

Begleitwort von Dr. Biesinger (Tinnitus lindern – Maria Holl)

Mit dem neuen Buch von Fr. Holl erscheint ein weiteres wichtiges Werk zur Selbsthilfe der von Tinnitus geplagten Menschen. Die therapeutischen Ansätze, die Fr. Holl beschreibt wirken genau so, wie wir dies für eine moderne Tinnitustherapie erwarten: Aufmerksamkeitsumlenkung mit Fokussierung auf die physiologischen Funktionen des eigenen Körpers, Entspannung und Förderung von Achtsamkeit. Das Buch ermuntert auf gut verständliche Art und Weise, die beschriebenen Übungen aufzunehmen und auch in den Alltag einfließen zu lassen. Damit wird auf einfache Weise und sehr nachhaltig realisiert, was andere Neurowissenschaftler und HNO – Ärzte mit komplizierten Methoden und Geräten erwirken wollen: Eine Umstrukturierung in der Wahrnehmung des Tinnitus bis hin zu seinem Vergessen. Aus diesem Grunde sei es allen von Tinnitus betroffenen sehr ans Herz gelegt.

Traunstein im Juli 2012/HNO-Zentrum Traunstein

Dr. med. Eberhard Biesinger