

Inhalt

Ohrgeräusche im Vormarsch	11
Tinnitus – häufig ein Zivilisationsphänomen	13
Anatomische und physiologische Grundlagen	16
Mögliche Ursachen des Tinnitus	19
Tinnitus infolge einer Innenohrschädigung	20
Mögliche nicht innenohrbedingte Ursachen	21
Wege zu einer erfolgreichen Behandlung	22
So können Sie sich selbst helfen	25
Der richtige Lifestyle für mehr Wohlbefinden	28
Die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen	29
Ausreichend Schlaf ist essenziell	29
Stress – ein besonders häufiger Auslöser	30
Störungen des vegetativen Nervensystems beheben	32
Ein Spaziergang in der Natur	35
Der Opferrolle den Kampf ansagen	36
Das Hobby als Therapie	37
Der Einfluss unserer Ernährung	38
Blutgefäßrisikofaktoren vermindern	38
Vorsicht bei glutamathaltigen Nahrungsmitteln	40
Genuss- und Lebensmittel sorgsam wählen	42
Antioxidantien zuführen	42

Wie sich äußere Ursachen auswirken	45
Nikotin im Tabakrauch	45
Kohlenmonoxid im Tabakrauch	46
Lärm.....	46
Nebenwirkungen von Medikamenten	48
Der positive Einfluss von Bewegung.....	50
Körperliche Betätigung wirkt.....	50
Die Bedeutung der Halswirbelsäule	53
Halbkreise mit geradem Kopf.....	55
Halbkreise mit gebeugtem Kopf.....	55
Nachvorn- und Zurückgleiten	55
Beliebte Methoden der Selbsthilfe	60
Autogenes Training nach J. H. Schultz	60
Stereo-Tiefensuggestion nach T. Svoboda und A. Stein.....	62
Musiktherapeutisches Kissen	63
Störende Geräusche mit angenehmen Klängen überdecken.....	65
Maskieren mit Alltagsgeräuschen.....	67
Maskieren mithilfe von Geräten.....	67
Masker, Hörgeräte, Kombiinstrumente, musiktherapeutisches Kissen	67
Spezialthemen.....	71
Angst vor dem Fliegen	71
Wechselwirkung Tinnitus und Kiefergelenk.....	74
Gerauschüberempfindlichkeit als Folge.....	76
Ist Krankenstand hilfreich?	77
Anhang	79
Selbsthilfegruppen	81
Begriffserklärungen.....	83