

## 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 KLASSISCH 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	<b>DIE TIEFER LIEGENDEN GRÜNDE UND ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN</b>
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	<b>ÜBUNGSTEIL: MEINE PRAKTISCHE ALLTAGSHILFE</b>
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	<b>Nachwort</b>
133	<b>Quellenverzeichnis</b>
136	<b>Stichwortverzeichnis</b>