

## Inhalt

### Editorial

- 3 Michael Bergmann

### Inhalt

- 4 und Impressum

### Essay

- 6 Schnell, schnell, schnell – wirklich?

### Schwerpunktthema

- 9 im Gleichgewicht



- 11 Reif fürs Kloster?

- 12 Achtsamkeit und Tinnitus

- 15 Sieben Regeln für mehr Genuss

- 17 Slow Food – Von der Freude am Essen

### Meine Geschichte

- 20 „Eigentlich bin ich ja eine Kämpferin“

### Wissenschaft

- 22 Akuter Tinnitus – mögliche Anzeichen für eine spätere Belastung
- 24 XII International Tinnitus Seminar – 1<sup>st</sup> World Tinnitus Congress: Tinnitus-Experten treffen sich in Warschau
- 25 Geschlechtsabhängigkeit bei chronischem Tinnitus
- 26 Promotionsarbeit Medizintechnik

### Hirnleistungstraining

- 27 Gipfel-Suche

### Aktuelles

- 28 20. Bad Arolser Tinnitus-Symposium und 30-jähriges Bestehen der Deutschen Tinnitus-Liga e. V.
- 32 Die DTL dankt ihren Mitgliedern der ersten Stunde herzlich für ihre Treue · „Wenn der Körper nicht zur Ruhe kommt – Tinnitus und seine Begleiterscheinungen“
- 33 DTL-Ehrenamtlichen-Schulung: Medizinisches Wissen und psychologisches Rüstzeug
- 36 Die Kulmbacher Tinnitus-Selbsthilfegruppe feierte ihr 20-jähriges Jubiläum
- 38 Selbsthilfetag in Minden
- 39 SHG Kulmbach auf der Landesgartenschau in Bayreuth · 20. Tag gegen Lärm: Aktionen der SHG herzlich willkommen

### Praxis

- 40 Mit ätherischen Ölen durch den Winter
- 43 Essen, was die Abwehrkräfte stärkt: „Wintermedizin“

### Tinnitus-Shop

### Praxis

- 52 DTL-Tipp: Akustikus-Neurinom: Gutartiger Tumor am Hörnerv als Tinnitus-Ursache? · Audiologische Diagnostik: Schädigung durch Höruntersuchung?

### Bücher

- 53 Prof. Dr. Gerhard Hesse: Tinnitus

### Internationale Presseschau

- 54 „Der Tinnitus kriegt mich nicht klein“

### Leserbriefe

- 56 Freude oder Spaß?

### Soziales & Recht

- 57 Kündigungsschutz bei Schwerbehinderung in Probezeit begrenzt · Gesetz zur Korruption im Gesundheitswesen in Kraft getreten
- 58 Schweigepflicht bei Streit um Lohnfortzahlung
- 59 Medizinische Dienste stellen erneut mehr Behandlungsfehler fest · Barrierefrei: GKV-Hilfsmittelverzeichnis bei Rehadat

### Hören

- 60 Das aktive Mittelohrimplantat Vibrant Soundbridge (VSB)

### Nachrichten

- 62 Weihnachtsbaum – stimmungsvolle Tradition · Grüner Tee – entspannend und belebend · Krimis: Mitfiebern ist angesagt! · Online-Beratung für pflegende Angehörige
- 63 Freundschaft ist gesund! · Auf „Online-Offline-Balance“ achten · Regelmäßiges Blutspenden kann Blutdruck senken · Patienten müssen mehr dazuzahlen

### Schule des Hörens

- 64 20 Jahre Schule des Hörens e. V.

### Schweiz

- 66 Schwingen und Summen statt Pfeifen und Brummen

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

**DTL-intern**

**68** 30 Jahre Deutsche Tinnitus-Liga e. V.: „Eine schlagkräftige, deutschlandweit agierende Selbsthilfeorganisation“

**70** Bericht über die Mitgliederversammlung der Deutschen Tinnitus-Liga e. V.

**72** Aus der Arbeit von Vorstand und Geschäftsführung

**73** Die DTL gratuliert herzlich: Dr. Frank Matthias Rudolph wurde 50

**74** Supervisionswochenende der DTL-Berater in Bad Arolsen · Dr. Uwe Brinkmann zum 60. Geburtstag die herzlichsten Glückwünsche

**75** Prof. Dr. Harald Feldmann zum 90. Geburtstag die herzlichsten Glückwünsche · Die DTL gratuliert Prof. Thomas Lenarz herzlich zum 60. Geburtstag

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

**Selbsthilfegruppen**

**80** Selbsthilfegruppen unterwegs

**82** Änderungen

**84** Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit

**85** Neue Selbsthilfegruppen · Was in den Selbsthilfegruppen geschieht

**86** Liste der Selbsthilfegruppen im Querformat

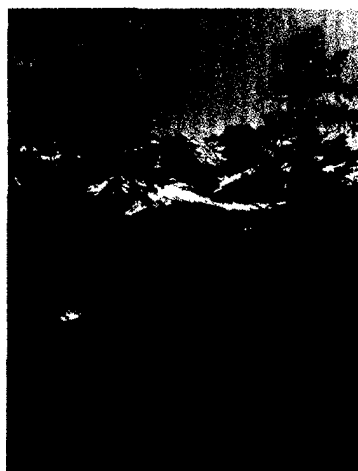
**Termine**

**91** Messen, Symposien, Vorträge, Seminare

**92** Weihnachtsgruß der DTL

*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



**Vorschau  
TF 1 / Februar 2017**

**Themen:**

■ **Offen für Neues**

■ **Hörtherapie**

■ **Musiktherapie**

**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**

16.000

**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. 20 ab 1. Januar 2016

**Anzeigenverwaltung**

Sieler Medienkontor GmbH, Oliver Kämper  
Neptunstr. 36, 42699 Solingen  
Telefon: 0212 520888-62, Fax: 0212 520888-69  
E-Mail: [kaemper@ksw.de](mailto:kaemper@ksw.de)

**Gesamtherstellung**

KS.W Media GmbH  
Neptunstr. 36, 42699 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: Weihnachtsmarkt Gendarmenmarkt Berlin, [titilialucida@fotolia.com](mailto:titilialucida@fotolia.com); S. 3: DTL-Archiv; S. 6: Benjamin Haas/fotolia; S. 9: animaflorea/fotolia; S. 15: kabvision/fotolia; S. 20: privat; S. 25: psdesign1/fotolia; S. 28-31: DTL/Schön Klinik Bad Arolsen; S. 33: Sabine Wagner; S. 40: kalou1927; S. 41: Alena Ozerova/fotolia; S. 42: Flyodine/fotolia; S. 43: Alexander Rath/fotolia; S. 44: juefraphoto/fotolia; S. 58: M. Schuppich/fotolia; S. 63: oneinchpunch, blackday, Guido Grocjowski/fotolia; S. 64-65: Schule des Hörens/Initiative Hören; S. 68-71: Gabriele von Dombrowski/Sabine Wagner; S. 72-75: 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.