

PD Dr. med. Dr. h.c. Andreas Schapowal

GERÄUSCH- Überempfindlichkeit

Wenn Hören zum Problem wird

Hyperakusis,
Misophonie,
Phonophobie
überwinden



Endlich wieder
unbeschwert
hören

humboldt

Geräusch-Überempfindlichkeit: So hilft Ihnen dieser Ratgeber

Gut zu wissen:

Der Ratgeber erklärt Ihnen im theoretischen Teil, ...

- wann und wie Hören zum Problem werden kann,
- die körperlichen und psychischen Ursachen von Geräusch-Überempfindlichkeit,
- ohrenärztliche, neurologische, psychosomatische und psychiatrische Abklärungen,
- Behandlungsmöglichkeiten mit Medikamenten, Hörgeräten, neuen Therapieansätzen wie elektrischer oder magnetischer Stimulation, psychosomatischer Therapie, Musik- und Hörtherapie sowie verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren

Gut zu machen:

Der Ratgeber zeigt Ihnen im praktischen Teil ...

- eine Vielzahl von Möglichkeiten und Maßnahmen, mit denen Sie sich selbst helfen, entspannen und neue Energie gewinnen können,
- die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Wechselatmung sowie wirkungsvolle Übungen der Selbsthypnose

PD Dr. med. Dr. h.c. Andreas Schapowal

GERÄUSCH Überempfindlichkeit

Wenn Hören zum Problem wird

Hyperakusis, Misophonie,
Phonophobie überwinden



Endlich wieder
unbeschwert
hören

6 Vorwort

9 VOM HÖREN ZUM HÖRPROBLEM

- 10 **Wunderwerk Ohren: Immer auf Empfang**
- 11 Von der Schallwelle zum Sprachverständnis
- 17 Biomarker und Geräuschüberempfindlichkeit
- 21 Empfindungen sind einzigartig
- 23 **Arten von Geräuschüberempfindlichkeiten**
- 23 Hyperakusis – die generelle Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen
- 25 Misophonie – der Hass auf Geräusche
- 29 Phonophobie – die Angst vor bestimmten Geräuschen
- 30 Tinnitus – Geräusche in Ohr oder Kopf
- 33 Schwerhörigkeit – eingeschränktes Hörvermögen
- 35 Hörsturz – der akute Hörverlust
- 36 Diplakusis – doppeltes Hören
- 37 Akustische Halluzination – Sinnestäuschung im Bereich des Hörens

41 DIE ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG: HERAUSFINDEN, WAS DAHINTERSTECKT

- 42 **Stets an erster Stelle – HNO-Anamnese**
- 43 **Ohrenärztliche Tests – Hörschäden früh erkennen**
- 43 Die Tympanometrie
- 43 Die Tonaudiometrie
- 46 Prüfung des Gleichgewichtsorgans
- 46 Psychometrische Tests
- 47 **Neurologische Abklärung – Hirnerkrankungen ausschließen**

- 48 **Psychiatrische Abklärung – auch an psychische Erkrankungen denken**
- 49 Häufige psychiatrische Diagnosen
- 50 Schweregradige Betroffenheit
- 52 **Psychosomatisch – wie stark und warum leide ich?**
- 56 Stress und Burnout
- 58 Entwicklungen in der Coronapandemie

- 61 **WIE KLASSISCH BEHANDELT WIRD**
- 62 **Wann Medikamente sinnvoll sind**
- 63 **Heilpflanzen unterstützen die Behandlung**
- 63 Ginkgo biloba bei geschädigten Haarzellen
- 64 Rosenwurz gegen innere Unruhe
- 66 **Pflanzliche Arzneimittel bei Angst und Unruhe**
- 66 Relaxane
- 66 Redormin
- 67 Rebalance
- 67 Lasea
- 68 **Magnetische und elektrische Stimulation**
- 68 Transkranielle Magnetstimulation (rTMS)
- 69 Elektrokonvulsionstherapie (EKT)
- 70 **Wann Hörhilfen helfen**
- 74 **Wem eine stationäre Therapie hilft**

- 79 **DIE TIEFER LIEGENDEN GRÜNDE UND ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN**
- 80 **Die Neigung zu Hörproblemen**
- 80 **Verletzungen in Kindheit und Jugend**
- 84 **Therapien, die oft weiterhelfen**
- 84 Musik- und Hörtherapie
- 87 Kognitive Verhaltenstherapie
- 90 Hypnotherapie
- 96 Mentalisierungsbasierte Psychotherapie
- 100 Spezielle Schmerztherapie

- 105 **ÜBUNGSTEIL: MEINE PRAKTISCHE ALLTAGSHILFE**
- 106 **Vielfältig neue Kraft tanken**
- 107 Meine Ruheoase
- 108 Bewegung: Nordic Walking und Tanz
- 111 Waldbaden – Shinrin Yoku
- 113 Sonne und Licht nutzen
- 114 Malen und Gestalten
- 116 **Erfolgreich entspannen**
- 116 Autogenes Training
- 119 Progressive Muskelentspannung
- 122 Wechselatmung Nadi Shodhana
- 123 Selbsthypnose
- 130 **Gemeinschaft in der Selbsthilfegruppe**

- 131 **Nachwort**
- 133 **Quellenverzeichnis**
- 136 **Stichwortverzeichnis**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

allzu oft nehmen wir es im Erwachsenenalter als selbstverständlich an, gut hören und problemlos verstehen zu können. Und auch in schwierigen Hörsituationen mit Nebengeräuschen, Stimmengewirr oder Fremdsprachen um uns herum machen wir uns häufig keine Gedanken, wie wichtig es ist, unser Ohr zu unterstützen und zu erhalten. Fast immer schützen wir unsere Augen mit Sonnenbrillen vor schädigenden UV-Strahlen. Auch eine Sehschwäche wird meist rasch durch eine geeignete Brille oder Kontaktlinsen korrigiert. Ein Gehörschutz wird demgegenüber bei Lärmbelastungen im Beruf oft nicht konsequent genug und in der Freizeit eher selten getragen.

Verglichen mit einer Sehschwäche dauert es generell viel länger, bis eine Schwerhörigkeit erkannt und – wenn notwendig – mit Hörgeräten versorgt wird. Dabei ist bekannt, dass eine Schwerhörigkeit die Lebensqualität einschränkt, einsam sowie depressiv machen kann und sogar mit einer frühzeitigen Demenzerkrankung in Verbindung steht. Eine Schwerhörigkeit kann auch zu verzerrtem und doppeltem Hören, zu Tinnitus – und letztlich auch zu einer Geräuschüberempfindlichkeit führen.

Lärmbelastung ist ein Problem, das den meisten von uns bekannt ist. Anders sieht es mit der Geräuschüberempfindlichkeit aus, und das, obwohl immer mehr Menschen darunter leiden: Besonders häufig Menschen mit Tinnitus, von denen die meisten eine begleitende Hyperakusis haben. Eine Studie der Psychologieabteilung des „South Florida’s College of Medicine“ ergab außerdem, dass beeindruckende 15 Prozent der Erwachsenen an der Unterform Misophonie – dem Hass auf Geräusche – leiden. Geräuschüberempfindlichkeiten sind selbst für Fachleute in vielen Teilen noch Neuland, werden aber immer besser verstanden. Darum wollen wir uns kümmern.

