

Editorial

3 Elke Knör

Inhalt

4 und Impressum

Essay

6 Glück – Wünsche zum neuen Jahr

7 Unterwegs sein...

Schwerpunktthema

11 Ganzheitliches Gehirn-Jogging:
Klarer Kopf – ein Leben lang!



17 Geistige Fitness – in der deutschen
Wunschliste auf Rang 1

Wissenschaft

22 Vestibularis – Schwindel: Die Rolle des pathologischen Mittelohrdrucks beim Morbus Menière

24 Radikale im Ohr – die Fänger werden's schon richten ...

26 Entzündliche Veränderungen der Nase und ihrer Nebenhöhlen – sind das mögliche Ursachen für Tinnitus und Hörstörungen?

Aktuelles

28 Musiktherapie bei chronischem Tinnitus – Das Heidelberger Modell

34 Besuch beim 6. Koblenzer Patiententag – „Hilfe fürs Ohr“

35 Das Leid mit den Leitlinien · Einladung zum Nachsorgetreffen Bad Arolsen

Aktuelles

36 Tinnitus – na und?!

37 Deutsche Tinnitus-Liga und Georg Thieme Verlag – eine Allianz mit Zukunft · Auszeichnung für DTL-Website

38 Einladung zur DTL-Mitgliederversammlung 2010 in Wuppertal

39 „Gutes Tun und dabei LAUFEN“

40 DTL-Informationsveranstaltung in Berlin: Vom Kiefergelenk zum Innenohr – Neues zur Diagnostik und Therapie des Tinnitus

Praxis

42 Kognitive Verhaltenstherapie

45 Tinnitus-Shop

49 Leserservice: Inhalt TF 2009

Praxis

60 „Das wäre doch gelacht“: Humor hilft heilen!

62 Handwerk als Therapie



Hirnleistungstraining

65 schräge Summe-Suche

Internationale Presseschau

66 Alternativmedizin – wie erfolgversprechend ist sie wirklich?

Sozialrecht

68 Aufklärung über die Kosten einer Behandlung: Ärzte in der Pflicht

Leserbriefe

69 Fehlerhafter Artikel in TF 4-2009

Fragen, Antworten, Kontakte

70 FRAGEN... · Tinnitus nach Unfall · Aus der Praxis für die Praxis: Ihre Erfahrungen interessieren uns!

Hören

71 Mehr Mut und Geduld beim Hörgerät!

72 Erinnerung Hör- und Kommunikationstaktik für Schwerhörige

73 Nur der Hörsinn schützt vor Ersticken-gefahr

Nachrichten

74 Gesundheitspolitische Forderungen an die neue Bundesregierung · Ohren entwickeln sich ständig weiter · Schallwellen entdecken Karies

75 Kein Glasbruch durch hohe Töne · Blutdruck mit Musik senken · Lange Arbeitszeiten schaden Schlaf und Herz · Schnupfensprays „ausschleichen“ · Gelernt ist gelernt

Schweiz

76 Herbstversammlung der STL in Zürich: Hörgeräte und CI helfen bei Tinnitus

77 Einladung EUTINNITUS 2010 – 20 Jahre STL

Schule des Hörens

78 AUDITORIX Hörbuchsiegel 2009

79 Jahresversammlung INITIATIVE HÖREN 2009

DTL-intern

- 80 Bericht über Basis-Seminare zur Qualifizierung in der Selbsthilfegruppenarbeit in der DTL
- 82 Herzlichen Dank! – Förderung der Spitzenverbände der Krankenkassen in 2009
- 83 Vom Vorstandstisch
- 84 Dank an Förderer und Mitglieder · Gruppensterbegeldversicherung der DBV Winterthur für DTL-Mitglieder

Gruppen

- 85 10 Jahre Selbsthilfegruppe Tinnitus, Morbus Menière, Hörsturz in Aschersleben · Achtung, Änderungen!
- 86 Gruppen unterwegs: SHG Hannover besucht Mühlenmuseum Gifhorn
- 88 Arzt-Patienten-Seminar in Göttingen am 10.10.2009
- 89 Was in den Gruppen geschieht
- 90 Gruppen in der Öffentlichkeit: Selbsthilfegruppe Itzehoe auf Selbsthilfetag · Stand der Selbsthilfegruppe Rosenheim am 14.9.09 im AWO-Haus Rosenheim · Auflösung zweier Gruppen
- 91 Und eine neue Gruppe!
- 92 Verzeichnis der Selbsthilfegruppen

Bücher

- 96 Heilende Punkte · Gedichte im Gedächtnis? · Chinesische Eigentherapie BAND 1

