



Tinnitus – was kann mir helfen?

Psychohygiene – endlich den Kopf frei bekommen



TRI-Konferenz 2026 in Berlin

Tinnitus Research Initiative Conference



40 Jahre Deutsche Tinnitus-Liga e.V.

Veranstaltung anlässlich des 40-jährigen Bestehens der DTL

Editorial

- 3 Sabine Wagner

Inhalt

- 4 und Impressum

Essay

- 6 Gute Nacht, Gehirn!

Schwerpunktthema

- 8 Langfristiger Therapieerfolg nach interdisziplinärer Tinnitus-Behandlung im Tinnitus-Zentrum Jena: Fünf Tage, die etwas verändern
- 12 Psychohygiene – wie Sorge ich dafür, dass mein Kopf frei wird?
- 16 Angekommen sein am richtigen Ort
- 19 Stressbewältigung und Entspannung im Alltag mit Tinnitus: Wenn Ruhe wieder möglich wird

Meine Geschichte

- 22 „Das Rauschen bedroht mich nicht“
- 23 Gesucht: Erfahrungsberichte für das Tinnitus-Forum

Wissenschaft

- 24 Forschungsprojekt AgeHearing-QoL: Beginn der Anwendungsstudie im Tinnituszentrum Charité

Wissenschaft

- 26 20. Tinnitus Research Initiative (TRI) Konferenz 2026 in Berlin

Aktuelles

- 30 Vortragsveranstaltung anlässlich des 40-jährigen Bestehens der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (DTL)
- 34 40 Jahre Deutsche Tinnitus-Liga e.V.: Das zweite Jahrzehnt (1996–2005)
- 38 Tinnitus Awareness Week: Erfolgreicher Online-Vortrag „Was ist Tinnitus eigentlich – und was hilft wirklich?“
- 39 Väter mit Tinnitus und/oder Hörbeeinträchtigung gesucht
- 40 Welttag des Hörens 2026: „Klingt nach Leben!“
- 41 Großes Interesse beim 3. Niederbayerischen Hörtag in Straubing
- 42 Tag des Hörens am Universitätsklinikum Heidelberg
- 43 Ankündigung Tinnitus-Infotag: 30 Jahre Tinnitus-Selbsthilfegruppe Kulmbach
- 45 Klinikvertretertreffen in der Habichtswald-Klinik: Fundiertes Wissen aus Tinnitus-Forschung und -Therapie

Hirnleistungstraining

- 47 Zeichen-Sprache

Praxis

- 48 „Netzwerk Hören“: barrierefreier Urlaub für Menschen mit Hörbehinderung
- 51 „Reisen für Alle“ – was ist das?
- 52 Ayurveda – der Weg zu individuellem Wohlbefinden und Langlebigkeit
- 56 Fingerzeig der Alten Meister

Soziales & Recht

- 58 Arbeiten mit chronischer Erkrankung
- 59 Honorarkürzung gefährdet psychotherapeutische Versorgung in Deutschland
- 60 Kongress Armut und Gesundheit: Neue Impulse für gerechtere Gesundheitschancen
- 62 Inklusionsbeirat: Erheblicher Nachbesonderungsbedarf am BGG-Änderungsentwurf
- 63 Rehamaßnahmen wirken · VdK NRW: Pflegekosten treiben immer mehr Menschen in die Sozialhilfe
- 64 Sozialstaatsbündnis: 20 Millionen Stimmen fordern einen gerechten Sozialstaat

Hören

- 65 Musik als Lebensgefühl

Vorschau TF 3 / Juli 2026

Themen:

- Tinnitus und Schwerhörigkeit
- Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Höranstrengung bei Tinnitus
- Update Hörgeräte-technologie

■ Österreich

- 68 Tinnitus und Hypnose
- 69 Mag. Dr. Manfred Koller die herzlichsten Glückwünsche zum 85. Geburtstag!

■ DTL-intern

- 70 Zum 80. Geburtstag von Prof. Dr. Dr. Gerhard Goebel – Pionier der Tinnitus-Behandlung in Deutschland
- 71 Aus der Arbeit von Vorstand und Geschäftsführung
- 72 DTL-Leistungen: Informationen, die weiterhelfen

■ Selbsthilfegruppen

- 75 Selbsthilfegruppen unterwegs
- 76 Was in den Selbsthilfegruppen geschieht
- 77 Liste der Selbsthilfegruppen im Querformat
- 82 Liste der Selbsthilfegruppen der STL und ÖTL

■ Termine

- 83 Messen, Symposien, Vorträge, Seminare

■ Mitglieder-Dienste der DTL

- 84 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. 30 ab 1. Januar 2026

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. 12: freepik.com; S. 3: Paul Dudley; S. 6: freepik.com; S. 8: redgreystock/freepik.com; S. 19: OlgaNeuroArt/AdobeStock.com; S. 39: freepic.diller/freepik.com; S. 52: Xiebiyun/dreamstime.com; S. 53: freepik.com; S. 54: KamranAydinov/freepik.com, freepik.com; S. 55: freepik.com; S. 59: shurkin_son/freepik.com; S. 62: freepik.com; S. 63: Drazen Zigic/freepik.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.