Hektik im Alltag, Stress und Lärm – jeden Tag wirken die unterschiedlichsten Einflüsse auf uns ein. Die zunehmende Geschwindigkeit in unserem Leben führt zu einer Mehrbelastung, die auch unsere Sinne unter Druck setzt. Die Geräuschüberempfindlichkeit hat aber auch psychische Ursachen. Es werden dann häufig bestimmte Situationen vermieden, die als negativer Stress empfunden werden. Im Extremfall ziehen sich Betroffene vor allen Geräuschen vollständig in ihre eigenen vier Wände zurück.

Insbesondere die Misophonie und die Angst vor Geräuschen (Phonophobie) sind immer psychisch bedingt. Die Auswirkungen auf alle Lebensbereiche und auf unser seelisches Wohlbefinden sind entsprechend groß. Verletzungen bzw. Traumatisierungen in Kindheit und Jugend spielen bei Misophonie und Phonophobie oft eine Rolle. Besonders bei schwergradiger Belastung durch Hyperakusis, Misophonie und Phonophobie ist das Aufdecken von psychischen Begleiterkrankungen und deren Therapie daher von großer Bedeutung.

In diesem Ratgeber erkläre ich Ihnen, wann und warum Hören zum Problem werden kann. Sie erfahren, was die Gründe für Ihre Geräuschüberempfindlichkeit sein können und wie Sie ihr am besten begegnen – mit einer Veränderung Ihrer eigenen Haltung und vielen Tipps zu Therapien, vor allem zur kognitiven Verhaltenstherapie, mit der ich in meiner Praxis seit vielen Jahren erfolgreich arbeite.

Die vorgestellten Übungen zur Entspannung, Harmonisierung und Steigerung der Lebensenergie sind nicht nur bei Geräuschüberempfindlichkeit und Hörproblemen wichtig, sondern dienen auch der Erhaltung unserer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Informieren, Entdecken und insbesondere beim Ausprobieren der vielen bewährten Übungen zur Selbsthilfe!

Ihr



VOM HÖREN ZUM HÖRPROBLEM

Gutes Hören ist für uns Menschen sehr wichtig. Doch das Hörvermögen kann aufgrund verschiedener Faktoren beeinträchtigt sein. Darunter Infektionen, Stress, Entzündungen, Vergiftungen, Lärm oder Verletzungen und Vorerkrankungen. Auch angeborene Fehlbildungen bis zum völligen Fehlen der Anlage von äußerem Ohr, Mittel- oder Innenohr sind möglich. Um wieder voller Freude hören zu können, gilt es zunächst zu verstehen, wie Hören funktioniert. In diesem Kapitel erfahren Sie auch, dass eine Geräuschüberempfindlichkeit verschiedene Gesichter haben kann und wie sich die unterschiedlichen Phänomene voneinander unterscheiden.

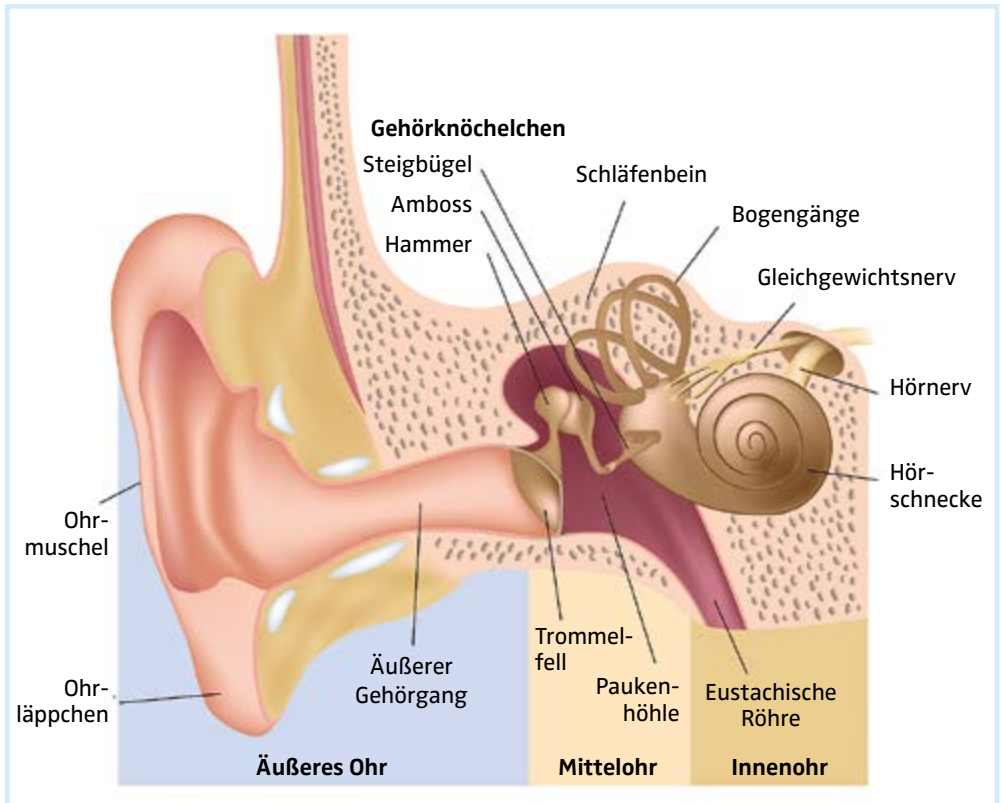
Wunderwerk Ohren: Immer auf Empfang

Unsere Ohren sind das einzige Sinnesorgan, das immer auf Empfang ist.

Im Gegensatz zu den Augen sind unsere Ohren immer auf Empfang – im Embryonalzustand und bis zum Sterbeprozess. Das hat auch einen guten Grund: Mit unseren Ohren hören wir nämlich nicht nur. Wir benötigen sie z. B. auch für unsere räumliche Orientierung, als Kommunikationsmittel und Frühwarnsystem gleichermaßen. Hören, Verstehen und sich zu verständigen sind sehr komplexe Vorgänge. Hieran sind nicht nur Tausende von Nervenzellen im Innenohr, des Hörnervs, der zentralen Hörbahn sowie in der primären Hörrinde beteiligt. Diverse Hirnareale, die auch für andere Sinneswahrnehmungen zuständig sind, spielen ebenfalls eine große Rolle. Ebenso Areale für unsere Aufmerksamkeitssteuerung, Lernen, Gedächtnis, Emotionen und die Schmerzverarbeitung.

Wenn wir Sprache oder Musik hören, nehmen wir wahr: Wir erkennen, verstehen, lernen und ordnen ein. Wir müssen dabei auch unterscheiden, uns erinnern, etwas bewerten oder Neues lernen. Damit verbinden wir wiederum Gefühle. Das heißt, wir hören buchstäblich genauer hin oder vielleicht auch bewusst einmal weg. Und alle diese Informationen speichern wir – wir vergessen sie nur scheinbar.

Oft erinnern wir uns bis ins hohe Alter an alles, was wir jemals über Hören und Verstehen wahrgenommen haben. Hörschäden und Alterungsprozesse können dieses komplexe Netzwerk aus Hören und Verstehen jedoch beeinflussen.

