

## Editorial

- 3 Michael Bergmann

## Inhalt

- 4 und Impressum

## Essay

- 6 Lebensstabilität entsteht im Kopf. – Instabilität auch!

## Schwerpunktthema

### 9 LÄRM



- 12 Viel Lärm um nichts?

- 15 „Wir brauchen Ruheoasen!“

## Wissenschaft

- 18 Für unsere fachlichen Leser: Aktuelle Trends aus der neurowissenschaftlichen Tinnitus-Forschung und deren klinische Implikationen
- 22 Zur Rolle des limbischen Systems für die Wahrnehmung von Tinnitus (mit Vorwort von Prof. Goebel)
- 26 Forschungsprogramm zu Tinnitus gemeinsam mit Partner Kyorin Pharmaceuticals (Japan) · Ein großes Forschungsprogramm zu Tinnitus

## Aktuelles

- 28 „Evaluation der Qualifizierungsmaßnahmen der DTL“: Erster Teil der Studie erfolgreich abgeschlossen!

## Aktuelles

- 29 REHACARE 2012: Unser Messestand im „Themenpark Hörschädigung“ der Deutschen Gesellschaft der Hörgeschädigten war ein voller Erfolg · Ankündigung "12 Jahre Dresdner Zentrum für Tinnitus-Retraining-Therapie"
- 30 Bericht Arzt-Patienten-Seminar der DTL in Rostock
- 31 Bericht Arzt-Patienten-Seminar der DTL mit SHG Dortmund · Neue Leitlinien für Tinnitus und Hörsturz sind in Arbeit · Ankündigung Arzt-Patienten-Seminar in Erlangen
- 32 Bericht Arzt-Patienten-Seminar der DTL in Berlin · Info-Kasten Fortbildung Hörtherapie · Ankündigung Arzt-Patienten-Seminar zum 10jährigen Bestehen der SHG Göttingen
- 34 Neue Patientenwebsite online · DTL-Präsenz beim 3. Gesundheitstag Firma Bombardier, Braunschweig

## Hirnleistungstraining

- 35 Geheim-Schrift

## Praxis

- 36 Zur Therapie bei chronischem Tinnitus – ein Erfahrungsbericht
- 38 **Mind-Body-Medizin: Mit Spaß zu einem herzgesunden Lebensstil**
- 41 Bei zertifizierten Tinnitus-Musiktherapeuten jetzt in guten Händen

## Internationale Presseschau

- 42 Trinken Sie mehr Grapefruitsaft!
- 44 Wissenswertes über das Entfernen von Ohrenschmalz
- 45 Tinnitus-Shop
- 49 Leserservice 2012

## Soziales & Recht

- 56 „Einfach machen“ – Unser Weg in eine inklusive Gesellschaft
- 62 Merkzeichen „aG“ – Was bedeutet das? Was habe ich davon?

## Leserbriefe

- 63 Frei nach Archimedes... · TF-Hefte zu verschenken · Hörgerät gesucht

## Hören

- 64 Seminar „Hör- und Kommunikationstaktik für Schwerhörige“: Jeder konnte etwas mit nach Hause nehmen
- 65 Seminar „Hör- und Kommunikationstaktik für Schwerhörige“ setzt 2013 aus
- 66 Notruf-App für hörgeschädigte Menschen · Tauchen: Ohren schützen · Hilfe bei Stottern · Mehr junge Schwerhörige
- 67 Mehr Schallschutz für Musiker · Musik gegen altersbedingte Schwerhörigkeit

## Nachrichten

- 68 Alzheimer: Bewegung hilft · Zufriedenheit lässt gesund altern · Fußballfans: Nicht alle gewalttätig · Schlank durch Schlafen? · Fast Food: zu viel Salz
- 69 Vitamin B-Mangel · Schwindel: Schlafposition entscheidend · Ein Glas Milch am Tag für das Gehirn · Schlaganfall: Infos für Arzt-Gespräch · Zeitumstellung fordert Opfer

## Schule des Hörens

- 70 Das AUDITORIX-Hörbuchsiegel
- 71 Weihnachts-Versandaktion in Kooperation mit buch aktuell · AUDITORIX-Votingtool

## Schweiz

- 72 Herbsttagung 2012 der STL
- 73 Tinnitus-Workshop beim Schweizer Psychiatrie-Kongress

