

## Editorial

3 Elke Knör

## Inhalt

4 und Impressum

## Essay

6 Heitere Gelassenheit

## Schwerpunktthema

8 Die Jahreszeiten in uns – Die Botschaft des Winters



13 Mal innehalten...

14 Selbstverantwortung

16 Gedanken eines älteren Herrn · Doktor Wald

## Wissenschaft

17 Für unsere fachlichen Leser: Bedeutung von Stress und seine Rolle im auditorischen System sowie bei der Tinnitusentstehung (Teil 1)

22 Beim Sprechen dreht unser Gehirn die Lautstärke auf

23 Neue Zellen statt Seelentief

## Aktuelles

24 Tinnitus und CI – Hilfe auch für einseitig erlaubte Tinnituspatienten?

26 Blitzlichter zum Europa-Kongress

27 Hinweis zu "Enzyme – Wunderwerke des Lebens" (Art. aus TF 3/11) · DTL auf der Messe REHAB

## Aktuelles



28 Ergebnisse der Fragebogenstudie „Determinanten tinnitusbezogener Belastung“ (Teil 2)

31 Schlafhilfe auch bei Tinnitus

32 Bericht: 1. Fortbildung für Musiktherapeuten

33 Nationale Studie zur Behandlung des Morbus Menière: Auf der Zielgeraden

## Praxis

34 Start der neuen Reihe: WAS ist eigentlich ... ?

35 WAS ist eigentlich ... Hörtherapie?

38 Phänomen Infraschall

42 Der phobische Attackenschwindel – eine unterschätzte Differentialdiagnose

## 45 Tinnitus-Shop

## Praxis

51 Audiometrische Diagnostik von Hörschäden (Teil 1)

56 Altern, Stress, Lebensstil

## Internationale Presseschau

58 Besser miteinander reden

59 Ein Fall für Zwei: Wenn der Partnerschwerhörig ist

62 „Die schlafende Frau – das bin ich!“

## 63 Adventsgruß der DTL

## Sozialrecht

64 Patientenrechtegesetz · Bahnreisen für behinderte Menschen leichter

65 Gesetzliche Krankenkassen sollen künftig ihre Finanzen offenlegen · BFH-Urteil begünstigt Senioren · Verjährung von Sozialleistungen

## Leserbriefe

66 Liebe Menschen · Es muss einmal gesagt... · Wem geht es ähnlich?

## 67 Winter-Einstimmung

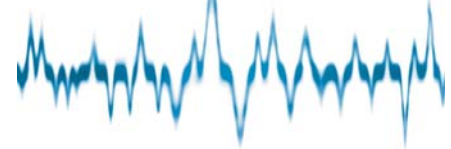
## Hören

68 Teilnehmerstimmen zum Hör- und Kommunikationsseminar für Schwerhörige in St. Wendel

69 Weniger als die Hälfte der Schwerhörigen geht offen mit der Hörminderung um

70 Wie beweist man in Gesprächen mit Hörenden Mut und Stärke?

72 Die hohen Frequenzen – der Schlüssel zu einem besseren Sprachverstehen



73 Seminarangebot 2012: Hör- und Kommunikationstaktik für Schwerhörige

## Nachrichten

74 Vernichtende Bewertung für Kassenrollatoren · Alltagsnahe Hilfen für pflegende Angehörige · Immer mehr Menschen leiden an Burnout · Heiße Senfbäder gegen kalte Füße · Zink ist gut für die Stimmung · Keine Faust beim Blutabnehmen

**Schweiz**

- 75 Forschungspreis der STL für Dr. sc. mus. Elisabeth Sigron Krausse

**Schule des Hörens**

- 77 Das AUDITORIX Hörbuchsiegel
- 78 AUDITORIX Hörbuchsiegel 2009-2011

**DTL-intern**

- 79 Neuer Geschäftsführer bei der DTL: Michael Bergmann · Neue Mitarbeiterin: Mechthild Fischer
- 80 Vom Vorstandstisch

**Gruppen**

- 81 Was in den Gruppen geschieht
- 82 Gruppen unterwegs
- 83 Gruppe löst sich auf
- 84 Gruppen in der Öffentlichkeit
- 85 Neue Selbsthilfegruppe der DTL
- 86 Verzeichnis der Selbsthilfegruppen

**Termine**

- 90 Messen, Symposien, Vorträge, Seminare

- 91 Mitglieder-Dienste der DTL



**Vorschau  
TF 1 / Februar 2012**

**Themen:**

- Mit Rückgrat ins neue Jahr
- Auf aktuellem Stand: Die Leitlinie Tinnitus
- Hörgeräteanpassung: so „offen“ wie möglich

**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](mailto: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**  
18.000

**Chefredaktion**  
Elke Knör (EK), V.i.S.d.P.

**Redaktion**  
Michael Bergmann (MB), Anne Jung (Ju)  
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. 15 ab 1. Januar 2011

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

**Gesamtherstellung**  
KS.W Media GmbH  
Itterstr. 35, 42719 Solingen  
Telefon: (0212) 520888-62, Fax: (0212) 520888-69  
[www.ksw.de](http://www.ksw.de), E-mail: [info@ksw.de](mailto:info@ksw.de)

**Bildnachweis**  
Titelbild: Elke Knör; S.6: Angus Wurth; S.8: Ivy Villani; S.13: Martin Boulanger; S.16 Ilona Berger; S.26: Gerh. Schmidt; S.27: SHG Ludwigsh./Mannheim; S.31: Fa. Infrasonics; S.32: Volker Albert; S.34: Sigurd Decroos; S.63: Elke Knör; S.67: Gabi Schaal; S.68: Barbara Paul; S.75/76: PD Dr. Schapowal; S.76: Hanspeter Kiefer; S.77-78: Schule des Hörens/Initiative Hören; S.79: M. Bergmann, M. Fischer; 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.

 = Die Themen unseres Titels