

Editorial

- 3 Elke Knör

Inhalt

- 5 und Impressum

Essay

- 6 Wenn wir hoffen, sind wir stark
7 Wäre es möglich?

Schwerpunktthema

- 9 **Rituale – was das Leben zusammenhält**



- 14 Eine kleine Anleitung für Alltagsrituale

Wissenschaft

- 16 Prädiktoren und Mechanismen der ausbleibenden Tinnitus-Toleranzentwicklung – eine Längsschnittstudie
25 Nächtlicher Lärm macht Migräne und Hochdruck
26 Tinnitus-Zentrum der Charité Berlin ausgezeichnet

Aktuelles

- 27 Rückblick auf das 9. Bad Arolser Symposium vom 17./18. September 2004
28 Protokoll der Mitgliederversammlung vom 01.10.2004
30 2. Süddeutsches Tinnitus-Symposium
32 Information der Deutschen Hörbehinderten Selbsthilfe e.V. zur REHA CARE Messe 2004 in Düsseldorf

Aktuelles

- 33 **Stationäre Krankenhausbehandlung bei quälendem chronischen Tinnitus**

- 40 Wut und leere Kassen – die Bundesrepublik im Hartz IV-Wahn
41 107. Deutscher Ärztetag: „Prävention und Selbsthilfe haben Priorität“
42 Ein ungestörtes Leben trotz Tinnitus – Tinnitus-Atemtherapie nach Holl
45 Was ist eigentlich Ordnungstherapie?
46 Vorstellung: „20 Gesundheitstipps für's Büro“
47 **Tinnitus-Shop**

Praxis

- 53 Besser sehen
54 Mal einen Gang runterschalten
55 HOME FITNESS – Bewegungstraining für zu Hause
57 Vorstellung: Ärztlicher Ratgeber „Schmerzfreier Rücken“
58 Vorstellung: Ärztlicher Ratgeber „Arthrose“ · Chinesisch in den Schlaf boxen · Übereifer bringt Muskelkater
59 Bad Krozingen: Die bewährte Freiburger Tinnitus-Intensivtherapie unter neuen Dächern

Hyperakusis

- 60 Lärmüberempfindlichkeit: Wenn die Welt zu laut wird



Recht

- 62 Änderungen zum Kündigungsschutzrecht
63 Praxisgebühr: „Planbarer Notfall“ hat als Hilfskonstrukt ausgedient
64 „Freifahrt“ bleibt auch künftig erhalten · Wer aussichtslos klagt, der muss zahlen · Auch ohne Einkommen sind Beiträge fällig · Engagiert und abgesichert
65 Frist von einer Woche Rechtsens · Praxisgebühren selbst zahlen · Ehrlich währt am längsten · Neue Broschüre des LVA Westfalen · Vorsorge für Frauen ist gebührenfrei

Internationale Presseschau

- 66 Quiet (Vol. 15) · Quiet (Vol. 14)
67 Acouphènes Info
68 Buzz Words · La Revue

Hirnleistungstraining

- 69 Durch die Blume gerechnet

Hören

- 70 Die wichtigsten Tipps zur Pflege und Reinigung Ihrer Hörgeräte
71 Tatort-Kommissar ermittelt in Sachen OHR · Vorstellung: Der Markt für Hörsysteme

Fragen, Antworten, Kontakte

- 72 Arzt gesucht · „Maschine“ im Kopf · Bitte um fachlichen Rat · Belastend · Verkäufe
73 Mein Tinnitus

Nachrichten

- 74 Info-Broschüre zu Kopfschmerzen · HANDY WEG! – Was tun? · Muttersprache prägt das Denken
75 Kopfstützen oft falsch eingestellt · Gesundheitswesen stellt jeden neunten Job

Tinnitus-Shop online! www.tinnitus-liga.de