 94 Medikamente direkt ins Ohr**
- 94 Welche Medikamente gibt es?**
- 96 Sonderform: Sauerstoff als Medikament**
- 99 2. Der Neuronale Therapieansatz**
- 100 Am Anfang: Ihre persönliche Bestandsaufnahme**
- 102 Ablauf und Prinzipien der Retraining-Therapie**
- 105 Hilfe durch Teamarbeit**

- 108 Stationäre Tinnitus-Therapie
- 109 Methoden zur gezielten Beeinflussung des Gehirns
- 111 **3. Der akustische Therapieansatz**
- 112 Hörgeräteanpassung: Warum – wann – wie?
- 113 Die Soundbridge: Schallverstärkung mal anders!
- 114 Das Cochlea-Implant (»CI«)
- 115 Die unspezifische akustische Therapie
- 118 Tinnitus-Masker
- 125 Die »Neurostimulation«
- 126 Musiktherapie bei Tinnitus
- 127 **4. Der somatosensorische Therapieansatz: Muskeln und Gelenke**
- 128 Medikamente zur Therapie an den Muskeln und Gelenken
- 128 Manuelle Therapie
- 132 Bewegungstherapien
- 132 Kieferbehandlung
- 134 **5. Der ganzheitliche Therapieansatz**
- 134 Schlaf und Tinnitus
- 144 Ernährung und Tinnitus
- 150 Sport und Tinnitus
- 153 Therapiewahl – Worauf Sie achten sollten
- 159 Alternative Methoden bei Tinnitus
- 169 **Tinnitus in der Geschichte**
- 170 Ein Blick zurück
- 172 Schlusswort
- 173 Glossar
- 177 Literatur
- 178 Selbsthilfeorganisationen
- 181 Wichtige Adressen
- 183 Register

SPECIAL

- 19 Diskotheken
- 24 Der Hörvorgang
- 31 Geräusche im Kopf
- 37 Stress im Ohr
- 70 Spezielle Ergebnisse der Audiometrie
- 91 Notübung für den Übeltäter Halswirbelsäule
- 116 Die häufigsten Fragen zu den Hörgeräten
- 137 Tipps zum Thema Schlafen