

# Leben mit Tinnitus

Tinnitus-Test • Experten • Adressen

Geleitwort 8  
Vorwort  
zur deutschen Ausgabe 10  
Einleitung 14

## Wissenswertes über Tinnitus 21

Wie viele Menschen sind  
betroffen? 23  
Lautheit und andere Qualitäten  
der Geräusche 25  
Die Qualität des Tinnitus  
und dessen Auswirkungen 29  
Zusammenfassung 31

## Wie Tinnitus Sie beeinflusst 33

Emotionaler Stress 35  
Aufdringlichkeit  
der Geräusche 37  
Schlaflosigkeit 38  
Stufenweise Toleranz-  
entwicklung 39

## Der Tinnitus- Fragebogen 45

Anweisungen zum Ausfüllen  
und Auswerten 46  
Tinnitus-Fragebogen 47

## Das Tinnitus- Tagebuch 53

Lebensmittel, Medikamente  
und andere Dinge, die zur Ver-  
schlechterung des Tinnitus  
beitragen können 59

## Tinnitus akzeptieren: Die Aufmerksamkeit 65

Der Prozess der Aufmerk-  
samkeit 67  
Aufmerksamkeit  
und Tinnitus 69

## Aufmerksamkeit und Wahrnehmung 73

Die Qualität der Geräusch-  
empfindungen 74  
Die Bedeutung des Tinnitus 76

**Persönliche Faktoren  
und Aufmerksamkeit 80**

**Hilfe suchen 85**

**Die Rolle des Arztes 86**

**Psychologische Beratung  
und Therapie 89**

**Abschließende Bemerkungen 92**

**Techniken  
aus der kognitiven  
Therapie 95**

**Grundsätze der kognitiven  
Therapie 97**

**Kognitive Gruppentherapie 109**

**Entspannung und  
Autosuggestion 113**

**Entspannungsübungen 115**

**Verändern Sie Ihr Wahr-  
nehmungsvermögen 124**

**Schlaflosigkeit 126**

**Abschließende Bemerkung 131**

**Das Umfeld  
verändern 133**

**Das Gehör und Tinnitus 134**

**Aufmerksamkeit bindende  
Aktivitäten 136**

**Maskierung 137**

**Ändern Sie Ihr soziales  
Umfeld 144**

**Ein Blick  
in die Zukunft 147**

**Entwicklung der Maskierung  
150**

**Die Elektrostimulation 150**

**Die Rolle der Selbsthilfe-  
organisationen 151**

**Nachwort  
zur Taschenbuch-  
ausgabe 156**

## Anhang 159

Literatur 160

Medizinische Fachausdrücke 161

Nützliche Adressen 165

Danksagung 169

Der Autor 169