

● <b>Geleitwort</b>	11
● <b>Vorwort zur 2. Auflage</b>	13
● <b>Vorwort zur 3. Auflage</b>	15
Danksagung	16
● <b>Wo steht die Tinnitus-Behandlung heute?</b>	17
● <b>Alarmglocken oder die Empfindsamkeit des Ohres</b>	18
● <b>Wie Gehör und Hören funktionieren</b>	25
Etwas Anatomie	25
Die zentrale Hörbahn	36
Von der Schallwelle zum Höreindruck	39
Warum uns ein Tinnitus aus der Bahn wirft und wie ein Tinnitus chronisch werden kann	41
● <b>Dem Tinnitus auf den Grund gehen: Körperliche Ursachen</b>	47
Ursachen des Tinnitus	47
● Hörsturz	48
● Akutes Lärmtrauma	49
● Chronische Lärmschwerhörigkeit	49
● »Idiopathische Innenohrschwerhörigkeit«	50
● Schädel-Hirn-Trauma	50
● Akustikus-Neurinom	50
● Otosklerose	51
● Mittelohrentzündungen	52
● Medikamente	52
● Immunogene Innenohrschwerhörigkeit	52

• Kreislaufkrankheiten	53
• Stoffwechselkrankheiten	53
• Erkrankungen des zentralen Nervensystems	53
• Tinnitus aufgrund von Gefäßveränderungen	53
• Muskuläre Ursachen und Tubenfunktionsstörungen	55
Schwindel und Tinnitus	56
Die apparative Diagnostik der Ohrgeräusche	58
• Audiogramm	59
• Tympanometrie	59
• Messung des Recruitments	59
• Weitere objektive Hörprüfungen	60
• Die Tinnitusbestimmung	61
• Spezielle Ergebnisse der Audiometrie	61
• Die Diagnostik psychischer Störungen	63
• Bildgebende Diagnostik	64
• Zukünftige diagnostische Verfahren	64
<b>• Tropfen und Tabletten gegen Tinnitus?</b>	<b>65</b>
Grundlagen	65
Lidocaintest und experimentelle Ansätze	68
• Glutamat und Antagonisten	68
• Calcium-Antagonisten	70
<b>• Die Behandlung des akuten Tinnitus</b>	<b>71</b>
Die richtige Beratung	72
Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes	76
Gefäßerweiternde Mittel	76
Hyperbare Sauerstofftherapie	76

● <b>Die Behandlung des chronischen Tinnitus</b>	82
Das erste halbe Jahr	82
Das zweite halbe Jahr	84
Wie hoch ist die Beeinträchtigung?	85
● <b>Die psychologische Beratung</b>	87
Hat das Ohrgeräusch gesundheitliche Folgen?	89
Was bedeutet das Ohrgeräusch für mich?	89
Was kann die Medizin tun? – Was kann ich tun?	90
Wo Sie einen geeigneten Therapeuten finden	93
<b>Extra:</b> Tinnitus-Retraining-Therapie	95
• Besonderheiten in Deutschland	95
• »Tinnitus« bei Gesunden	98
Wo und wie läuft es schief?	98
Beratung und Aufklärung	100
Behandlung psychischer Störungen	102
Die Geräteversorgung	105
● <b>Die Deutsche Tinnitus-Liga</b>	115
● <b>Tinnitus durch Störungen an Halswirbelsäule oder Kiefergelenk</b>	118
Die Halswirbelsäule	118
• Sonderfall Schleudertrauma	123
Nachbarschaft Kiefergelenk	126
● <b>Hörgeräteanpassung: Warum – wann – wie?</b>	130
● <b>Tinnitus-Klinik: Für Sie geeignet?</b>	138
Psychosomatische Behandlung	138
Pragmatische Behandlung	139

● <b>Körpertherapien</b>	141
Alexander-Methode	142
Atemtherapie	143
Autogenes Training	143
Biofeedback	143
Farbtherapie	144
Feldenkrais-Therapie	144
Gestaltungstherapie	145
Hydrotherapie	145
Kunstsinnige Therapie	147
»Genusstraining«	147
Meditation	148
Progressive Entspannung nach Jacobson	148
T'ai-chi	149
Yoga	150
● <b>Was tun bei Stress?</b>	151
Geistige Ebene	151
Gefühlsebene	151
Körperliche Ebene	152
Lebensstil	152
<b>Test:</b> Wie gestresst sind Sie?	152
● <b>Alternative Medizin bei Tinnitus</b>	158
Therapiewahl – Worauf Sie achten sollten	159
• Akupunktur	160
• Akupressur	161
• Aurikulotherapie (Ohr-Akupunktur)	161
• Ayurveda	161

• Bachblütentherapie	161
• Elektrotherapie des Ohres	162
• Homöopathie	162
• Hypnotherapie	163
• Kinesiologie	164
• Laser-Ginkgo-Therapie	165
• Neuraltherapie	165
• Osteopathie und Chirotherapie	166
• Kraniosakrale Technik	167
• Paranormale Heilkunde	168
• Fußreflexzonenmassage	168
• Shiatsu	169
Klangtherapien	170
Neue Therapieformen gegen Tinnitus	171
● <b>Schlaf und Tinnitus</b>	173
Voraussetzungen für einen guten Schummer	176
Mit Tinnitus kombinierte Schlafstörungen	177
Schlafstörungen und Medikamente	179
Psychotherapie	181
● <b>Sport und Tinnitus</b>	184
● <b>Ernährung und Tinnitus</b>	189
Was heißt »gesunde Ernährung«?	191
• Vitamine und Mineralstoffe	192
• Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten	195
Besondere Kost- und Diätformen	196
• Vegetarismus	197

• Makrobiotik	197
• Trennkost	198
• Evers-Diät	198
Vorwiegend in Kurkliniken angewandte Diätformen	199
• Mayr-Kur	199
• Schroth-Kur	199
<b>• Die gegenwärtige Tinnitusforschung</b>	201
Grundlagenforschung	201
Ein Medikament gegen Tinnitus	202
Tierexperimente	203
Neue bildgebende Verfahren	203
Weiterentwicklung der Retraining-Therapie	204
Überprüfung der Akuttherapie	205
Weiterentwicklung des Cochlea-Implantates	205
Audiologische Forschung	206
Schlusswort	206
<b>• Anhang</b>	207
Literatur	207
Selbsthilfeorganisationen	207
Druckkammerzentren	208
Weitere Kontaktadressen	209
<b>• Sachverzeichnis</b>	211