# Endlich wieder mit Freude hören!

- Der Autor ist ausgewiesener Experte für Geräuschüberempfindlichkeit
- Die eigene Geräuschüberempfindlichkeit endlich verstehen und überwinden
- Die besten Behandlungsmöglichkeiten in einem Buch, u. a. aus der kognitiven Verhaltenstherapie



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

144 Seiten, ca. 20 Abbildungen 15,5 x 21,0 cm, Softcover ISBN 978-3-8426-3154-0 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 33,50

Erscheinungstermin: 19.09.2023

# **Der Autor**

Dr. med. Andreas Schapowal ist HNO-Arzt. Facharzt für Allergologie und klinische Immunologie, psychosomatische und psychosoziale Medizin sowie Experte für Pflanzenheilkunde und Ilmweltmedizin Er war 20 Jahre lang Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga und ist ihr bis heute als Ehrenmitglied und wissenschaftlicher Beirat verbunden. Er ist auf die Behandlung von Hörproblemen spezialisiert, darunter Geräuschüberempfindlichkeit, Tinnitus, Misophonie (Hass auf bestimmte Geräusche) und Phonophobie (Angst vor bestimmten Geräuschen). Diese behandelt er ganzheitlich, u. a. mit Psychotherapie, medizinischer Hypnose, pflanzlichen Arzneimitteln und Akupunktur.



## Aus dem Inhalt:

Unsere Ohren sind

Sinnesorgan, das

das einzige

immer auf

Empfang ist.

- · Wunderwerk Ohren: Immer auf Empfang
- Arten von Geräuschüberempfindlichkeit
- Stets an erster Stelle HNO-Anamnese
- Neurologische Abklärung Hirnerkrankungen ausschließen
- Psychosomatisch wie stark und warum leide ich?
- Wann Medikamente sinnvoll sind
- Pflanzliche Arzneimittel bei Angst und Unruhe
- Therapien, die oft weiterhelfen
- Übungsteil: Meine praktische Alltagshilfe

10 Vom Hören zum Hörproblem

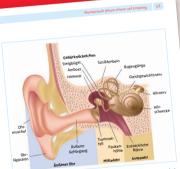
# Wunderwerk Ohren: Immer auf Empfang

In Gegensatz zu den Augen sind unsere Ohren immer auf Empfang, - im Embryonslanzund und bis zum Serbeptoress. Die Ind auch einem Gestellt der Seine Stellt der Seine Seine Stellt der Seine Stell

Wern wir Spache oder Musik hören, nehmen wir wahr: Wir Westennen, verstehen, kerten und oednen ein. Wir müssen dübei auch unterscheiden um eriennen, estse bewerten oder Neuer besteht auch eriennen, estse bewerten oder Neuer bestehn. Damit verhinden wirderum Gefühle. Das haß, wirh bei hen. Damit verhinden die eine die

sie nur scheinbar.

Ott erinnem wir uns bis ins hohe Alter an alles, was wir jemals
über Mören und Verstehen wahrgenommen haben. Hörschäden
und Alterungsprozesse Können dieses komplexe Netzwerk aus Höein und Verstehen jedoch beeinflussen.



Von der Schallweile zum Sprachverständnis

Das merschliche Gehirn hat c., 100 Millarden Neusone, das sind Generalschliche Sechirn hat c., 100 Millarden Neusone, das sind Generalschliche Sechirn hat der Sechirn Deutschliche Sechirn die Sechirn die

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

106 Übungsteil: Meine praktische Alltagshille

In meiner Ruheoase

kann ich entspan-

nen, komme zur

Gelassenheit und

Ruhe, finde

ggwinne neue

Lebensenergie

# Vielfältig neue Kraft tanken

hei Geäuschiberungfundlichtelt, Misophonie und Phonophobie ist er falsch, ich ständige von der Aufernett abzuscheten. 28. in immer einen Gebürcher und einem Gebürcher und einem Kopflorern zum Esten zu erscheinen. Dies barn zu erscheinen Dies barn zu erscheinen Dies barn zu erscheinen Meis bei der der Distantierung und Vereinsamung führen sowie zu weiteren gehörber den Weiterscheinen Weiterschaft und der Schriftlichen Erzufstätig kann es jedoch sinnvoll sein, sieh in eine Persönliche Ruberses zurückzulichen zurückzulichen zurückzulichen zu jedoch sinnvoll sein, sieh in eine Persönliche Ruberses zurückzulichen zu jedoch sinnvoll sein, sieh in eine Persönliche Ruberses zurückzulichen.

Weitere Fragen, um aktiv mit dem Hörproblem umzugehen, sind: Welche Hobbys haben Sie oder hatten Sie früher? Was können und möchten Sie wieder auflehen lassen oder neu lernen? Gibt es etwas, da 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 obenso: 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 der Gemeindepfarer aus dem zweiten Fallbericht war die Bubseaus ein Lehnsahl in eigenen Arbeitszimmer. Ein Bauer aus dem Partigau im Schweizer Kanton Genübmden ausgelem Lidsser sich am beiten in seinem Schlafzimmer im Bett entspannen höne. Ein jugendhöhet, der sehrt unter der Trennung seinen Ellem ilt, deshalb depresst und gezüsschaberempfindlich wurde, fand int, deshalb depresst und gezüsschaberempfindlich wurde, halt des seinen Ort der blag am shendlichen Lagerdurer mit Freunden vor einer Alsphitte, Das Knistern der Holzscheit genoss er, währende des wterliche, Chiptienterasscheit von dem Fernscher hasste. Du sicht, e. gibt viele Möglichkeiten, deine Belastungen mithilie einer Ruhnesse ponkty zu veränden.

Vielfältig neue Kraft tanken 107

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 nauchen. 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.

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder direkt beim humboldt Verlag: bestellservice@humboldt.de www.humboldt.de

