



08

Junge Selbsthilfe

Selbsthilfe der Zukunft und
Nachwuchsgewinnung



24

23. Tinnitus-symposium

Welche Therapie ist für welchen
Tinnitus-Betroffenen optimal?



35

Therapie mit Klangschalen bei Tinnitus

Inmitten allen Klangs ist Stille

Editorial

- 3 Sabine Wagner

Inhalt

- 4 und Impressum

Essay

- 6 Multitasking – nicht der Mühe wert

Schwerpunktthema

- 8 Junge DTL – junge Selbsthilfe
9 Angebote der BAG Selbsthilfe: „Self-Help Theory“ und „Selbsthilfe der Zukunft“
12 Junge Expert*innen aus eigener Erfahrung
16 Junge Selbsthilfe Online
19 Junge Selbsthilfe Deutschland e. V.

Hirnleistungstraining

- 21 Tomatensorten suchen

Meine Geschichte

- 22 „Der Tinnitus ist nur noch Nebendarsteller“
23 Neues Jahr – neue Geschichten!

Wissenschaft

- 24 23. Tinnitus-symposium der Charité
28 Endolymphstau und die Diagnose Morbus Menière
30 Weltweit sind 740 Millionen Menschen von Tinnitus betroffen

Aktuelles

- 31 Tinnitus-Betroffenen-Seminar in Stuttgart
32 Tinnitus-Betroffenen-Seminar in Münster
33 Der Selbsthilfebus war in der Mittelrhein-Klinik
34 Sybille Heil verabschiedet sich in den Ruhestand

Praxis

- 35 Therapie mit Klangschalen bei Tinnitus
39 TF-Serie: Aus der DTL-Beratung – Veränderungen benötigen Veränderungen

41 Tinnitus-Shop

45 Leserservice 2022

49 Autorenverzeichnis 2022

Praxis

- 53 Ernährung nach den fünf Elementen

Internationale Presseschau

- 57 „Meine Mission: ein Arbeitsmarkt mit gleichen Chancen für jeden“

Soziales & Recht

- 59 Das ändert sich 2023 im Gesundheitsbereich
60 #WasZuSagen

Hören

- 61 Das war der 66. EUHA-Kongress 2022
62 DSB und DCIG bündeln ihre Kräfte im Deutschen Hörverband
63 Strategie-Workshop des DSB zum Thema „Berufliche Teilhabe“

Nachrichten

- 64 Ampfer-Grünwidderchen ist Schmetterling des Jahres 2023 · Essgewohnheiten werden in der Kindheit geprägt · Auf Onlinelehre reagiert der Körper anders · Gemeinsam für mehr Bewegung und Sport
65 Negativ formulierten Aussagen glauben wir eher · Zielgenaue Hilfen für wohnungslose Menschen · Ärztinnen und Ärzte engagieren sich als KlimaDocs · Essensreste könnten irgendwann Flugzeuge antreiben

Schweiz

- 66 Mentalisierungsbasierte Psychotherapie bei Tinnitus und Hyperakusis

Österreich

- 68 Fortbildungstreffen der ÖTL in Maria Plain 2022

Stiftung Hören

- 70 Fritz Pleitgen, erster Botschafter der INITIATIVE HÖREN

Vorschau TF 2 / Mai 2023

Themen:

- Lärmprävention
- Gehörschutz
- Gartentherapie

■ DTL-intern

- 72 Aus der Arbeit von Vorstand und Geschäftsführung
- 73 Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, liebe Gisela Nawroth! · Förderung durch die Kostenträger
- 74 Selbsthilfearbeit zwischen Pandemie und Generationswechsel
- 77 DTL-Leistungen: Informationen, die weiterhelfen

■ Bücher

- 75 Rezension: Tinnitus Treatment – Clinical Protocols

■ Selbsthilfegruppen

- 80 Neue SHG Heidekreis in Soltau
- 81 Selbsthilfegruppen unterwegs
- 84 Was in den Selbsthilfegruppen geschieht
- 85 Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit
- 86 Liste der Selbsthilfegruppen im Querformat

■ Termine

- 91 Messen, Symposien, Vorträge, Seminare

■ Mitglieder-Dienste der DTL

- 92 Was die DTL für Sie leistet

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in unserer Zeitschrift zuweilen auf die gleichzeitige Verwendung der weiblichen und männlichen Sprachform verzichtet. Gemeint sind selbstverständlich immer alle Geschlechter (m/w/d).

IMPRESSUM

Herausgeber und Verleger

Deutsche Tinnitus-Liga e. V.
gemeinnützige Selbsthilfeorganisation gegen Tinnitus, Hörsturz und Morbus Menière
1. Vorsitzender: Bernd Strohschein, Stellv. Vorsitzende: Gisela Nawroth
Postfach 210351, 42353 Wuppertal
Am Lohsiepen 18, 42369 Wuppertal-Ronsdorf
Telefon (Zentrale): 0202 24652-0
Fax: 0202 24652-20
Homepage: www.tinnitus-liga.de
E-Mail: dtl@tinnitus-liga.de

Mitgliederverwaltung, Telefon: 0202 24652-23 oder -22

Bank und Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft, Köln
BIC: BFSWDE33
IBAN: DE10 3702 0500 0007 0891 00

Auflage

14.000

Chefredaktion

Sabine Wagner, M. A. (SW)

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 sowie im Internet und in den sozialen Medien vor. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

Anzeigenpreisliste

Nr. 27 ab 1. Januar 2023

Tinnitus Forum

Anzeigenverwaltung

Sieler Medienkontor GmbH, Oliver Kämper
Neptunstr. 36, 42699 Solingen
Telefon: 0212 520888-62, Fax: 0212 520888-69
E-Mail: kaemper@ksw.de
Verantwortlicher für Anzeigen: Oliver Kämper

Gesamtherstellung

KS.W Media GmbH, Neptunstr. 36, 42699 Solingen
Telefon: 0212 520888-62, Fax: 0212 520888-69
www.ksw.de, E-Mail: info@ksw.de

Bildnachweis

Titelbild: © tunedin/AdobeStock.com; S. 3: Paul Dudley; S. 6: Andrey Popov/dreamstime.com; S. 19: Marco Hermdorff/dreamstime.com; S. 53: Oleksii Terpugov/dreamstime.com; S. 54: Sergii Koval/dreamstime.com; S. 55: 8photo/freepik.com; S. 56: Mfron/dreamstime.com; S. 64: Aleksandra Suzil/dreamstime.com, Mikael Damkier/dreamstime.com, S. 65: David Burke/freepik.com, jcomp/freepik.com/freepik.com; macrovector/freepik.com; S. 72: blende11 Fotografen; S. 73: DTL-Archiv; Cartoons: Christian Born (BOB)

Redaktionsschluss

jeweils zum 1. Februar, 1. Mai, 1. August, 1. November. 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 10 Euro. 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. **Die Inhalte der Artikel geben nicht unbedingt den Standpunkt der DTL wieder.** 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.