



09

Der Hörsturz und seine Behandlung

Ergebnisse der HODOKORT-Studie



30

25. Klinikvertretertreffen

„Gemeinsam an einem Strang ziehen“



40

Tinnitus und Bewegung

Wie Sport helfen kann, die Tinnitus-Belastung zu mindern

Editorial

- 3 Sabine Wagner

Inhalt

- 4 und Impressum

Essay

- 6 Miteinander reden

Schwerpunktthema

- 9 Der Hörsturz und seine Behandlung
15 Hörsturz – wie kann man damit umgehen?

Meine Geschichte

- 17 „Ich fühlte mich unkaputtbar“
20 Gesucht: Erfahrungsberichte für das Tinnitus-Forum

Wissenschaft

- 21 Sitzung des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Tinnitus-Liga e. V.
23 Die Pille gegen Schwachsinn (und für besseres Hören und gegen Tinnitus)
24 Ergebnisse des Forschungsprojekts UNITI

Aktuelles

- 30 25. Klinikvertretertreffen der DTL in der Habichtswald-Klinik in Kassel: „Gemeinsam an einem Strang ziehen“
33 14. Welttag des Hörens: „Das Leben gehört gehört!“

Aktuelles

- 34 Fast wie ein Familientreffen: „Tag des Hörens“ an der HNO-Klinik Heidelberg
36 Digitale Selbsthilfegruppe zum Erfahrungsaustausch über Tinnitus

Praxis

- 37 Das Tinnitus-Bewältigungstraining im IN-TI
40 Tinnitus und Bewegung
42 Vom Spielfeld in den Alltag?
51 Aus der DTL-Beratung: „Ein erfülltes Leben ist der beste Helfer in der Not“

45 Tinnitus-Shop

Internationale Presseschau

- 52 „Mein neuer blinder Passagier, der Tinnitus“

Soziales & Recht

- 54 Paritätischer Armutsbericht: 14,2 Millionen Menschen von Armut betroffen
55 Parlamentarisches Frühstück zum Welttag des Hörens
56 15 Jahre UN-Behindertenrechtskonvention: Inklusion endlich voranbringen
57 20 Jahre Patientenvertretung: BAG Selbsthilfe fordert Stärkung der Patientenbeteiligung
58 Bewegungsgipfel: Starke Impulse für Sport und Bewegung

Soziales & Recht

- 59 Online-Organspende-Register gestartet

Leserbriefe

- 60 „Hohe Qualität der Zeitschrift der Deutschen Tinnitus-Liga“ · „Tinnitus-Forum 1/2024 hat mich total begeistert“

Fragen, Antworten, Kontakte

- 60 Knochenschallhörer, Kopfhörer und Hörgerät

Hören

- 62 Besser hören dank schlauer Technik
66 Künstliche Intelligenz in der Höraakustik

Nachrichten

- 68 Flow-Erleben: Natürlicher Schutzschild? · Gespräche im Gehen · Bürgergutachten zur Ernährung · Neue Altersgrenze beim Mammographie-Screening empfohlen
69 Wie Verhaltensappelle im Urlaub wirken · Elektroschrott: EU-Recht auf Reparatur · „Architektur als Co-Therapeutin“ · Clever Wasser sparen

Schweiz

- 70 Kunst – die beste Medizin gegen Tinnitus
71 Bericht aus den bisherigen Treffen des Wissenschaftlichen Beirats der STL

Vorschau TF 3 / August 2024

Themen:

- Die Rolle der Halswirbelsäule bei Tinnitus
- Pulssynchrone Ohrgeräusche
- Neuronale Veränderungen bei Tinnitus

■ Österreich

- 72 Online-Veranstaltung zur Tinnitus Awareness Week

■ Hirnleistungstraining

- 74 Zeichen-Sprache

■ Stiftung Hören

- 75 Der Bundesverband für Musikunterricht (BMU): Gemeinsam stark!

■ DTL-intern

- 77 Aus der Arbeit von Vorstand und Geschäftsführung

- 78 DTL-Leistungen: Informationen, die weiterhelfen

■ Selbsthilfegruppen

- 81 Was in den Selbsthilfegruppen geschieht

- 84 SHG-Gründungen in Ebermannstadt und Flensburg

- 85 Liste der Selbsthilfegruppen im Querformat

- 90 Liste der Selbsthilfegruppen der ÖTL und STL

■ 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

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. 28 ab 1. Januar 2024

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. 9: © Aleksej Sarifulin/dreamstime.com; S. 3: Paul Dudley; S. 6: yanalya/freepik.com; S. 15: Roman Kosolapov/dreamstime.com; S. 24: UNITI; S. 36: rawpixel_/freepik.com; S. 42: Sergii Kumer/dreamstime.com; S. 61: stockking/freepik.com; S. 68: freepik.com, stefamerpik/freepik.com; S. 69: freepik.com, Makrovector/freepik.com, Svetlana Cherruty/dreamstime.com; S. 77: 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.