

## Editorial

- 3 Michael Bergmann

## Inhalt

- 4 und Impressum

## Essay

- 6 Psychische Belastungen aufgrund der Corona-Pandemie und mögliche Bewältigungsstrategien

## Schwerpunktthema

- 10 Wann ist ein Hörgerät indiziert und wann ein Cochlea-Implantat?

- 13 Beratung von Tinnitus-Betroffenen durch den Hörakustiker



- 15 Induktive T-Spulen-Technik auf Sicht im öffentlichen Raum ohne Alternative

- 17 Effekte des kognitiven Trainings bei älteren Schwerhörigen

## Hirnleistungstraining

- 23 Menschliches Miteinander in der Corona-Krise

## Meine Geschichte

- 24 „Ich ermutige alle Betroffenen, nicht aufzugeben – man sieht, was möglich ist“

- 25 30 Minuten mit einer Ärztin und die Welt war okay · „Meine Geschichte“ – Erfahrungsberichte für das TF

## Wissenschaft

- 26 Hyperakusis – wenn Hören zur Qual wird: Gute Prognose bei richtiger Therapie – Teil 2

- 31 Die EU fördert das Projekt UNITI zur interdisziplinären Tinnitus-Forschung

## Aktuelles

- 33 Welttag des Hörens 2020 unter dem Motto „Hör nicht auf!“

- 34 Digitale Ausgabe des Tinnitus-Forums · DTL auf Instagram und Facebook

## Praxis

- 35 Die Literatur und die Macht der Selbstheilungskräfte: Die Literarische Apotheke

- 40 Ziel Gesundheit – auf der Reise zu sich selbst: Salutogenese

## Tinnitus-Shop

## Internationale Presseschau

- 51 Vom Phantomgeräusch zum Phantom-schmerz

## Soziales & Recht

- 53 Fragen und Antworten zum Thema „Corona und Reha“

- 54 Erleichterung bei der Maskenpflicht für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen

- 55 VdK fordert: Menschen mit Behinderung in der Krise nicht vergessen · Rundfunkbeitrag: Menschen mit geringem Einkommen entlasten

- 56 Wie gestresst sind deutsche Arbeitnehmer in der Corona-Krise?

- 57 Tag der Organspende: Hausärzte nehmen Schlüsselrolle bei der Entscheidung ein

## Hören

- 58 Studentin entwirft Mundschutzmasken für schwerhörige und stumme Menschen

- 59 Hörsysteme richtig zu Hause pflegen

- 60 Besser verstehen zu Hause

- 61 Erhöhtes Hörsturz-Risiko bei Migräne

## Nachrichten

- 62 Lachen stärkt die Abwehrkräfte · Schlechtes Sehen bei Dunkelheit · Ernährungsreport 2020 · Insektenatlas 2020

- 63 Zeitdruck kann womöglich auch positive Effekte haben · Viele verschleppte Schlaganfälle und Infarkte · Lavendel ist Arzneipflanze des Jahres · Es gibt Reis!

## Schweiz

- 64 Tanz mal drüber nach!

## Österreich

- 66 Wie werde ich ihn los – oder er mich?

- 67 Die ÖTL trauert um Volker Albert · ÖTL-Kontaktaten

## Stiftung Hören

- 68 Neuer Vorstand der INITIATIVE HÖREN e. V.

## DTL-intern

- 70 Aus der Arbeit von Vorstand und Geschäftsführung

- 71 Der neue DTL-Vorstandsvorsitzende Dr. Frank Matthias Rudolph stellt sich vor

- 72 Verschiebung der für den 19. September 2020 geplanten DTL-Mitgliederversammlung · Antrag zur Satzungsänderung

**DTL-intern**

- 74 Norbert Pyttlik, DTL-Vorstandsmitglied, ist 60 Jahre geworden · Prof. Dr. Wolfgang Hiller zum 65. Geburtstag: „Panta rhei – alles fließt“
- 75 Ihre Wünsche, Kritik und Anmerkungen aus unserer Mitgliederbefragung 2019
- 77 DTL-Leistungen: Informationen, die weiterhelfen

**Hirnleistungstraining**

- 76 Versteckte Orte

**Selbsthilfegruppen**

- 80 Übersichtskarte der Selbsthilfegruppen in Deutschland
- 81 Was in den Selbsthilfegruppen geschieht
- 83 Nachruf Joachim Süßenguth
- 84 Neue Selbsthilfegruppe in 48249 Dülmen · Auflösung Selbsthilfegruppe
- 85 Jubiläum: 25 Jahre Selbsthilfegruppe Ludwigshafen / Mannheim!
- 86 Liste der Selbsthilfegruppen im Querformat

**Junge DTL (neu)**

- 91 Wunschzettel für junge DTL-Mitglieder


**Termine**

- 91 Messen, Symposien, Vorträge, Seminare

**Mitglieder-Dienste der DTL**

- 92 Was die DTL für Sie leistet

*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 4 / November 2020**

**Themen:**

- Tinnitus und Psychotherapie
- Hörverlust – nur ein Problem der Ohren?
- Biografisches Schreiben

**IMPRESSUM**

**Herausgeber und Verleger**

Deutsche Tinnitus-Liga e. V.  
gemeinnützige Selbsthilfeorganisation  
gegen Tinnitus, Hörsturz und Morbus Menière  
1. Vorsitzender: Dr. Frank Matthias Rudolph  
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  
BIC: BFSWDE33  
IBAN: DE10 3702 0500 0007 0891 00

**Auflage**

14.000

**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 sowie im Internet und in den sozialen Medien vor. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

**Anzeigenpreisliste**

Nr. 24 ab 1. Januar 2020

**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)  
Verantwortlicher für Anzeigen: Oliver Kämper

**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: © Springview/dreamstime.com; S. 3: DTL-Archiv; S. 5: Sarkao; S. 6: Katerina Sisperova; S. 9: Prabath Gunasekara; S. 18: Seventyfourimages; S. 26: Aleksej Sarifulin; S. 35: Postalyon; S. 36: Studiobarcelona, Ying Feng Johansson; S. 37: Jeff Whyte; S. 38: Mikeltrako, Galahai; S. 40: Natureactiv; S. 42: photoschmidt; S. 43: Sergey Nesterchuk; S. 44: Pytyczek; S. 55: Visual Generation; S. 62: Antonio Guillem; S. 63: fotoknips (alle: dreamstime.com); S. 70: DTL-Archiv; S. 74: Sabine Wagner/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.