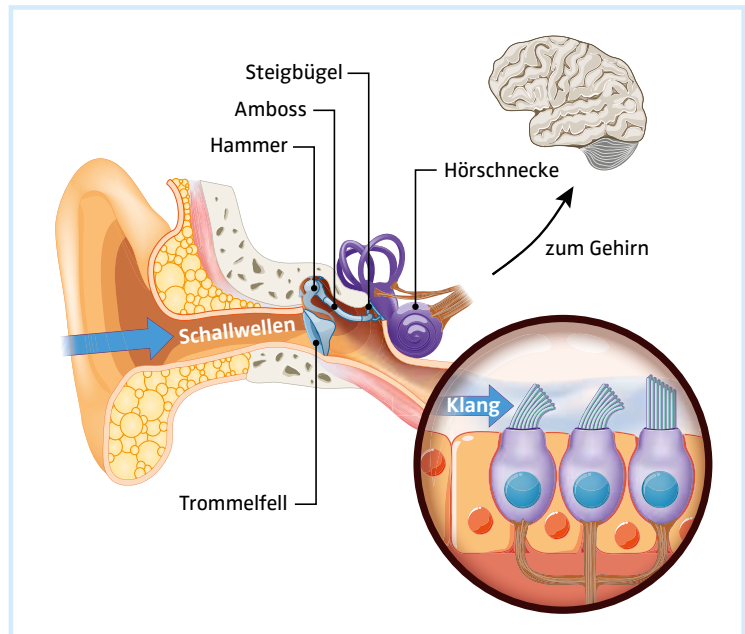


Von der Schallwelle zum Sprachverständnis

Das menschliche Gehirn hat ca. 100 Milliarden Neurone, das sind Nervenzellen, die aus einem Zellkörper und seinen Fortsätzen bestehen: Dendriten empfangen dabei Reize und die Axone leiten diese weiter. Die Nervenzellen kommunizieren miteinander und schaffen dabei ca. zehn Billionen (!) Rechenoperationen pro Sekunde – bei nur 15 bis 20 Watt Leistung. Eine enorme Effizienz, die bisher kein Computer und auch keine künstliche Intelligenz besitzen.

Anatomisch gesehen unterteilt man das Ohr in drei Bereiche, das äußere Ohr, das Mittel- und Innenohr.

Der Weg des Schalls in unser Gehirn. Die Haarzellen wandeln Schallwellen in elektrische Signale um, die dann über den Hörnerv an das Gehirn weitergeleitet werden.



Die Neurone kommunizieren über elektrische Impulse, die im Gehirn je nach Frequenz in fünf Typen unterschieden werden: Alpha-, Beta-, Gamma-, Delta- und Thetawellen. Ein Beispiel: Alphawellen treten in entspannter Stimmung und zwischen Schlafen und Wachen auf – ein Zustand, in dem unser Erinnerungsvermögen besonders gut funktioniert.

Höreindrücke werden im Gehirn ausgewertet

Unser Hörsinn steht in enger Verbindung mit den Nervenzellen des Gehirns.

Auch unser Hörsinn steht in enger Verbindung mit den Nervenzellen des Gehirns. Erst hier werden Höreindrücke ausgewertet und akustische Signale im Hörzentrum wahrnehmbar. Der Hörsinn beschreibt die Gesamtheit des Hörens. Dazu zählen das Ohr mit Ohrmuschel, Mittel- und Innenohr, der Hörnerv, die zentrale Hörbahn und alle Hirnareale, die mit Hören und Verstehen zu tun haben.

Mit dem Hörsinn nehmen wir zunächst die eintreffenden Schallwellen wahr. Eine Schallwelle entsteht, wenn Moleküle der Luft entsprechend aktiviert werden und sich Luftdruckschwankungen entwickeln. Je größer diese Druckänderung ist, desto lauter nehmen wir einen Ton wahr.

Der zweite Faktor ist die Zeit, in der die Schallwelle von Null bis zu ihrem Maximum und wieder zu Null schwingt. Diese Schwingungsdauer wiederholt sich jeweils periodisch bis zum Verklingen eines Tons. Und: Je höher die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde ist – bezeichnet als Frequenz, die in Hertz (Hz) gemessen wird – desto höher wird der Ton wahrgenommen. Unsere Ohren können Schall eines Frequenzbereichs von 20 bis 20.000 Hz wahrnehmen.

Die akustischen Messgrößen Lautstärkepegel und Schalldruckpegel

Zwei wichtige akustische Messgrößen sind der Lautstärkepegel und der Schalldruckpegel.

Der Lautstärkepegel beschreibt die Lautstärkeempfindung, bei der Menschen ein Schallereignis als Hörereignis wahrnehmen. Dieser Wert wird in Phon gemessen und ist eng mit dem physikalischen Wert des Schalldruckpegels verbunden, der in Dezibel (dB) angegeben wird. Mithilfe dieser Messwerte können Schallpegel im Alltag unabhängig von ihrer Frequenz als Schwellenwert für menschliches Hören bewertet werden.

Bei einer Frequenz von 1000 Hz entspricht der Wert des Schalldruckpegels dem Wert der in Phon gemessenen Lautstärke. Das heißt: Wir können einen Ton im Frequenzbereich von 1000 Hz hören, wenn er einen Schalldruckpegel von vier Dezibel bzw. von vier Phon aufweist.

Der bewertete Schalldruckpegel kann mit handelsüblichen Schalldruckpegelmessern gemessen werden.

Ob Schall als angenehm empfunden wird, hängt von der Lautstärke und Tonhöhe ab.

Beispiele für Höreindrücke

ALLTAGSSITUATION	SCHALLDRUCKPEGEL
Atmen, Schneefall	10 dB(A)
Ticken einer Armbanduhr, leichter Wind	30 dB(A)
Flüstersprache, leise Musik	40 dB(A)
Leises Gespräch, Kühlschrankschall, Vogelgezwitscher	55 dB(A)
normale Umgangssprache, Fernseher in Zimmerlautstärke, Nähmaschine	60 dB(A)
Staubsauger, Wasserkocher	70 dB(A)
Verkehrslärm, elektrischer Rasenmäher, Streitgespräch, Klavierspiel	75–80 dB(A)
Benzinrasenmäher, Bohrmaschine, Orchestergraben, Türknallen	90 dB(A)
Holzfräsmaschine	95 dB(A)
Kreissäge, Diskothek	100 dB(A)
Kettensäge, Rockkonzert, Pistolenschuss	110 dB(A)
menschliche Schmerzgrenze	120 dB(A)
Flugzeugstart	140 dB(A)
Feuerwerkskörper, Schuss eines Jagdgewehrs	150 dB(A)
Ohrfeige aufs Ohr, Fahrerairbag	160 dB(A)
schwere Kriegswaffen	180 dB(A)
Vulkanausbruch Tambora, Indonesien (1815)	320 dB

DIE ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG: HERAUSFINDEN, WAS DAHINTER- STECKT

Hörprobleme betreffen nicht nur das Hörorgan selbst, sondern es geht auch um die damit verbundenen Wahrnehmungen, Empfindungen, Gefühle und Bewertungen. Um die genauen Ursachen herauszufinden und behandeln zu können, ist oft eine ganzheitliche Abklärung erforderlich. Dazu gehören neben der HNO-ärztlichen Untersuchung auch die neurologische, psychosomatische und psychiatrische Abklärung. In diesem Kapitel lernen Sie die unterschiedlichen Untersuchungen genauer kennen.

Stets an erster Stelle – HNO-Anamnese

Zunächst wird immer eine ohrenärztliche Anamnese vorgenommen.

