

6 Vorwort

- 9 VOM HÖREN ZUM HÖRPROBLEM**
- 10 Wunderwerk Ohren: Immer auf Empfang**
- 11 Von der Schallwelle zum Sprachverständnis**
- 17 Biomarker und Geräuschüberempfindlichkeit**
- 21 Empfindungen sind einzigartig**
- 23 Arten von Geräuschüberempfindlichkeiten**
- 23 Hyperakusis – die generelle Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen**
- 25 Misophonie – der Hass auf Geräusche**
- 29 Phonophobie – die Angst vor bestimmten Geräuschen**
- 30 Tinnitus – Geräusche in Ohr oder Kopf**
- 33 Schwerhörigkeit – eingeschränktes Hörvermögen**
- 35 Hörsturz – der akute Hörverlust**
- 36 Diplakusis – doppeltes Hören**
- 37 Akustische Halluzination – Sinnestäuschung im Bereich des Hörens**

- 41 DIE ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG: HERAUSFINDEN, WAS DAHINTERSTECKT**
- 42 Stets an erster Stelle – HNO-Anamnese**
- 43 Ohrenärztliche Tests – Hörschäden früh erkennen**
- 43 Die Tympanometrie**
- 43 Die Tonaudiometrie**
- 46 Prüfung des Gleichgewichtsorgans**
- 46 Psychometrische Tests**
- 47 Neurologische Abklärung – Hirnerkrankungen ausschließen**

- 48 Psychiatrische Abklärung – auch an psychische Erkrankungen denken
 - 49 Häufige psychiatrische Diagnosen
 - 50 Schwergradige Betroffenheit
 - 52 Psychosomatisch – wie stark und warum leide ich?
 - 56 Stress und Burnout
 - 58 Entwicklungen in der Coronapandemie
-
- 61 **WIE KLASISCH BEHANDELT WIRD**
 - 62 Wann Medikamente sinnvoll sind
 - 63 Heilpflanzen unterstützen die Behandlung
 - 63 Ginkgo biloba bei geschädigten Haarzellen
 - 64 Rosenwurz gegen innere Unruhe
 - 66 Pflanzliche Arzneimittel bei Angst und Unruhe
 - 66 Relaxane
 - 66 Redormin
 - 67 Rebalance
 - 67 Lasea
 - 68 Magnetische und elektrische Stimulation
 - 68 Transkranielle Magnetstimulation (rTMS)
 - 69 Elektrokonvulsionstherapie (EKT)
 - 70 Wann Hörhilfen helfen
 - 74 Wem eine stationäre Therapie hilft

**79 DIE TIEFER LIEGENDEN GRÜNDE UND
ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN**

- 80 Die Neigung zu Hörproblemen
- 80 Verletzungen in Kindheit und Jugend
- 84 Therapien, die oft weiterhelfen
- 84 Musik- und Hörtherapie
- 87 Kognitive Verhaltenstherapie
- 90 Hypnotherapie
- 96 Mentalisierungsbasierte Psychotherapie
- 100 Spezielle Schmerztherapie

105 ÜBUNGSTEIL: MEINE PRAKTISCHE ALLTAGSHILFE

- 106 Vielfältig neue Kraft tanken
- 107 Meine Ruheoase
- 108 Bewegung: Nordic Walking und Tanz
- 111 Waldbaden – Shinrin Yoku
- 113 Sonne und Licht nutzen
- 114 Malen und Gestalten
- 116 Erfolgreich entspannen
- 116 Autogenes Training
- 119 Progressive Muskelentspannung
- 122 Wechselatmung Nadi Shodhana
- 123 Selbsthypnose
- 130 Gemeinschaft in der Selbsthilfegruppe

131 Nachwort

133 Quellenverzeichnis

136 Stichwortverzeichnis