

Inhalt

Vorwort	7
Ich höre was, was du nicht hörst – Sie sind kein Einzelfall	8
Was die Statistik sagt	8
Das Krankheitsbild – eine Eingrenzung	13
Der Ton im Ohr macht mich verrückt – Was Tinnitus für den Betroffenen bedeutet	18
Das Tinnitus-Syndrom	20
Die Rolle der Psyche	22
Die „Tinnitus-Persönlichkeit“	28
Woher kommt das Sausen? – Tinnitus ist unkalkulierbar	31
Was ist eigentlich Hören?	31
Objektiver Tinnitus und seine Ursachen	35
Subjektiver Tinnitus und seine Ursachen	40
Tinnitus und Lärm	53
Was tun? – So früh wie möglich zum Arzt!	60
Welcher Arzt ist der richtige?	61

Skalpell oder Sauerstoff? –

Gut ist, was nützt	70
Akuter Tinnitus – schon 24 Stunden zählen	72
Der chronische Tinnitus – auch hier zählt der Faktor Zeit	76

Wie gehe ich mit dem chronischen Tinnitus um? – Gewinnen Sie Macht über Ihre Krankheit

134	
Wie Sie besser mit Tinnitus leben können	136
Das Tinnitus-Tagebuch	139
Gesunde Lebensführung	141
Der richtige Schlaf	144
Sport macht stabil	145
Hilfe durch Selbsthilfe	148
Und die Familie?	149

Serviceteil	150
Literatur	150
Nützliche Adressen	151

Register	152
-----------------------	-----