

- 7 Geleitwort
- 9 STOPP
- 13 **Basiswissen**
- 14 **Hören Sie die Alarmglocken?**
- 14 Achtsames Hören
- 16 Unser Ohr ist in Gefahr
- 18 Wie werden Geräusche psychoakustisch 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	Diskotheiken
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