

Editorial

- 3 Dr. Frank Matthias Rudolph

Inhalt

- 4 und Impressum

Essay

- 6 Über den Umgang mit Belastungen

Bücher

- 9 Rezension: Elsevier Essentials
Schwindel

Schwerpunktthema

- 10 Aktuelle Aspekte zu Tinnitus und
Depression

- 17 Kognitive Verhaltenstherapie bei
Tinnitus

Hirnleistungstraining

- 23 Ketten-Rechnen

Meine Geschichte

- 24 „Das Wichtigste ist, den Tinnitus nicht
zu bekämpfen“

Wissenschaft

- 26 Tinnitus: Welche Kosten entstehen für
die Gesellschaft?
29 Hyperakusis – wenn Hören zur Qual
wird: Diagnostische Herausforderung
– Teil 3

33 Weihnachtsgruß der DTL

Praxis

- 34 Zimt – duftendes Gewürz und
Naturheilmittel

- 38 DTL-Tipp: Welche Erfahrungen gibt es
inzwischen mit Im-Ohr-Hörgeräten bei
Tinnitus?

- 39 Eigelb, Lachs und Co.: Vitamin D aus
Lebensmitteln

Internationale Presseschau

- 40 Mein Partner hat Tinnitus und Hyper-
akusis – „Wenn ich den Stabmixer
einschalte, läuft er weg“

- 42 Bereitet Ihnen Ihr Tinnitus Probleme?
Gründen oder besuchen Sie eine Selbst-
hilfegruppe!

Soziales & Recht

- 44 Neufassung des Leitfadens zur Selbst-
hilfeförderung tritt am 1. Januar 2021
in Kraft · Urteil des Bundessozialgerichts
schwächt Position von Kranken-
versicherten

Tinnitus-Shop

Soziales & Recht

- 51 Inanspruchnahme von Psychotherapie
54 Finanzentwicklung der GKV im 1. Halb-
jahr 2020
55 Erhöhung der Pauschbeträge für Men-
schen mit Behinderungen · Einhaltung
von Beteiligungsrechten behinderter
Menschen während der Corona-Pan-
demie gefordert
56 Unterstützungsmöglichkeiten für Ausbil-
dung und Studium mit Hörbeeinträch-
tigung
58 EU-Gesundheitszentrum ECDC soll aus-
gebaut werden · Corona trifft sozial be-
nachteiligte Menschen besonders hart

Hören

- 59 Initiative der WHO: Sicheres Hören für
alle

- 60 Hingehört! Hörbeeinträchtigung –
nur ein Problem der Ohren? – Teil 1

Nachrichten

- 64 Gute Nachrichten für alle Kaffeetanten
(und -onkel) · Aluminium im Deo ist
weniger schädlich als vermutet · Nutri-
Score soll zu gesünderer Ernährung
beitragen · Schwerhörigkeit größter be-
einflussbarer Risikofaktor für Demenz

- 65 „Erdüberlastungstag“ fiel auf den
22. August · Inklusion in Hollywood:
„Oscar für Vielfalt“ · Nationales Ge-
sundheitsportal gestartet · Schnelle
Verbesserung der Sprachwahrnehmung
durch CI

Schweiz

- 66 Misophonie überwinden – eine Herku-
lesaufgabe?

Österreich

- 68 Tipps für einen leichteren Umgang mit
Tinnitus · ÖTL-Kontaktdaten

Stiftung Hören

- 70 Die AUDITORIX-Jury

DTL-intern

- 72 Aus der Arbeit von Vorstand und
Geschäftsführung · Anmerkungen des
Vorstandes und der Geschäftsführung
zur DTL-Mitgliederversammlung 2021
73 Vorankündigung der DTL-Mitglieder-
versammlung 2021
74 Herzlichen Glückwunsch zum 75.
Geburtstag, lieber Reinhardt Jenner-
jahn! · Herzlichen Glückwunsch zum
85. Geburtstag, liebe Rosel Müller!

DTL-intern

- 75** Ihre Wünsche, Kritik und Anmerkungen aus unserer Mitgliederbefragung 2019 – Teil 2
- 77** DTL-Leistungen: Informationen, die weiterhelfen

Hirnleistungstraining

- 76** Aus der Reihe getanzt

Selbsthilfegruppen

- 80** Hygienekonzept zur Wiederaufnahme der Gruppentreffen in der Selbsthilfe, Stand: 29.7.2020
- 81** Auflösung Selbsthilfegruppe
- 82** Selbsthilfegruppen unterwegs - Was in den Selbsthilfegruppen geschieht
- 86** Liste der Selbsthilfegruppen im Querformat

Termine

- 91** Messen, Symposien, Vorträge, Seminare

Mitglieder-Dienste der DTL

- 92** Was die DTL für Sie leistet