Unabhängig davon, mit welchem Anliegen Sie in die HNO-Praxis kommen: Zunächst wird immer eine ohrenärztliche Anamnese vorgenommen und stets nach der Qualität, Intensität und dem Beginn Ihrer Beschwerden gefragt. Beispiele hierfür sind:

- Welche Beschwerden bestehen in welchem Ausmaß und seit wann?
- Besteht ein Druckgefühl auf nur einem Ohr oder auf beiden Ohren?
- Gibt es Schmerzen, eine Hörverschlechterung, eine allgemeine Geräuschüberempfindlichkeit, eine Abneigung gegen bestimmte Geräusche, ein Ohrgeräusch und/oder Schwindel?
- Wie genau sind die Beschwerden charakterisiert?

Womöglich hören Sie eingeschränkt, verzerrt oder doppelt. Oder die Ohrgeräusche äußern sich tonal, z. B. als Pfeifen. Sie können auch komplex sein, als Rauschen oder wie der eigene Pulsschlag wahrgenommen werden.

Falls Ihnen schwindelig ist, sind ebenfalls verschiedene Fragen zu klären: Ist der Schwindel mit einem Schwarzwerden vor Augen charakterisiert? Oder als Drehen, Schwanken oder Fallen wie in einem Lift? Auch Gangunsicherheiten sind denkbar, weiterhin Schwindelbeschwerden nur in einer bestimmten Körperlage.

In der ohrenärztlichen Untersuchung werden aber auch noch andere Beschwerden abgefragt, z. B., ob Sie Kopfschmerzen, Sehstörungen, Einschränkungen der Kieferbeweglichkeit oder der Halswirbelsäule haben. So können Augenerkrankungen zu Kopfschmerzen führen und auch für einen Schwindel verantwortlich sein. Blockaden im Kopfgelenk oder in der Halswirbelsäule können ebenfalls Schmerzen und Schwindel sowie Tinnitus verursachen.

Nicht zuletzt können vielfältige äußere Einflüsse die Ohren schädigen und zu Hörstörungen führen. Dazu gehört die bereits

Die Anamnese mit Erfragen und Dokumentieren aller Symptome sowie der individuellen Leidensgeschichte ist der Schlüssel zur richtigen Diagnose.

erwähnte Lärmbelastung in Beruf und Freizeit, übermäßiger Alkohol- und Tabakkonsum, der Konsum von Cannabis und anderen Drogen sowie gehörschädigenden Medikamenten, darunter: bestimmte Antibiotika, einige entwässernde Medikamente und Chemotherapeutika in der Behandlung von Krebserkrankungen.

Ohrenärztliche Tests – Hörschäden früh erkennen

Klingt es auch banal: Ohrenschmalz im Gehörgang wird gegebenenfalls zunächst entfernt. Tatsächlich kann ein Schmalzpropf (Cerumen obturans) beispielsweise die Ursache für Juckreiz der Gehörgänge sein. Weiterhin für ein Druckgefühl, Einschränkungen des Hörvermögens oder einen Tinnitus, was sich in diesem Fall dann rasch beheben lässt.

Die Tympanometrie

Mit der Tympanometrie können HNO-Ärzte den Druck in den Mittelohren messen, der dem atmosphärischen Außendruck entsprechen sollte. Die Messung dauert nur wenige Sekunden, ist nicht schmerzhaft oder in anderer Weise beeinträchtigend. Auch bei kleinen Kindern kann diese Messung durchgeführt werden.

Die Tonaudiometrie

Sehr wichtig ist die Überprüfung des Hörvermögens mit einer Hörschwellenmessung, der Tonaudiometrie. Die meisten Praxen messen im Sprachbereich von 125 bis 8000 Hz. Bei Tinnitus sind aber auch Hochtonfrequenzen relevant. Daher messe ich in diesen Fällen auch die Frequenzen von 9000, 10.000, 11.000, 12.000, 14.000 und 16.000 Hz, um keine Schäden von Haarzellen zu übersehen, die für diesen Frequenzbereich zuständig sind.

Bei der Tonaudiometrie werden Töne für jedes Ohr getrennt präsentiert. Sie werden in den verschiedenen Frequenzen in Stufen von je einem Dezibel so lange verstärkt, bis sie gehört werden. Dies erfolgt zunächst über Kopfhörer auf den Ohrmuscheln – genannt die Luftleitung. Geprüft wird also die Schallleitung über den Gehörgang und das Mittelohr zum Innenohr, wobei mit dem besser hörenden Ohr und bei der meist gut erkennbaren Frequenz von 1000 Hz begonnen wird.

Dann wird die sogenannte Knochenleitung mit einem entsprechenden Kopfhörer gemessen, der hinter dem Ohr auf dem Warzenfortsatz des Schläfenbeins platziert wird. Der Schall wird so über den Knochen direkt ins Innenohr übertragen.

Tonaudiogramm:
Zur Messung eines Tonaudiogramms werden Töne unterschiedlicher Frequenz in steigender Lautstärke über Kopfhörer abgespielt. Der Patient drückt auf einen Knopf, sobald er den Ton hört.



So kann bei einer Schwerhörigkeit unterschieden werden, ob diese ganz oder teilweise durch das Mittelohr bedingt ist (Schalleitungsschwerhörigkeit) oder ob eine Schallempfindungsschwerhörigkeit besteht. Letztere kann durch Schäden im Innenohr oder durch Schäden dahinter (Hörnerv, zentrale Hörbahn) bedingt sein – was weiter abzuklären wäre.

Zur Tinnitusdiagnostik werden zudem die Frequenz bzw. die Frequenzen und die Lautheit des Tinnitus gemessen. Ganz wichtig dabei ist die Abklärung, ob ein seltener objektiver Tinnitus besteht und es sich also um akustische Signale handelt, die vom Körper ausgehen und messbar sind, z. B. mit dem Stethoskop gehört werden können.



Tympanometrie:
Mit der Tympanometrie wird der Druck in den Mittelohren gemessen.

WIE KLASSISCH BEHANDELT WIRD

In den vorangegangenen Kapiteln haben Sie gelernt, dass Ihre Überempfindlichkeit auf bestimmte Geräusche in vielen Fällen auch psychische Ursachen hat. Immer gilt es, die das Symptom auslösenden Hintergründe und Probleme rasch zu erkennen und zu verstehen, um erfolgreiche Lösungen zu finden. In diesem Kapitel lernen Sie die Möglichkeiten der ärztlichen Behandlung kennen, Sie erfahren, welche Medikamente Ihnen helfen können – und wie Sie von einer Psychotherapie profitieren.

Wann Medikamente sinnvoll sind

Beim Hörsturz und akuten Tinnitus ist ein Kortisonpräparat das Medikament der ersten Wahl.

Für eine medikamentöse Therapie kommen insbesondere ein Hörsturz, der akute Tinnitus oder eine Geräuschüberempfindlichkeit sowie Misophonie mit begleitenden psychischen Beschwerden in Betracht. Die Phonophobie zählt zu den spezifischen Angststörungen und kann auch mit angstlösenden Medikamenten behandelt werden.

Nach den internationalen Leitlinien sollen der Hörsturz und der akute Tinnitus möglichst zeitnah und hoch dosiert mit Kortison behandelt werden. Kortison ist ein Hormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird. Synthetisch hergestellte Präparate wirken gegen Entzündungen sowie Allergien und hemmen das körpereigene Immunsystem.