**DTL-intern**

- 74 Neujahrsgruß der DTL
- 75 Herzlichen Dank! Förderung durch die Spitzenverbände der Krankenkassen in 2012
- 76 Supervision mit DTL-Beratern in Berlin
- 78 Aus der Arbeit des Vorstands und der Geschäftsführung
- 79 Elke und Hans Knör beenden ihre Ehrenpräsidentschaft in der DTL
- 80 Prof. Dr. Dr. Gerhard Goebel geht in den Ruhestand: Durchstarten in den neuen Lebensabschnitt
- 81 Drei Wünsche des Vorstands an die Mitglieder der DTL



**Vorschau  
TF 2 / Mai 2013**

**Themen:**

- **Morbus Menière**
- **Studie zur Tinnitus-Retraining-Therapie**
- **Mayr-Fastenkur**

- 82 **Auf einen Blick: Mitglieder-Dienste der DTL**

**Gruppen**

- 86 *Gruppen unterwegs*
- 87 *Neue Gruppen*
- 88 *Änderungen · Gruppe löst sich auf*
- 89 *Gruppen in der Öffentlichkeit*
- 90 *Was in den Gruppen geschieht*
- 92 *Gruppenliste im Querformat*

**Bücher**

- 97 *„Ich glaub' ich hör' nicht recht – Schwerhörigkeit, Tinnitus und Co.“*
- 98 *Morbus Menière: Schwindel – Hörverlust – Tinnitus. – Eine psychosomatisch orientierte Darstellung*

**Termine**

- 99 *Messen, Symposien, Vorträge, Seminare*

 = Die Themen unseres Titels

**IMPRESSUM**

**Herausgeber und Verleger**

Deutsche Tinnitus-Liga e.V.  
gemeinnützige Selbsthilfeorganisation  
gegen Tinnitus, Hörsturz und  
Morbus Menière  
1. Vorsitzender: Volker Albert  
Stellv. Vorsitzender: Prof. Dr. Dr. Gerhard Goebel  
Postfach 210351, 42353 Wuppertal  
Am Lohsiepen 18, 42369 Wuppertal-Ronsdorf,  
Telefon (Zentrale): (0202) 24652-0  
Telefax: (0202) 24652-20  
Internet: <http://www.tinnitus-liga.de>  
E-mail: [dtl@tinnitus-liga.de](mailto:dtl@tinnitus-liga.de)

Mitgliederverwaltung,  
Telefon: (0202) 24652-23 oder -22

**Bank und Spendenkonto**

Bank für Sozialwirtschaft, Köln  
BLZ 370 205 00, Konto: 70 89 100  
BIC: BFSWDE33  
IBAN: DE10 3702 0500 0007 0891 00

**Auflage**  
18.000

**Chefredaktion**  
Michael Bergmann (MB)

**Redaktion**  
Anne Jung (Ju)  
Sybille Heil (SH/Gruppen)

**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 Fernseh-aufzeichnung vor. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

**Anzeigenpreisliste**  
Nr. 17 ab 1. Januar 2013

**Anzeigenverwaltung**  
Sieler Medienkontor GmbH, Oliver Kämper  
Itterstr. 35, 42719 Solingen  
Telefon: (0212) 520888-62, Fax: (0212) 520888-69  
E-mail: [kaemper@ksw.de](mailto:kaemper@ksw.de)

**Gesamtherstellung**  
K.S.W Media GmbH  
Itterstr. 35, 42719 Solingen  
Telefon: (0212) 520888-62, Fax: (0212) 520888-69  
[www.ksw.de](http://www.ksw.de), E-mail: [info@ksw.de](mailto:info@ksw.de)

**Bildnachweis**  
Titelbild: Joachim Cmok; S.6: [twinlili/pixelio.de](http://twinlili/pixelio.de); S.8: Uwe Steen; S.9: Rudolpho Duba, Erich Westendarp; S.16: Paulwip; S.29: DTL; S.30: Reinhard Heise; S.56: Stephanie Hofschlaeger; S.57/59/60/66+67: Gerd Altmann; Dieter Schütz; S. 64/65: Helmar Bucher; S.66: Niki Vogt; S.72/73: Dr. Schapowal; S.74: DTL-Archiv; S.76/77: Volker Albert; S.80: V.Albert/DTL-Archiv; S.86ff: SHG-Teilnehmer (s.Text); Cartoons: Christian Born (BOB)

**Redaktionsschluss**  
jeweils zum 1. März, 1. Juni, 1. September, 1. Dezember. 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 Euro 10. 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. 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.