

TOMAS SVOBODA

**Sofühlen Sie
sich frei von
Ohrjerauschen**

Beiträge von Joachim Dost

KÖSEL

Inhalt

Einleitung	7
1 Joachim Dost: Tinnitus, was ist das?	11
2 Was läßt man gegen den Tinnitus machen?	19
3 Was kann man selbst gegen den Tinnitus tun? ...	35
4 Das Regulationstraining	50
4-Säulen-Kombinationstherapie	52
Selbstbeobachtung	59
Selbsteinschätzungen	76
Selbsthypnose	86
Stretching	102
Fitnessprogramm	107
Zusammenfassung	113
5 Joachim Dost: Apparative Versorgung	114
Anhang	129
Anmerkungen	130
Abbildungsquellen	132
Skalen zum Kurvenblatt	133
Kurvenblatt	134
Hinweise	135
Adressen	135
Tinnitus-Fragebogen und -Tagebuch	136