

Editorial

3 Elke Knör

Inhalt

4 und Impressum

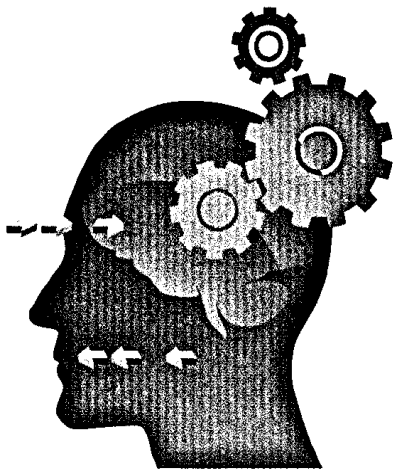
Essay

6 Glück – Wünsche zum neuen Jahr

7 Unterwegs sein...

Schwerpunktthema

11 Ganzheitliches Gehirn-Jogging:
Klarer Kopf – ein Leben lang!



17 Geistige Fitness – in der deutschen
Wunschliste auf Rang 1

Wissenschaft

22 Vestibularis – Schwindel: Die Rolle des
pathologischen Mittelohrdrucks beim
Morbus Menière

24 Radikale im Ohr – die Fänger werden's
schon richten ...

26 Entzündliche Veränderungen der Nase
und ihrer Nebenhöhlen – sind das mög-
liche Ursachen für Tinnitus und Hör-
störungen?

Aktuelles

28 Musiktherapie bei chronischem Tinnitus
– Das Heidelberger Modell

34 Besuch beim 6. Koblenzer Patiententag
– „Hilfe fürs Ohr“

35 Das Leid mit den Leitlinien · Einladung
zum Nachsorgetreffen Bad Arolsen

Aktuelles

36 Tinnitus – na und?!

37 Deutsche Tinnitus-Liga und Georg
Thieme Verlag – eine Allianz mit Zu-
kunft · Auszeichnung für DTL-Website

38 Einladung zur DTL-Mitgliederversamm-
lung 2010 in Wuppertal

39 „Gutes Tun und dabei LAUFEN“

40 DTL-Informationsveranstaltung in Berlin:
Vom Kiefergelenk zum Innenohr –
Neues zur Diagnostik und Therapie des
Tinnitus

Praxis

42 Kognitive Verhaltenstherapie

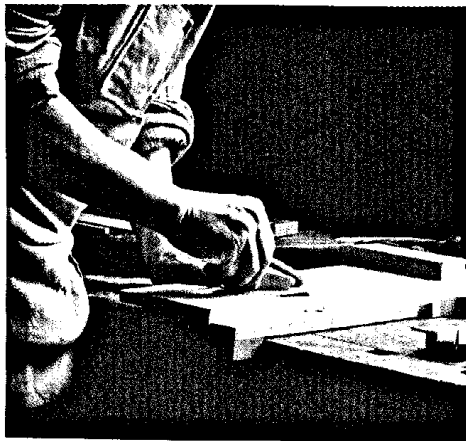
45 Tinnitus-Shop

49 Leserservice: Inhalt TF 2009

Praxis

60 „Das wäre doch gelacht“: Humor hilft
heilen!

62 Handwerk als Therapie



Hirnleistungstraining

65 schräge Summe-Suche

Internationale Presseschau

66 Alternativmedizin – wie erfolgverspre-
chend ist sie wirklich?

Sozialrecht

68 Aufklärung über die Kosten einer Be-
handlung: Ärzte in der Pflicht

Leserbriefe

69 Fehlerhafter Artikel in TF 4-2009

Fragen, Antworten, Kontakte

70 FRAGEN... · Tinnitus nach Unfall · Aus
der Praxis für die Praxis: Ihre Erfahrun-
gen interessieren uns!

Hören

71 Mehr Mut und Geduld beim Hörge-
rät!

72 Erinnerung Hör- und Kommunikations-
taktik für Schwerhörige

73 Nur der Hörsinn schützt vor Erstickungs-
gefahr

Nachrichten

74 Gesundheitspolitische Forderungen an
die neue Bundesregierung · Ohren ent-
wickeln sich ständig weiter · Schallwel-
len entdecken Karies

75 Kein Glasbruch durch hohe Töne · Blut-
druck mit Musik senken · Lange Arbeits-
zeiten schaden Schlaf und Herz ·
Schnupfensprays „ausschleichen“ ·
Gelernt ist gelernt

Schweiz

76 Herbstversammlung der STL in Zürich:
Hörgeräte und CI helfen bei Tinnitus

77 Einladung EUTINNITUS 2010 – 20 Jah-
re STL

Schule des Hörens

78 AUDITORIX Hörbuchsiegel 2009

79 Jahresversammlung INITIATIVE HÖREN
2009

DTL-intern

- 80** Bericht über Basis-Seminare zur Qualifizierung in der Selbsthilfegruppenarbeit in der DTL
- 82** Herzlichen Dank! – Förderung der Spitzenverbände der Krankenkassen in 2009
- 83** Vom Vorstandstisch
- 84** Dank an Förderer und Mitglieder - Gruppensterbegeldversicherung der DBV Winterthur für DTL-Mitglieder

Gruppen

- 85** 10 Jahre Selbsthilfegruppe Tinnitus, Morbus Menière, Hörsturz in Aschersleben - Achtung, Änderungen!
- 86** Gruppen unterwegs: SHG Hannover besucht Mühlenmuseum Gifhorn
- 88** Arzt-Patienten-Seminar in Göttingen am 10.10.2009
- 89** Was in den Gruppen geschieht
- 90** Gruppen in der Öffentlichkeit: Selbsthilfegruppe Itzehoe auf Selbsthilfetag - Stand der Selbsthilfegruppe Rosenheim am 14.9.09 im AWO-Haus Rosenheim - Auflösung zweier Gruppen
- 91** Und eine neue Gruppe!
- 92** Verzeichnis der Selbsthilfegruppen

Bücher

- 96** Heilende Punkte - Gedichte im Gedächtnis? - Chinesische Eigentherapie BAND 1

Hirnleistungstraining

- 97** Auflösung zu Seite 65

Termine

- 98** Messen, Symposien, Vorträge, Seminare

- 98** Mitglieder-Dienste der DTL