



08

Achtsamkeit als Weg zur Tinnitus-Bewältigung

Akzeptierende Haltung gegenüber Ohrgeräuschen



12

Genusstraining (nicht nur) bei Tinnitus

Mit allen Sinnen leben



22

25. Tinnitussymposium der Charité

Neueste Erkenntnisse aus der Tinnitus-Forschung

Editorial

3 Sabine Wagner

Inhalt

4 und Impressum

Essay

6 Vom Informationsüberfluss zur Höranstrengung

Schwerpunktthema

8 Achtsamkeit als Weg zur erfolgreichen Tinnitus-Bewältigung

12 Genusstraining (nicht nur) bei Tinnitus

Bücher

17 Der Tinnitus ist nicht das Problem

Meine Geschichte

18 Mit allen Sinnen darauf achten, was der Wald uns bietet

Hirnleistungstraining

21 Konzentriert lesen

Wissenschaft

22 25. Tinnitussymposium des Tinnituszentrums Charité – DTL stiftet Forschungspreis Tinnitus & Hören 2024: Preisträger ist Pim van Dijk

Wissenschaft

27 7. Internationale Konferenz zu Hyperakusis und Misophonie (ICHM7)

Aktuelles

30 Tinnitus-Infotag in Dortmund: „Niemand ist schuld am Tinnitus“

32 12. Koblenzer Patiententag: „Hilfe fürs Ohr“

33 Vortrag in Straubing: Tinnitus gemeinsam aktiv bewältigen

Praxis

34 TF-Serie: Aus der DTL-Beratung – „Haben Sie mal eben einen guten Tipp? Mein Tinnitus ist stärker geworden“

35 Kann Offenheit für Neues das Gedächtnis schützen?

36 „Singen verschafft Glücksgefühle, ist Kraftquelle und Angstlöser“

39 „Komm vorbei!“ – Jubiläumsfeier: Zehn Jahre SHG Berlin-Mitte

41 Tinnitus-Shop

45 Leserservice 2024

49 Autorenverzeichnis 2024

Internationale Presseschau

53 Von dröhnender Musik zu ständigem Pfeifen

Soziales & Recht

55 PANDORA: Forschung zu digitalen Technologien aus Patient*innen-Sicht

56 Welche Rechte habe ich als Patient?

58 Zum Welttag der Menschen mit Behinderung: Inklusion vorantreiben

59 DSB: Strategie-Workshop zur Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes

Hören

60 OTC, Hearables und mehr – Goldene Zeiten für die Hörversorgung?

65 Lärmarbeitsplatz: Was es bei Gehörschutz und Hörsystem zu beachten gibt

66 EUHA-Kongress 2024: Eine große Bühne für die Hörakustik

Leserbriefe

67 „Tinnitus und Hörgeräte“

Schweiz

68 Gemeinsam gegen Tinnitus: Selbsthilfegruppen treffen digitale Technologien

69 Informationsveranstaltung „Tinnitus – und jetzt?“

Österreich

70 ÖTL: Generalversammlung und Fortbildungstag in Maria Plain

Besuchen Sie unsere neue Homepage unter www.tinnitus-liga.de

Vorschau TF 2 / Mai 2025

Themen:

- Update Selbsthilfe
- Tinnitus und Schlafstörungen
- Tinnitus-Infotage Neubrandenburg und Oldenburg

■ DTL-intern

- 72 Erfolgreicher Abschluss der DTL-Beraterschulung 2024
- 73 Förderung durch die Kostenträger in 2024
- 74 Supervision der DTL-Berater*innen und SHG-Sprecher*innen
- 75 Die herzlichsten Glückwünsche zum 80. Geburtstag für Karin Bendel
- 76 DTL-Leistungen: Informationen, die weiterhelfen

■ Selbsthilfegruppen

- 79 Selbsthilfegruppen unterwegs
- 83 Was in den Selbsthilfegruppen geschieht
- 85 Liste der Selbsthilfegruppen im Querformat
- 90 Liste der Selbsthilfegruppen der STL und ÖTL

■ 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

SozialBank Köln
BIC: BFSWDE33
IBAN: DE10 3702 0500 0007 0891 00

Auflage

13.000

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. 29 ab 1. Januar 2025

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 + S. 8: pikisuperstar/freepik.com; S. 3: Paul Dudley; S. 6 Lunamarina/dreamstime.com; S. 12: Prostockstudio/dreamstime.com; S. 14-16: pikisuperstar/freepik.com; S. 35: © LIN Magdeburg; S. 36: Lacheev/dreamstime.com; S. 54: Riopatuca/dreamstime.com; S. 56: pch.vector/freepik.com; S. 65: Arne9001/dreamstime.com; 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.