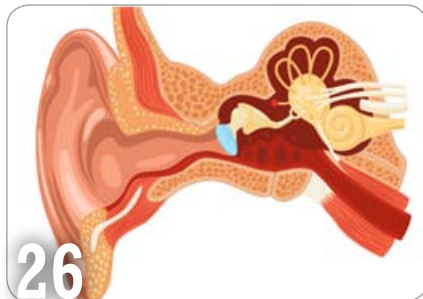




## Aus der Tinnitus-Forschung

„Die Therapien müssen individueller werden“



## Otosklerose und Tinnitus

Mögliche Ursachen und Therapieansätze



## Gesundheitliche Aspekte des Laufens

Fit und zufrieden: Warum sich laufen lohnt

### ■ Editorial

- 3 Sabine Wagner

### ■ Inhalt

- 4 und Impressum

### ■ Essay

- 6 Introvertiert durchs Leben

### ■ Schwerpunktthema

- 9 Interview mit Prof. Dr. Birgit Mazurek und Prof. Dr. Gerhard Hesse: „Die Therapien müssen individueller werden“
- 14 Funktionelle Bildgebungsmethoden bei Tinnitus
- 18 Update: Kann Neurofeedback die Tinnitus-Belastung reduzieren?

### ■ Meine Geschichte

- 22 „Nur der klassische Trick des Baron Münchhausen hilft: sich am eigenen Schopfe aus dem Sumpf ziehen“
- 23 Erfahrungsberichte für das Tinnitus-Forum

### ■ Wissenschaft

- 24 Wissenschaftlicher Beirat der DTL diskutierte in Kassel über Therapien bei Tinnitus
- 26 Otosklerose und Tinnitus

### ■ Aktuelles

- 28 Erfolgreiches Seminar für Tinnitus-Betroffene in Berlin

- 29 Bundesgartenschau 2023 in Mannheim

- 30 Ankündigung Tinnitus-Betroffenen-Seminar in Bremen

- 31 Herzlichen Glückwunsch zum 25-jährigen Bestehen, liebe ÖTL!

- 32 Schulung der Ehrenamtlichen der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. in Königswinter

- 34 Ankündigung Tinnitus-Betroffenen-Seminar in München

### ■ Praxis

- 35 Warum sich laufen lohnt
- 38 Was für eine Hitze!
- 40 Wenn Algorithmen ausgrenzen
- 41 Mit der Zweiten denkt man besser
- 42 Wie unser Gehirn lernt, Veränderungen zu lieben
- 43 Komplexität des individuellen Musikgeschmacks

### ■ Internationale Presseschau

- 44 Der Alarm, der Tinnitus und eine Ehekrise auslöste

### ■ Tinnitus-Shop

### ■ Soziales & Recht

- 52 Das Trio-Gesetz
- 55 Special Olympics World Games: Gesundheitsprogramm Healthy Athletes
- 56 Krankenhausreform – Bündnis fordert: Gute Medizin für alle!

- 57 Medikationsplan

- 58 Fachstelle Antidiskriminierungsberatung für behinderte Menschen

- 59 VdK-Bundesverbandstag

- 60 Zahnersatz: Was ist ein Härtefall? · Patient\*innen brauchen eine unabhängige Beratung

- 61 Rettung für Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen in Sicht

### ■ Leserbrief

- 61 „Sport hilft auf jeden Fall weiter“

### ■ Hören

- 62 Hörsysteme können Tinnitus-Patienten das Leben erleichtern
- 63 17. Deutscher CI-Tag
- 64 94. Jahresversammlung der DGHNO-KHC

### ■ Nachrichten

- 66 Hörsysteme vor Hitze schützen · Himbeereis zum Frühstück? · Organspende: Aktion „Wartetage“ · Woran wir Ironie erkennen
- 67 Hilfe für Stadtbäume bei Trockenheit · 30 Jahre Ärzte ohne Grenzen Deutschland · Oh weh! Zahnschmerzen im Urlaub · 10 Jahre Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

### ■ Schweiz

- 68 Wechsel im Vorstand der Schweizerischen Tinnitus-Liga

## Vorschau TF 4 / November 2023

### Themen:

- Emotion und Kognition
- Psychopharmaka bei Leiden an Tinnitus
- Forschungsprojekt UNITI

### ■ Österreich

70 25 Jahre Österreichische Tinnitus-Liga

### ■ Stiftung Hören

72 20 Jahre Initiative Hören

### ■ DTL-intern

74 Aus der Arbeit von Vorstand und Geschäftsführung

77 DTL-Leistungen: Informationen, die weiterhelfen

### ■ Selbsthilfegruppen

80 Übersichtskarte der Selbsthilfegruppen

81 30-jähriges Jubiläum SHG Gelnhausen

82 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)

### Redaktion

Marco Schattauer (MS/Selbsthilfegruppen)

### 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: © Arne9001/dreamstime.com; S. 3: Paul Dudley; S. 6: Ababaka/dreamstime.com, S. 9: Dimdimich/dreamstime.com; S. 10: Charité – Universitätsmedizin Berlin, Kerstin Mueller; S. 35: BÄ, aÄ¼ej Äyjak; S. 37: Martinmark/dreamstime.com; S. 38: CorriSeizinger/dreamstime.com; S. 41: Drawlab19/dreamstime.com; S. 42: Voyata/dreamstime.com; S. 56: Spotmatik/dreamstime.com; S. 60: prostooleh/freepik.com; S. 62: Sarah Jonek; S. 66: Elena Veselova/dreamstime.com; S. 67: Yevheniia Ryzhova/dreamstime.com, stefamerpik/freepik.com; S. 71: ÖTL; S. 73: Initiative Hören; S. 74: blende11 Fotografen; 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.