

# BÜCHER

## Gesundheitsbücher zum Hören

### Flugangst: entspannt landen

Nur schon der Gedanke an ein Flugzeug kann Menschen mit Flugangst ins Schwitzen bringen. Die Symptome reichen von Unbehagen, körperlichen Reaktionen bis hin zu Panikattacken. Doch Flugangst ist nicht angeboren, sondern erlernt, und kann deshalb auch wieder verlernt werden. Von diesem Grundsatz geht das Hörbuch «Angstfrei fliegen» aus: In einem Programm über 80 Minuten erfahren die Hörerinnen und Hörer, wie Flugangst entsteht, was sie beeinflusst und wie man den Teufelskreis der Angst vor der

Angst durchbrechen kann. Anschließend begleitet sie ein erfahrener Pilot auf einen virtuellen Flug und erklärt vom Start bis zur Landung alle wichtigen Geräusche in einem Flugzeug. Das Programm schliesst mit Anleitungen zu Atem- und Entspannungsübungen, für jede Phase des Flugs ab.

«Angstfrei fliegen.» Rudolf Kref-ting, Ahmet Bayaz.  
Audio-CD, Hörbuch Gesundheit.  
Trias Verlag. Fr. 27.50  
ISBN: 978-3-8304-3434-4



### Tinnitus: sich selbst helfen

Wer an Tinnitus leidet, hört Geräusche, die keine äussere Ursache haben, und für andere nicht hörbar sind. Aufgrund einer gestörten Hörfunktion wird ständig ein Pfeifen, Summen, Zischen oder Knacken wahrgenommen. Noch gibt es keine Möglichkeit, mit Medikamenten oder chirurgischen Eingriffen diese Geräusche zu beseitigen. Doch können Betroffene lernen, den mit Tinnitus verbundenen Stress abzubauen und sich nicht mehr auf das Geräusch zu fixieren. Das Hörbuch «Tinnitus» informiert sehr ausführlich über Entstehung und

Ursachen dieser Störung. Ein auf Tinnitus spezialisierter Arzt zeigt auf, wie sie behandelt werden kann und wie sich Betroffene selbst helfen können. Neue Hörerlebnisse verspricht der zweite Teil der CD: Speziell für Tinnitus geeignete Hörübungen und eine 15-minütige Tiefenentspannung ermöglichen es, einen unbelasteten Umgang mit den Ohrgeräuschen zu erfahren.

«Tinnitus». Eberhard Biesinger.  
Audio-CD, Hörbuch Gesundheit.  
Trias Verlag. Fr. 27.50  
ISBN: 978-3-8304-3403-0



### Entspannung: Übungen zum Auswählen

Etwas gegen Stress tun, einen Ausgleich finden zur Hektik im Alltag, ist vielen ein Bedürfnis. Geeignet sind Entspannungsmethoden, von denen es mittlerweile eine reichliche Auswahl gibt. Das Hörbuch «Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung» stellt während 77 Minuten mehrere Methoden vor, aus denen die Hörerinnen und Hörer die für sie am besten geeignete herausfinden können. Neben den beiden genannten sind dies Atementspannung, Meditation und Selbstachtsamkeit. Bevor die eigentlichen Entspannungsübungen beginnen, kann man mit Schnupper-

übungen testen, welche Übungen einem besonders zusagen. Weiter bietet das Programm unterschiedliche Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Damit die gewählte Entspannungsmethode wirkt, ist es wichtig, regelmässig zu üben. Die Übungen sind einfach und kurz, sodass sie bald auch ohne CD angewendet werden können.

«Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung».  
Claus Derra. Audio-CD, Hörbuch Gesundheit. Trias Verlag, Fr. 27.50.  
ISBN: 978-3-8304-3375-0