Pflanzliche Arzneimittel aus Ginkgo-blättern haben die Wiederherstellung der Funktion geschädigter Haarzellen zum Ziel



Entscheidend für den Therapieerfolg ist ein kombiniertes Vorgehen mit psychosomatischen Behandlungsstrategien. Dies kann je nach Schweregrad und Bedarf in Form einer Beratung geschehen. Ebenso kombiniert mit Entspannungs- und psychotherapeutischen Verfahren, über die Sie ab Seite 79 mehr erfahren.

Heilpflanzen unterstützen die Behandlung

Ginkgo biloba bei geschädigten Haarzellen

Ginkgoextrakte kommen bei einem Hörsturz, Tinnitus und/oder Schwindel infrage, ferner bei einer Geräuschüberempfindlichkeit, die durch eine Innenohrschwerhörigkeit ausgelöst wurde.

Das primäre Ziel dieser Therapie ist die Wiederherstellung der Funktion geschädigter Haarzellen im Innenohr und ihrer Kontaktstellen (Synapsen) zu den Nervenzellen des Hörnervs. Dies wird möglich durch eine verbesserte Mikrozirkulation, antioxidative Effekte, die Neutralisierung freier Sauerstoffradikale und eine Erhöhung der Toleranz gegenüber Sauerstoffmangel.

Sauerstoff ist das wichtigste Notfallmedikament, die verbesserte Sauerstoffzufuhr an die Haarzellen – möglichst zeitnah nach der Schädigung – ist die wichtigste Wirkung der Ginkgoextrakte. Diese wirken aber auch neuroprotektiv, entfalten also schützende Effekte für Nervenzellen und Nervenfasern. Die enthaltenen Wirkstoffe sind dafür verantwortlich.

Die als wirksam, sicher, zweckmäßig und wirtschaftlich zugelassenen Ginkgoextrakte sind auf diese Inhaltstoffe standardisiert. Das heißt, sie enthalten in der empfohlenen Tagesdosis (240 mg morgens) pro Tablette 52,8 bis 64,8 mg Ginkgo Flavonglykoside und 13,0 bis 15,8 mg Terpenlactone (Ginkgolide, Bilobalid). Zudem wirken sie stabilisierend auf den Energiestoffwechsel der

Ginkgoextrakte kommen bei Hörsturz, Tinnitus und Schwindel infrage, ferner bei einer Geräuschüberempfindlichkeit, die durch eine Innenohrschwerhörigkeit ausgelöst wurde.

Kraftwerke innerhalb der Zellen, Mitochondrien genannt. Diese werden vor oxidativem Stress geschützt.

Durch die Wirkung auf die Nervenzellvernetzungen werden zudem neuroplastische Veränderungen gefördert. Beispiele hierfür sind eine verbesserte Gedächtnisleistung und ein höheres Konzentrationsvermögen.

Standardisierte Extrakte werden auch gezielt bei Einbußen der mentalen Leistungsfähigkeit eingesetzt, z. B. Störungen des Konzentrationsvermögens und Gedächtnisses, ferner bei Einschränkungen der Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit mit Minderdurchblutung der Beinmuskulatur.

Zugelassene, bioäquivalente Handelspräparate sind z. B. Tebonin bzw. in der Schweiz Rezirkane, Symfona und Tebofortin bzw. Tebokan. Tebonin und Tebofortin sind frei verkäuflich, während Rezirkane, Symfona und Tebokan auf ärztliche Verordnung von den Schweizer Krankenversicherungen bezahlt werden.

Rosenwurz gegen innere Unruhe

Es gibt weitere sichere und zweckmäßige pflanzliche Arzneimittel, die ich in der Praxis sehr gerne unterstützend einsetze, um negativen Stress, nervöse Spannungszustände, Verstimmungen und auch Ein- und Durchschlafstörungen zu mindern.

Rosenwurzextrakte werden unterstützend eingesetzt, um negativen Stress, nervöse Spannungszustände, Verstimmungen und auch Ein- und Durchschlafstörungen zu mindern.

Rosenwurz wurde schon in der antiken griechischen Medizin verwendet und wird bis heute auch in der chinesischen Heilkunde eingesetzt. Entsprechende Arzneimittel haben zwei Wirkungen: Einerseits werden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol gesenkt, Ruhe und Gelassenheit gefördert. Andererseits wird die Bildung von Adenosintriphosphat (ATP) in den Mitochondrien – den Kraftwerken der Körperzellen – gesteigert.

ATP ist ein sehr wichtiger Energieträger, der unmittelbar zur Verfügung steht und für die Energieversorgung und -regulierung wesentlich ist. Durch die Einnahme von Rosenwurzextrakten wird dem Organismus mehr Energie zur Verfügung gestellt.

Negativer Stress ist in den westlichen Industrienationen weit verbreitet und stellt ein großes Gesundheitsrisiko dar, insbesondere auch bei Geräuschüberempfindlichkeit, Phonophobie, Misoophonie oder einem Ohrgeräusch. Stressoren sind vor allem Zeitdruck, lange Arbeitstage, Diskriminierungen unterschiedlicher Art (z. B. wegen Herkunft, Religion, Geschlecht, sexueller Orientierung) oder die Notwendigkeit, auch in der Freizeit zu arbeiten, um den Lebensunterhalt verdienen zu können. Insbesondere wenn auch die sozialen Beziehungen in Freizeit und Familie problematisch sind, sodass man sich im Privatleben nicht von den Belastungen erholen kann, sind die negativen Effekte auf Hörprobleme enorm.

Weitere körperliche Symptome von chronischem Stress können Erschöpfung, Müdigkeit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Magendarmbeschwerden oder auch Bluthochdruck sein. Hinzu kommen oft innere Anspannung, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Libidoverlust bis hin zu Angststörungen und Depressionen.

Arzneimittel aus Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) können die körperlichen und geistigen Symptome bei Stress und Überarbeitung lindern. Das seit einigen Jahren in Deutschland und in der Schweiz zugelassene, frei verkäufliche Arzneimittel Vitango enthält beispielsweise den Rosenwurzextrakt WS 1375. Dieser wird aus der Wurzel und dem Wurzelstock gewonnen und ist auf drei bis acht Prozent des Hauptwirkstoffs Rosavin standardisiert.

Dosierung: zweimal täglich eine Tablette mit 200 mg (Einnahme jeweils 30 Minuten vor dem Frühstück und dem Mittagessen).

DIE TIEFER LIEGEN- DEN GRÜNDE UND ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN

Psychosomatische und psychosoziale Ursachen für Ihre Geräuschüberempfindlichkeit aufzudecken, lohnt sich immer, setzt allerdings unbedingt Ihre eigene aktive Mitarbeit, den Willen zur Selbsterkenntnis und die Bereitschaft zur Veränderung voraus. Insbesondere Hörprobleme wie eine allgemeine Geräuschüberempfindlichkeit, die Misophonie und die Phonophobie haben bei Erkennen der tiefer liegenden Ursachen durch die richtige Therapie und die Hilfe zur Selbsthilfe eine sehr gute Prognose. Die in diesem Kapitel vorgestellten Methoden der Ganzheitsmedizin unterstützen diesen Prozess.