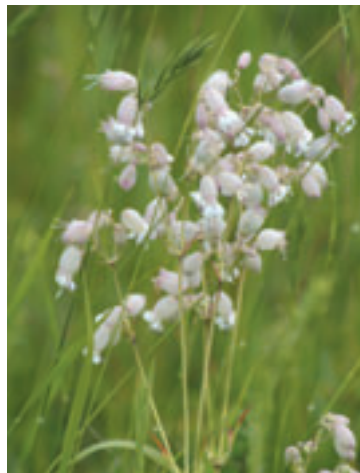
Hirnleistungstraining

- 97 Auflösung zu Seite 65

Termine

- 98 Messen, Symposien, Vorträge, Seminare
- 98 Mitglieder-Dienste der DTL

 = Die Themen unseres Titels



**Vorschau
TF 2 / Mai 2010**

Themen:

- Mit Freude lernen
- Hörgeräte: Hilfe und Grenzen
- Tinnitus und Zähne

IMPRESSUM

Herausgeber und Verleger

Deutsche Tinnitus-Liga e.V.
gemeinnützige Selbsthilfeorganisation gegen Tinnitus, Hörsturz und Morbus Menière
Postfach 210351, 42353 Wuppertal
Am Lohsiepen 18, 42369 Wuppertal-Ronsdorf,
Telefon (Zentrale): (0202) 24652-0
Telefax: (0202) 24652-20
Internet: <http://www.tinnitus-liga.de>
E-mail: dtl@tinnitus-liga.de

Mitgliederverwaltung,
Telefon: (0202) 24652-23 oder -22

Bank und Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft, Köln
BLZ 370 205 00, Konto: 70 89 100
BIC: BFSWDE33
IBAN: DE10 3702 0500 0007 0891 00

Auflage

18.500

Chefredaktion

Elke Knör (EK), V.i.S.d.P.

Redaktion

Anne Jung (Ju), Timo Troost (TT),
Sybille Heil (SH) (Gruppennachrichten)

Nachdruck

Die Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL) behält sich ausdrücklich das ausschließliche Recht der Verbreitung, Übersetzung und jeglicher Wiedergabe auch von Teilen dieser Zeitschrift durch Nachdruck, Fotokopie, Mikrofilm, EDV-Einspeicherung, Funk- oder Fernsehaufzeichnung vor. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

Anzeigenpreisliste

Nr. 14 ab 1. Januar 2010

Anzeigenverwaltung

Sieler Medienkontor GmbH, Oliver Kämper
Itterstr. 35, 42719 Solingen
Telefon: (0212) 520888-62, Fax: (0212) 520888-69
E-mail: kaemper@ksw.de

Gesamtherstellung

KS.W Media GmbH
Itterstr. 35, 42719 Solingen
Telefon: (0212) 520888-62, Fax: (0212) 520888-69
www.ksw.de, E-mail: info@ksw.de

Bildnachweis

Titelbild: Anne Jung; S.6: E. Rohn; S.8: V. Albert; S.14: C. Dwyer; S.12: B. Earwicker; S.16: G. Pomodoro; S.17: G. Kalman; S.30: H. Argstatter; S.34: C. Häger; S.36: Dr. U. Walter; S.39: T. Brückner; S.40: T. Oetting; S.60: H.M. Bauer; S.62: V. Zajackauskas; S.68: S. Gjenero; S.72: A. van Leen; S.73: Hörex; S.75: W. Groesel; S.76: Dr. A. Schapowal; S.78/79: Schule des Hörens; S.80/81: Teilnehmer u. Moderatoren; Cartoons: Christian Born (BOB)

Redaktionsschluss

jeweils zum 1. März, 1. Juni, 1. September, 1. Dezember. Das Tinnitus-Forum erscheint vierteljährlich jeweils im zweiten Monat eines Quartals. Für Mitglieder der Deutschen Tinnitus-Liga ist der Bezug mit dem Beitrag abgegolten. Das Jahresabonnement für Fachleute kostet 25 Euro, im Ausland 40 Euro, die Einzelausgabe Euro 10. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Artikel und Beiträge zu kürzen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder kann keine Haftung übernommen werden. Für die mit Namen gekennzeichneten Beiträge zeichnen die betreffenden Autoren, für die Mitteilungen der Liga der Vorstand verantwortlich. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Betroffene alle Ratschläge und Empfehlungen stets nur im Benehmen mit einem Arzt anwenden sollten. Eine Haftung oder Gewährleistung wird nicht übernommen. Anzeigen stellen keine Empfehlung der Redaktion dar.