

Dr. med. Eberhard Biesinger

Die Behandlung von Ohrgeräuschen

- Wichtig: Die richtigen Schritte im Akut-Fall
- So nutzen Sie alle Chancen der modernen Tinnitus-Therapie
- Was Ihnen das Leben leichter macht

TRIAS

• Geleitwort zur Erstauflage	11
• Vorwort zur 2. Auflage	13
• Vorwort zur 3. Auflage	15
Danksagung	16
• Wo steht die Tinnitus-Behandlung heute?	17
• Alarmglocken oder die Empfindsamkeit des Ohres	18
• Wie Gehör und Hören funktionieren	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
• Dem Tinnitus auf den Grund gehen:	
Körperliche Ursachen	47
Ursachen des Tinnitus	47
« Hörsturz	48
•» Akutes Lärmtrauma	49
» Chronische Lärmschwerhörigkeit	49
- »Idiopathische Innenohrschwerhörigkeit«	50
{ Schädel-Hirn-Trauma	50
f Akustikus-Neurinom	50
« Otosklerose	51
¹ Mittelohrentzündungen	52
• Medikamente	52
¹ Immunogene Innenohrschwerhörigkeit	52

Inhalt i

« 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
Tropfen und Tabletten gegen Tinnitus?	65
Grundlagen	65
Lidocaintest und experimentelle Ansätze	68
» Glutamat und Antagonisten	68
* Calcium-Antagonisten	70
Die Behandlung des akuten Tinnitus	71
Die richtige Beratung	72
Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes	76
Gefäßerweiternde Mittel	76
Hyperbare Sauerstofftherapie	76

• Die Behandlung des chronischen Tinnitus	82
Das erste halbe Jahr	82
Das zweite halbe Jahr	84
Wie hoch ist die Beeinträchtigung?	85
• Die psychologische Beratung	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
^^S 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
• Die Deutsche Tinnitus-Liga	115
• Tinnitus durch Störungen an Halswirbelsäule oder Kiefergelenk	118
Die Halswirbelsäule	118
* Sonderfall Schleudertrauma	123
Nachbarschaft Kiefergelenk	126
• Hörgeräteanpassung: Warum - wann - wie?	130
• Tinnitus-Klinik: Für Sie geeignet?	138
Psychosomatische Behandlung	138
Pragmatische Behandlung	139

Inhalt i

Körpertherapien	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
Was tun bei Stress?	151
Geistige Ebene	151
Gefühlsebene	151
Körperliche Ebene	152
Lebensstil	152
HU Wie gestresst sind Sie?	152
Alternative Medizin bei Tinnitus	158
Therapiewahl - Worauf Sie achten sollten	159
¹ Akupunktur	160
¹ Akupressur	161
Aurikulotherapie (Ohr-Akupunktur)	161
Ayurveda	161

* Bachblütentherapie	161
¹ Elektrotherapie des Ohres	162
» Homöopathie	162
« Hypnotherapie	163
« Kinesiologie	164
» Laser-Ginkgo-Therapie	165
¹ Neuraltherapie	165
¹ Osteopathie und Chirotherapie	166
¹ Kraniosakrale Technik	167
[!] Paranormale Heilkunde	168
< Fußreflexzonenmassage	168
¹ Shiatsu	169
Klangtherapien	170
Neue Therapieformen gegen Tinnitus	171
• Schlaf und Tinnitus	173
Voraussetzungen für einen guten Schlummer	176
Mit Tinnitus kombinierte Schlafstörungen	177
Schlafstörungen und Medikamente	179
Psychotherapie	181
• Sport und Tinnitus	184
• Ernährung und Tinnitus	189
Was heißt »gesunde Ernährung«?	191
* Vitamine und Mineralstoffe	192
Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten	195
Besondere Kost- und Diätformen	196
Vegetarismus	197

¹¹ Makrobiotik	197
* Trenn kost	198
* Evers-Diät	198
Vorwiegend in Kurkliniken angewandte Diätformen	199
• Mayr-Kur	199
• Schroth-Kur	199
Die gegenwärtige Tinnitusforschung	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
Anhang	207
Literatur	207
Selbsthilfeorganisationen	207
Druckkammerzentren	208
Weitere Kontaktadressen	209
• Sachverzeichnis	211