Die Neigung zu Hörproblemen

Ein spannender Aspekt ist die Frage, ob es Menschen gibt, die eine besondere Neigung haben, Hörprobleme bei völlig normaler Anatomie und Funktion der Ohren zu entwickeln.

Die Haltung, mit der wir durch das Leben gehen, hat einen Einfluss auch auf unsere Sinne und das Hören.

Tatsächlich hat die Haltung, mit der wir durch das Leben gehen, einen Einfluss auch auf unsere Sinne und das Hören. Interesse an seinen Mitmenschen zu haben, empfindsam zu sein, mitfühlen zu können, Mitleid zu haben, helfen zu wollen und Hilfe auch zu leisten, sind beispielsweise positive Eigenschaften, die ein harmonisches Zusammenleben in der Familie, im Beruf und im sozialen Umfeld ermöglichen. Diese Empathie wird allerdings oft dadurch gestört, dass es einem selbst nicht gut geht, man sich selbst nicht gut genug kennt oder wertschätzt – sich selbst nicht liebt. Eine Haltung, die in vielerlei Hinsicht Einfluss hat – und auch eine Therapie fördern oder blockieren kann.

Verletzungen in Kindheit und Jugend

Enge emotionale und gesunde psychosoziale Beziehungen zu seinen Mitmenschen aufzubauen, wird durch entsprechend positive Erfahrungen in den ersten Bindungsbeziehungen gefördert. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Beziehungen zu den eigenen Eltern oder anderen betreuenden Personen in der frühen Kindheit. Wird hier uneigennützig Liebe, große Fürsorge, Sicherheit und Geborgenheit erfahren, ist eine wichtige Voraussetzung für gute psychosoziale Beziehungen und gute empathische Bindungsfähigkeit im weiteren Leben geschaffen.

Fehlt einem Kind die liebevolle Betreuung und Sicherheit, kann es später unter psychosomatischen und psychosozialen Erkrankungen leiden.

Fehlt dem Kind die liebevolle Betreuung und Sicherheit, kann es später Bindungsprobleme, psychosomatische und psychosoziale Erkrankungen geben. Dies muss aber nicht zwangsläufig so sein, denn spätere erfolgreiche Sozialisierungen bzw. gute Bindungser-

fahrungen in Kindergarten, Schule, Verein oder Freundesgruppe können den frühkindlichen Mangel kompensieren.

Akute und chronische körperliche und/oder psychische Verletzungen bzw. Traumatisierungen können später zu oft unbewussten psychosomatischen und/oder psychosozialen Problemen führen. Dies gilt in gleicher Weise für akute bzw. einmalige Traumatisierungen genauso wie für chronische bzw. mehrfache traumatische Erfahrungen. Beispiele sind sexuelle Übergriffe, körperliche Misshandlungen, Unfälle, kriminelle Gewalt oder körperliche Misshandlungen in der Kindheit oder Jugend. Aber auch Naturkatastrophen wie Überschwemmungen, Erdbeben, Kriegsgeschehen, Erfahrungen von Flucht oder Vertreibung.

Kinder verdrängen negative Erinnerungen, finden beschönigende, verklärte, magische Erklärungen oder geben sich selbst die Schuld. Oft begraben sie die negativen Erfahrungen in ihr Unterbewusstsein, wirklich vergessen werden sie aber nicht. Das menschliche Gehirn speichert alle körperlichen Erfahrungen und geistigen Erinnerungen und damit alles, was wir mit unseren eigenen Sinnesorganen in bestimmten Situationen jemals wahrnehmen.

Wichtig ist aber nicht nur die Traumatisierung, sondern auch der Traumaprozess. Das heißt, wie geht man selbst und das eigene soziale Netzwerk mit Traumatisierungen um. Erfährt man z. B. Hilfe von der Mutter oder von anderen Bezugspersonen, wenn man vom Vater geschlagen wird? Wie verhält sich die Kirchenleitung, wenn dies der Priester tut?

Verschiedene Phasen werden durchlaufen

Nach einem Trauma werden verschiedene Phasen durchlaufen.

- In einer ersten Phase kommt es häufig zu Angst, Trauer, Wut und Verzweiflung in der Erfahrung des Leids, des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit. Bereits hier kann es zu einer bleibenden krankhaften Entwicklung kommen, z. B. zu einer

Angststörung mit Panikattacken, zu Orientierungs- und Realitätsverlust oder Verwirrung.

- In einer zweiten Phase wird das Erlebte oft verdrängt bis verleugnet und wird mitunter zum Familiengeheimnis – zum Tabu.
- In einer dritten Phase können die Erinnerungen wieder an die Oberfläche kommen, und dann z. B. in Albträumen nachts wiederkehren oder einen tagsüber mit Bildern überfluten.
- In einer vierten Phase können diese Probleme entweder selbst, mit familiärer oder therapeutischer Hilfe besprochen und schließlich gelöst werden. Gelingt dies nicht, kommt es erneut zur Verdrängung oder zu wiederholtem, angst- und schmerzvollem Erleben der Traumata.

Traumatische Erfahrungen können unbewusst auf eine Wut oder Hass auf bestimmte Geräusche verschoben werden.

Hieraus können sich psychische Erkrankungen wie Angststörungen mit Panikattacken, Depressionen, somatoforme Störungen und Persönlichkeitsstörungen entwickeln. Auch können die traumatischen Erfahrungen unbewusst auf eine Wut oder einen Hass auf bestimmte Geräusche verschoben werden. Auch die Angst vor bestimmten Geräuschen oder eine allgemeine Geräuschüberempfindlichkeit ist möglich.

In der Diagnostik und Therapie ist es daher wichtig, sich gemeinsam anzuschauen, in welchem körperlichen und vor allem auch geistigen Zustand Sie sich befinden. Es ist wichtig, zu hinterfragen, welche Auswirkungen die persönliche Situation auf Ihr Denken, Wahrnehmen, Fühlen und Handeln hat. Bin ich z. B. zufrieden, lebe ich mit mir und meinen Mitmenschen im friedlichen Miteinander? Oder hat mich in der Vergangenheit etwas an jemandem, warum auch immer, gestört? Oder stört es mich vielleicht (noch) jetzt?

Beispiele hilfreicher Fragen, sich selbst besser zu erkennen

- Liebe und schätze ich mich selbst – und zwar so, wie ich bin?
- Kann ich auch andere Menschen wertschätzen und lieben?
- Wenn nein, warum nicht, wen nicht oder nicht mehr?
- Welche seelischen Verletzungen habe ich erfahren?
- Kann ich zuhören, mich in andere hineinversetzen und auch verzeihen?
- Bin ich voller Energie oder fühle ich mich schwach?
- Welche Kraftquellen habe ich, um gesund zu sein, zu werden und/oder zu bleiben?
- Bin ich mutig, hoffnungsvoll, optimistisch oder voller Sorge, ängstlich und pessimistisch?
- Wie viel kann ich ertragen bzw. wo sind die Grenzen meiner Belastbarkeit?
- Habe ich Vertrauen in mich, meine Familie, Freunde und Bekannte?
- Neige ich dazu, Menschen, Situationen und Umstände in Denkkategorien einzuordnen (z. B. Diskriminierung, Anfeindung, Bedrohung)?
- Gibt es Beziehungen und/oder Umstände, die mich krank machen, und die ich beenden sollte?
- Wer bin ich, wer will ich sein?
- Wie will ich mein Leben für mich und andere gestalten?

