

Inhaltsverzeichnis

1	Basiswissen Tinnitus und Hyperakusis	1
	<i>H. Schaaf, G. Hesse</i>	
1.1	Tinnitus ist immer ein Symptom	1
1.2	Wie kommt es zum Leiden am Tinnitus? ..	2
1.3	Ursachen von Ohrgeräuschen	4
1.4	Geräuschempfindlichkeit	10
2	Diagnostik bei Hörstörungen, Tinnitus und Hyperakusis	13
	<i>G. Hesse, H. Schaaf</i>	
2.1	Anamnese	13
2.2	HNO-ärztliche Untersuchung	13
2.3	Audiometrische Untersuchung	13
2.4	Sprachaudiogramm	16
2.5	Objektive Hörprüfungen	17
2.6	Tinnitus-Fragebogen nach Goebel und Hiller	19
2.7	Mini-TQ-12 – Extrakt des Tinnitus-Fragebogens	19
2.8	Hospital Anxiety and Depression Score	20
3	Wie wird aus einem Tinnitus ein Leiden am Tinnitus?	21
	<i>H. Schaaf, G. Hesse</i>	
3.1	Grundlagen der Krankheitsentstehung ..	21
3.2	Pathophysiologie der Geräuschüberempfindlichkeit	26
3.3	Psychische Komorbidität	26
3.4	Konsequenzen für die Therapie	28
3.5	Was hilft den Behandlern?	32
4	Habituation – Grundlagen der Hörtherapie	34
	<i>G. Hesse, H. Schaaf</i>	
4.1	Habituation	34
4.2	Zentrale Hörverarbeitung	35
4.3	Neurophysiologisches Tinnitus-Modell und daraus abgeleitete Behandlungs- modelle	36
4.4	Hörtherapie als Bestandteil einer neurootologisch-psychosomatischen Habituationstherapie	40
4.5	Hörtherapie in der effektiven Anpassung von Hörgeräten	41
5	Hörtherapie bei chronischem Tinnitus und Hyperakusis – ein Manual	42
	<i>G. Hesse, H. Schaaf</i>	
5.1	Geschichte der Hörtherapie	42
5.2	Ziele der hörtherapeutischen Behandlung	42
5.3	Einführung in das Manual	45
5.4	Aufbau des Manuals	45

6 Ablauf der Hörtherapie – Therapiestunden 46

H. Schaaf, K. Gehrman, T. Siebert, G. Hesse

6.1 Stunde 0: Individuelles Aufnahmegespräch 48	6.15 Stunde 15: Gemeinsame, angeleitete Progressive Muskelentspannung 82
6.2 Stunde 1 und 2: Einführung und erste Erfahrungen 51	6.16 Stunde 16: Von innen nach außen „hören“ 83
6.3 Stunde 3: Umweltgeräusche in belebter Umgebung wahrnehmen 55	6.17 Stunde 17: Heraushören von Wörtern im Hörgewirr	85
6.4 Stunde 4: Blindführen 58	6.18 Stunde 18: Geräusch-Memory 86
6.5 Stunde 5: Bewertung von Alltagsgeräuschen 61	6.19 Stunde 19: Hörpuzzle 88
6.6 Stunde 6: Vogelstimmen hören und zuordnen	... 63	6.20 Stunde 20: Hörquiz „Was raschelt in der Tasche?“	.. 89
6.7 Stunde 7: Brunnenplätschern 65	6.21 Stunde 21: Akustischer „Hausbau“ 91
6.8 Stunde 8: Führen und Folgen 67	6.22 Stunde 22: Fühlen und Riechen 92
6.9 Stunde 9: Vortrag über Hörgeräte und Rauscher sowie Hörtaktiken 69	6.23 Stunde 23: Hörschwächen ausgleichen 94
6.10 Stunde 10: Richtungshören 71	6.24 Stunde 24 (Zugabe 1): Mit Musik in den Takt kommen 95
6.11 Stunde 11: Geschichten lesen, hören und wiedergeben 73	6.25 Stunde 25 (Zugabe 2): Kontroverse Diskussion 97
6.12 Stunde 12: Aus verschiedenen Geräuschquellen auswählen 75	6.26 Stunde 26 (Zugabe 3): Umgang mit Stille und Ruhe 99
6.13 Stunde 13: Wörter/Wort-(versatz-)teile erraten	... 77	6.27 Stunde 27 und 28 (Abschlussstunden): Exposition unter objektiver dB-Messung 101
6.14 Stunde 14: Stress 79	6.28 Nachsorgetreffen und Rückfallsprechstunde 104

7 Ausblick 105

G. Hesse, H. Schaaf

8 Literatur 107

Sachverzeichnis 111