

4 VORWORT

6 EINE ÜBUNG ZUM EINSTIEG

9 TINNITUS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 10 Was ist Tinnitus?
- 10 Von falschen Vorstellungen und Befürchtungen
- 12 Tinnitus hat viele Gesichter
- 12 Dann kann Tinnitus auftreten
- 13 Woher kommt der Tinnitus?
- 13 Eine Störung in der Hörbahn
- 16 Beachtung verstärkt die Geräusche
- 18 Der Tinnitus kann in den Hintergrund geraten
- 19 Erscheinungsformen des Tinnitus
- 19 Akuter und chronischer Tinnitus
- 21 Subjektiver Tinnitus
- 21 Objektivierbarer Tinnitus
- 22 Wie Tinnitus entstehen kann
- 23 Versteckte Hörverluste
- 24 Schwerhörigkeit als Wegbereiter
- 24 Wissenschaftliche Erklärungen bei Schwerhörigkeit
- 27 Einfluss der Halswirbelsäule
- 30 Wenn das Gehör empfindlich erscheint
- 32 Tinnitusverarbeitung im Gehirn: Stress und Tinnitus
- 37 Möglichkeiten der Diagnostik
- 37 Medizinische Untersuchungen
- 47 Ihr subjektives Erleben

53 SO WIRD DER TINNITUS BEHANDELT

- 54 Therapie des akuten Tinnitus
- 54 Behandlung des Hörsturzes
- 55 Physiotherapie und manuelle Therapie
- 57 Therapie des chronischen Tinnitus
- 57 Medikamentöse Therapie
- 58 Rauschgeräte (Noiser)

- 60 Hörgeräte
- 66 Cochlea-Implantat
- 69 Audiotherapie
- 69 Tinnitus-Retraing-Therapie
- 71 Kognitive Verhaltenstherapie
- 78 Musik- und Soundtherapie
- 79 Transkranielle Magnet- und Elektrostimulation
- 80 Akupunktur
- 82 Rehabilitationsmaßnahmen

85 DAS KANN ICH FÜR MICH TUN

- 86 Tinnitus ganzheitlich begegnen
- 86 Was der Tinnitus für mich bedeutet
- 87 Ernährung und Genussmittel
- 90 Achtsamkeit: Zeit für mich
- 99 Sport und Bewegung
- 102 Progressive Muskelentspannung
- 111 Feldenkrais
- 112 Qigong
- 113 Der gute Schlaf
- 121 Last but not least: Bewusste Atmung
- 124 Ihr persönlicher Wochenplan zur Tinnitusbewältigung
- 126 Tinnitus in bestimmten Lebenssituationen
- 127 Tinnitus und Job
- 134 Auf Reisen und in der Freizeit
- 135 Im engen Kreis: Selbsthilfegruppen
- 136 Grenzen der Selbsthilfe

139 ANHANG

- 139 Wissenschaftliche Literatur (Auswahl)
- 140 Buchtipps und Adressen
- 141 Hörbücher und CDs
- 141 Persönliche Auswahl von Musik-Apps
- 142 Register