Durch eigenes Nachdenken, durch Gespräche mit der Familie oder anderen wichtigen Bezugspersonen oder auch im therapeutischen Gespräch können und sollten diese Fragen geklärt und beantwortet werden. So kann es gelingen, Traumatisierungen der Vergangenheit zu erkennen und zu überwinden. So kann es beispielsweise gelingen, Mitgefühl für das kleine Kind von damals zu entwickeln, das geschlagen oder vergewaltigt wurde, es zu lieben, zu umarmen und zu trösten. So kann es gelingen, im Hier und Jetzt gesund zu werden, ganz zu sein, Sicherheit und Geborgenheit zu erfahren.

Sich selbst und andere wertschätzen und lieben zu können, ist die Voraussetzung für ein glückliches Leben.

ÜBUNGSTEIL: MEINE PRAKTISCHE ALLTAGSHILFE

Sich regelmäßig zurückziehen, um zu entspannen, ist bei Hörproblemen sinnvoll. Mit der Zeit wird Ihre Geräuschüberempfindlichkeit erträglich werden oder Sie im Idealfall gar nicht mehr stören – vor allem, wenn Sie eine begleitende Psychotherapie machen. An einem persönlichen Rückzugsort – Ihrer Oase der Ruhe –, an dem niemand stört, können Sie den Kreislauf aus Stress und dadurch verstärkten Beschwerden durchbrechen. In diesem Kapitel finden Sie dazu ausgewählte persönliche Kraftquellen und Möglichkeiten zur Selbsthypnose.

In meiner Ruheoase kann ich entspannen, komme zur Ruhe, finde Gelassenheit und gewinne neue Lebensenergie.

Vielfältig neue Kraft tanken

Bei Geräuschüberempfindlichkeit, Misophonie und Phonophobie ist es falsch, sich ständig von der Außenwelt abzuschotten, z. B. immer einen Gehörschutz zu tragen oder mit Kopfhörern zum Essen zu erscheinen. Dies kann zu sozialer Distanzierung und Vereinsamung führen sowie zu weiteren psychischen Erkrankungen wie Störungen des Sozialverhaltens, Zwangsstörungen und Depressionen. Kurzfristig kann es jedoch sinnvoll sein, sich in eine persönliche Ruheoase zurückzuziehen.

Weitere Fragen, um aktiv mit dem Hörproblem umzugehen, sind: Welche Hobbys haben Sie oder hatten Sie früher? Was können und möchten Sie wieder aufleben lassen oder neu lernen? Gibt es etwas, das Sie auch mit dem Partner, der Familie oder mit Freunden und Bekannten unternehmen möchten?

Ich stelle Ihnen jetzt einige Möglichkeiten vor. Ich werde Sie dabei und im weiteren Verlauf dieses Kapitels duzen. In der Praxis handhabe ich es ebenso: Ich sieze meine Patienten vor und auch nach der medizinischen Hypnose, während der Sitzung duze ich – nachdem ich zuvor die Erlaubnis eingeholt habe.

Meine Ruheoase

Für den Gemeindepfarrer aus dem zweiten Fallbericht war die Ruheoase sein Lehnstuhl im eigenen Arbeitszimmer. Ein Bauer aus dem Prättigau im Schweizer Kanton Graubünden sagte mir, dass er sich am besten in seinem Schlafzimmer im Bett entspannen könne. Ein Jugendlicher, der sehr unter der Trennung seiner Eltern litt, deshalb depressiv und geräuschüberempfindlich wurde, fand seinen Ort der Ruhe am abendlichen Lagerfeuer mit Freunden vor einer Alphütte. Das Knistern der Holzscheite genoss er, während er das väterliche Chipstütenrascheln vor dem Fernseher hasste. Du siehst, es gibt viele Möglichkeiten, deine Belastungen mithilfe einer Ruheoase positiv zu verändern.

Eine ganz einfache Methode, um sich abzulenken und zu entspannen, ist das Hören von Musik. Auch wenn dies nur zehn Minuten dauern sollte, ist es doch viel besser, als z. B. eine Zigarette zu rauchen. Und mit Musik kannst du etwa auch kurze Pausen während der Arbeitszeit nutzen.



Ruheoase: Eine ganz einfache Methode, um sich abzulenken und zu entspannen, ist das Hören von Musik.

Körperliche Aktivität bringt Ablenkung von bedrückenden Gedanken.

Bewegung: Nordic Walking und Tanz

Eine besonders starke Kraftquelle ist die Bewegung. Körperliche Aktivität wirkt sich nicht nur positiv auf das körperliche Erleben aus. Sie bietet auch die Möglichkeit für Erfolgserlebnisse und bringt Ablenkung von bedrückenden Gedanken. Durch Sport und Bewegung können Spannungen abgebaut, die Leistungs- und Widerstandsfähigkeit gesteigert werden. Dabei steht vor allem das Wiedererlangen und Fördern der Freude im Vordergrund.

Aus der Antike ist eine treffende Aussage des römischen Satirikers Decimus Iunius Iuvenalis (um 55–140 n. Chr.) überliefert: „Sit mens sana in corpore sano“. Übersetzt: Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Ein gesunder Körper wird uns vielleicht von der Natur geschenkt, aber wir sind selbst dafür verantwortlich, gesund und fit zu bleiben.

Besonders beliebt ist bei meinen Patienten das Nordic Walking. Diese Methode vermittelt oft ein neues Bewegungsgefühl, steigert die Fitness und das Wohlbefinden. Nordic Walking ist auch für ein Gruppenerlebnis geeignet, man kann z. B. gemeinsam einen Sportparcours unter freiem Himmel besuchen. Häufig sind angelegte Vitaparcours im Wald anzutreffen.

Das Ausdauer- und Krafttraining beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem, Atmung, Stoffwechsel sowie die Muskulatur. Eine Sporttherapie gehört übrigens auch zum multimodalen Therapiekonzept in der stationären Therapie von schwergradiger Betroffenheit durch Geräuschüberempfindlichkeit, Misophonie, Phonophobie sowie von depressiven Verstimmungen.



Nordic Walking:
Bewegung verschafft
uns Erfolgserlebnisse
und bringt Ablenkung
von bedrückenden
Gedanken.

Wie wir uns bewegen, spiegelt auch innere Zustände wider. Tanz ist hier eine weitere gute Möglichkeit, innere Zustände zu entdecken und ihnen Ausdruck zu geben. Wir können dabei in eine andere Welt versinken oder schöne Urlaubserinnerungen zurückholen. Zu Trommelmusik kannst du dich ohne Partner bewegen, ähnlich wie in traditionellen afrikanischen oder amerikanischen Tänzen. Du kannst die Lautstärke der Musik dabei so wählen, dass sie dir angenehm ist, wie es deine momentane Geräuschüberempfindlichkeit zulässt. Vielleicht kannst du die Lautstärke mit der Zeit steigern. Oder du kannst bisher als unangenehm empfundene Geräusche in die Musik einbauen, umspielen lassen und umtanzen, bis sie ihre negativen Zuschreibungen verlieren, gar nicht mehr wichtig und beachtenswert sind.

