



09

Selbsthilfe Update

Aktuelle Tendenzen in der (Tinnitus-) Selbsthilfe

Editorial

3 Sabine Wagner

Inhalt

4 und Impressum

Essay

6 Mentale Fitness

Schwerpunktthema

- 9 Die Selbsthilfe in den 2020er-Jahren
- 12 Neues aus der Tinnitus-Selbsthilfe
- 14 Junge DTL
- 16 Die digitale Selbsthilfegruppe der DTL

Meine Geschichte

18 Wer nicht hören will, muss fühlen

Hirnleistungstraining

21 Gyros-Gewürze suchen

Wissenschaft

22 Tinnitus und Schlafstörungen

Aktuelles

- 32 DTL-Schulung für ehrenamtliche Dozierende
- 33 Ankündigung Tinnitus-Infotag in Neubrandenburg
- 34 Welttag des Hörens: „Mehr verstehen, mehr erleben mit der Tinnitus-Selbsthilfe“



22

Tinnitus und Schlafstörungen

Zusammenhänge und Therapiemöglichkeiten

34 „Tag des Hörens“ – wertvolle Vernetzung im Uniklinikum Heidelberg

36 Ankündigung Tinnitus-Infotag in Oldenburg

37 DTL informierte über wirksame Behandlungsmethoden bei Tinnitus

Praxis

38 Die SHG Itzehoe bietet „Hilfe zur Selbsthilfe“

39 Weniger Sport durch Stress im Job

40 Zeigt her eure Füße ...

45 Tinnitus-Shop

Internationale Presseschau

51 „Es hat mich nicht kaputt, sondern besser gemacht“

Leserbriefe

52 „Vom Achtsamkeitsartikel von Dr. Rudolph bin ich besonders begeistert“

Soziales & Recht

53 Immer mehr Beschäftigte leiden unter Stress · Ein Jahr Stiftung UPD

54 Kleine Karte, große Wirkung

57 VdK NRW: „Ablehnende Bescheide können Existenzen gefährden“

58 Folgen des E-Rezepts für die Steuererklärung · Kostendeckel für Hausarztpraxen entfällt



40

Zeigt her eure Füße ...

Was man für gesunde (und schöne) Füße tun kann

59 Global Disability Summit 2025: Gemeinsam Inklusion gestalten

60 Gesundheitliche Ungleichheit hat sich verstärkt

61 Habe ich meine Internetnutzung noch unter Kontrolle?

Hören

62 Auracast – top oder Flop?

66 Politik darf Hörbeeinträchtigte nicht vergessen

67 MED-EL: Kümmern Sie sich um Ihr Gehör!

Nachrichten

68 Aktionswoche Selbsthilfe 2025 · Urlaubszeit: Auch die Augen brauchen Schutz · So bleiben Medikamente sicher und wirksam · Wildbienen helfen

69 ICD-Codes: Alle Diagnosen verständlich erläutert · Konsum von Textilien erreicht Rekordhoch · Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit gegründet · Darmspiegelung für Frauen ab 50 Jahren

Schweiz

70 Tinnitus durch Ayahuasca

Österreich

72 Manuelle Medizin bei chronischem Tinnitus

Vorschau TF 3 / August 2025

Themen:

- Leben mit Morbus Menière
- DTL-Mitgliedertreffen Langenselbold
- Gleichgewichtsstörungen und Kognition

■ DTL-intern

- 74 DTL-Schulung zur Dozentin / zum Dozenten · Nachruf Prof. Dr. med. Manfred Pilgramm
- 75 Tamara Oetting zum 70. Geburtstag · Dr. Roland Zeh zum 65. Geburtstag
- 76 DTL-Leistungen: Informationen, die weiterhelfen

■ Selbsthilfegruppen

- 79 Selbsthilfegruppen unterwegs
- 80 Was in den Selbsthilfegruppen geschieht
- 82 Nachruf Edgar Wagner
- 83 Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit
- 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: pikisuperstar/freepik.com; S. 3: Paul Dudley; S. 6: Yuri Arcurs/dreamstime.com; S. 9: Monkey Business Images/dreamstime.com; S. 11: fotomek/AdobeStock.com; S. 12: macrovector/freepik.com; S. 14: vectorjuice/freepik.com; S. 17: Vadym Pastukh/dreamstime.com; S. 22: Rido/dreamstime.com; S. 32: Kasto80/dreamstime.com; S. 39: Arne9001/dreamstime.com; S. 40: Valuavitaly/dreamstime.com; S. 41: Igor Mozjes/dreamstime.com; S. 42: Anna Koscina/dreamstime.com; S. 44: Arne9001/dreamstime.com; S. 53: Mohamed_hassan/Pixabay.com; S. 58: Dragonimages@dreamstime.com; S. 61: freepik.com; S. 68: Pixabay.com, Rido/dreamstime.com, frolicsomepl/pixabay.com, Potorama/pixabay.com; S. 69: teksomolika/pixabay.com, freepik.com, Matt Cole/Vecteezy.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.