

## Inhalt

### Editorial

- 3 Michael Bergmann

### Inhalt

- 4 und Impressum

### Essay

- 6 Resilienz

### Schwerpunktthema

- 9 Zur Bedeutung der Selbsthilfe in der DTL



- 12 Sinn und Grenzen der Selbsthilfearbeit

- 13 Warum gehe ich in eine Selbsthilfegruppe?

- 14 Ergebnisse aus der SHILD-Studie

### Hirnleistungstraining

- 17 Willkommen im Wiener Kaffeehaus!

### Wissenschaft

- 18 Für unsere fachlichen Leser: Leitsymptom pulssynchrones Ohrgeräusch

- 25 Tinnitus-Belastung am Arbeitsplatz

### Aktuelles

- 29 „Prävention von Beginn an“ – Projekte der DTL zum Tag gegen Lärm in Schule und Kindergarten

### Aktuelles

- 31 DTL-Infostand: Sehr gute Resonanz auf dem 3. Dinslakener Gesundheitstag

- 32 Für die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. unterwegs: On the Road again

- 34 Berliner DTL-Büro präsentiert sich mit Vorträgen und beim „Brandenburger Tag des Hörens“

- 35 Gespräch mit Emmi Zeulner, Mitglied des Bundestages · Ankündigung XI. Süddeutsches Tinnitus-Symposium Bad Grönenbach

- 36 „Meine Geschichte“ · DTL-Messeauftritt auf der REHAB

- 37 Seminar Hör- und Kommunikationstaktik für Schwerhörige

- 38 Seminar „Barrierefreie Kommunikation: Tinnitus – Behandlungsmöglichkeiten und Bewältigung“ · Messe Gesund 2015 in Göttingen · Informationsveranstaltung der Selbsthilfeverbände für Betroffene

### Praxis

- 39 Erfolgreiche Tinnitus-Therapie und der Blick über den Tellerrand

- 41 Lust auf Meer!



### Tinnitus-Shop

### Praxis

- 51 Urlaub mit Hörminderung

### Internationale Presseschau

- 54 25 Jahre Tinnitus-SHG Graz: Jubiläumstreffen am 4. März 2015

- 55 Kognitive Verhaltenstherapie bei Tinnitus

- 57 „Ich bin gut, so wie ich bin“

### Soziales & Recht

- 59 Eingeschränkte Leistungen der Krankenversicherung

- 65 Finanzergebnisse der GKV für das Jahr 2014 · Tinnitus in der Privaten Unfallversicherung · 10-Punkte-Plan gegen Antibiotika-Resistenzen

### Hören

- 66 Umfrage der Zeitschrift Hörakustik: „Das Thema Tinnitus hat erheblich an Fahrt aufgenommen“

- 67 Zum Tod von Hans-Rainer Kurz

### Leserbriefe

- 67 Leserbrief eines DTL-Mitglieds zum Thema „Paukenröhrchen“

### Nachrichten

- 68 Auf ins kühle Nass! · Fit und gesund mit Vollkornbrot · Alarmsignal: „Hirndoping“ am Arbeitsplatz · Zertifizierungssiegel: Fisch-Genuss mit Verantwortung

- 69 Kommunikation zwischen Arzt und Patient · Sport zu Hause mit dem Fahrradtrainer · Kleine Saftkunde: Auf den Fruchtgehalt kommt es an · Mehr als zehn Millionen Menschen mit Behinderung in Deutschland

### Schule des Hörens

- 70 European SoundART Award

- 71 SoundART

Immer aktuell: [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)

**Schweiz**

- 72 25. GV der STL: Vorwärts mit neuer Kraft  
· Tinnitus und Logosynthese

**DTL-intern**

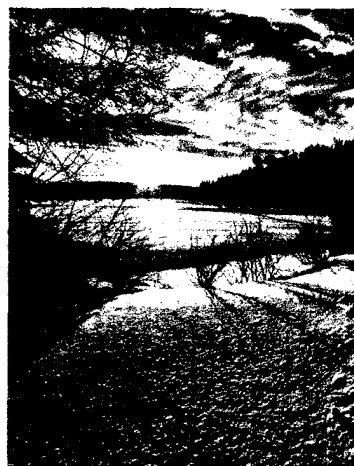
- 74 Aus der Arbeit von Vorstand und Geschäftsführung
- 75 Basis-Seminar für ehrenamtliche SHG-Mitarbeiter: „Qualifizierung der Selbsthilfegruppenarbeit in der DTL“
- 76 Auf einen Blick: Mitglieder-Dienste der DTL

**Gruppen**

- 80 Was in den Gruppen geschieht
- 82 Gruppen in der Öffentlichkeit
- 84 Gruppen unterwegs
- 85 Gruppe neu in der DTL! · Gruppe hat sich aufgelöst
- 86 Gruppenliste im Querformat

**Termine**

- 91 Messen, Symposien, Vorträge, Seminare



**Vorschau  
TF 4 / November 2015**

**Themen:**

- Stress
- Neue Leitlinie  
chronischer Tinnitus
- Ehrenamtlichen-Schulung  
Bad Godesberg

**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**

17.500

**Chefredaktion**

Michael Bergmann (MB)

**Redaktion**

Sabine Wagner (SW)  
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 Fernsehaufzeichnung vor. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

**Anzeigenpreisliste**

Nr. 19 ab 1. Januar 2015

**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**

KS.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: Blumenwiese im Allgäu; S. 3: DTL-Archiv; S. 6: [mname/fotolia.com](http://mname/fotolia.com); S. 9: [DragonImages/fotolia](http://DragonImages/fotolia); S. 32-33: Volker Albert; S. 41: [refreshPIX/fotolia](http://refreshPIX/fotolia); S. 42: Mike Liu/fotolia; S. 44: Jenny Sturm/fotolia; S. 51: Warren Goldswain/fotolia; S. 52: [BillionPhotos.com](http://BillionPhotos.com); S. 69: [BillionPhotos.com](http://BillionPhotos.com); S. 70-71: Schule des Hörens/Initiative Hören; S. 74: DTL-Archiv; 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.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in unserer Zeitschrift auf die gleichzeitige Verwendung der weiblichen und männlichen Sprachform verzichtet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

 = Die Themen unseres Titels