Schon die alten Schamanen gelangten durch den Tanz in eine Trance. Sie tauchten ein in ihre transzendente Welt und wurden so zum Sprachrohr ihrer Götter oder Ahnen. Auch geschulte und

Sport und Tanzen fördern die Gesundheit von Körper und Geist.

künstlerische Tänzer lassen die körperliche Welt beim Tanz hinter sich. Sie denken nicht mehr an die einzelnen Schritte. Stattdessen ermöglicht es ihnen der Tanz, loszulassen, sich ganz der Klangwelt zu öffnen und in innere Welten einzutauchen. Auch kleine Kinder können dies oft ganz spontan.

Werde doch auch du wieder zum Kind und tanze dich frei – wann immer es dir guttut! Das Motto: Gib dich der Musik und der Bewegung hin. Lass deine Sorgen los und hinter dir. Tanze dich gesund, tanze zum Wohlbefinden. Das wird auch deiner Geräuschüberempfindlichkeit zugutekommen.

Schön ist auch das partnerschaftliche Tanzen bzw. das Tanzen in Gruppen. Es verbindet und bringt doppelte bzw. vielfach geteilte Freude. Wenn du beginnst, Tanzunterricht zu nehmen, ist dies eine wunderbare Form der Körperschulung. Wir lernen Bewegungsabläufe, versetzen den ganzen Körper in eine Aktivierung und koordinieren unser Skelett, die Muskeln und Sehnen. Im Unterschied zum Fitnesssport geht es dabei immer auch um die Verbindung zur Musik. So kannst du beim Tanz auf leichte Weise deine Gefühle entdecken, die Wahrnehmung und Intuition verbessern.

Jetzt bist du dran: Was ist deine Liebessportart? Möchtest du alleine in Bewegung sein, mit einer Partnerin oder einem Partner oder vielleicht auch in der Gruppe? Sich mit Freude fit zu halten, ist die beste Voraussetzung dafür, auch geistig gesund zu bleiben bzw. ein Mittel, dies wieder zu werden.

Stichwortverzeichnis

- Acetylcholin 18
akustische Halluzination 37
Autogenes Training 116ff
- bayesianisches Gehirnmodell 21
Bewegung 108ff
Biomarker 17
Burn-out 56ff
- Cochleaimplantat 73
CROS-/BICROS-Versorgungen 73
- Diplakusis 36
Dopamin 19f
Dysakusis 23
- Elektrokonvulsionstherapie (EKT) 69f
Entspannung 116ff
- Gehörknöchelchen 15
Geräuschüberempfindlichkeit 17, 22, 23ff
Ginkgo 62ff
Gleichgewichtsorgan 46
Gleichgewichtsstörungen 30
Glückshormone 21
Glutamat 18
- Hirnerkrankungen 47
HNO-Anamnese 42f
Höreindrücke 12, 14
Hörgeräte 71f
- Hörhilfen 70ff
Hörprobleme 80
Hörsinn 12f
Hörsturz 35f
Hörsystem 32
Hörverlust 30f, 35
Hörzentrum 17
Hyperakusis 23f, 33
Hypnotherapie 90ff
- kognitive Verhaltenstherapie 87ff
- Lasea 67
Lautheitsausgleich *siehe Recruitment*
Lautstärkepegel 13f
- magnetische und elektrische Stimulation 68
Malen und Gestalten 114ff
Medikamente 62
mentalisierte Psychotherapie 96ff
Misophonie 25ff, 33, 71, 74
Morbus Menière 35
Musik- und Hörtherapie 84ff
- Nervenzellen 11f
Neuraltherapie 102f
Neurologie 47f
Neurotransmitter 18ff

- Ohr, Anatomie 11f
Ohrakupunktur 100ff
ohrenärztliche Tests 43
Oxytocin 20f
- pflanzliche Arzneimittel 66ff
Phonophobie 29f, 33, 71, 74
Progressive Muskelentspannung 119ff
psychische Erkrankungen 48ff, 79ff
psychometrische Tests 46
psychosomatisch 52ff, 79ff
- Rebalance 67
Recruitment 24
Redormin 66
Relaxane 66
Rosenwurz 64f
- Schalldruckpegel 13f
Schallwellen 11ff, 15
Schmerztherapie 100f
- schwergradige Betroffenheit 50, 74
Schwerhörigkeit 33f, 73
Schwindel 35
Selbsthilfegruppen 130
Selbsthypnose 123ff
Serotonin 19
Sonne und Licht 113f
stationäre Therapie 74
Stress 56ff
- Therapien 84ff
Tinnitus 30ff, 45, 74
Tonaudiometrie 43ff
Transkranielle Magnetstimulation
(rTMS) 68f
Trauma 81f
Tympanometrie 43
- Waldbaden 111f
Wechselatmung Nadi Shodhana 122f

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3154-0 (Print)

ISBN 978-3-8426-3155-7 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3156-4 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock / Moremar

Stock.adobe.com: Alila Medical Media: 11; designua: 12; designua: 16, 20; Axel Kock: 32; Peakstock: 44, 45; moonrise: 62; Robert Przybysz: 71; rostovtsevayu: 85; RFBSIP: 91; photophonie: 101; kreativwerden: 102; contrastwerkstatt: 107; Robert Kneschke: 109; U. J. Alexander: 111; tumana_net: 113; Cornelia Pithart: 115

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen stets gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische und/oder individuelle psychotherapeutische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, die redaktion für medienkommunikation, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Tschechische Republik

PD Dr. med. Dr. h. c. Andreas Schapowal ist HNO-Arzt, Facharzt für Allergologie und klinische Immunologie, psychosomatische und psychosoziale Medizin sowie Experte für Pflanzenheilkunde und Umweltmedizin. Er war 20 Jahre lang Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga und ist ihr bis heute als Ehrenmitglied und wissenschaftlicher Beirat verbunden. Andreas Schapowal ist auf die Behandlung von Hörproblemen spezialisiert, darunter Geräusch-Überempfindlichkeit, Tinnitus, Misophonie (Hass auf bestimmte Geräusche) und Phonophobie (Angst vor bestimmten Geräuschen). Mit Hilfe von Psychotherapie, medizinischer Hypnose, pflanzlichen Arzneimitteln und Akupunktur begegnet er den Beschwerden seiner Patienten ganzheitlich – damit sie im Alltag Ruhe finden und Kraft schöpfen können.



Endlich wieder mit Freude hören!

Die Kaugeräusche der Kollegin, das Klappern von Geschirr, das Knistern von Chipstüten oder Vogelgezwitscher: Eigentlich ganz normale Alltagsgeräusche lösen bei Ihnen psychischen und körperlichen Stress aus. In diesem Ratgeber erklärt der Spezialist Dr. med. Andreas Schapowal, wann und warum Hören zum Problem werden kann. Er geht auf die vielen physischen und psychischen Ursachen ein und stellt Ihnen bewährte Behandlungsmöglichkeiten vor, mit denen er seit vielen Jahren erfolgreich arbeitet. Zahlreiche Übungen zur Selbsthilfe unterstützen Sie dabei, endlich wieder unbeschwert zu hören.

So hilft Ihnen dieser Ratgeber:

- Der Autor ist ausgewiesener Experte für Geräusch-Überempfindlichkeit
- Die eigene Geräusch-Überempfindlichkeit endlich verstehen und überwinden
- Die besten Behandlungstipps in einem Buch

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3154-0



22,00 EUR (D)

**Wenn normale Geräusche
zum Problem werden:
Was Ihnen jetzt hilft**