

## ■ Editorial

---

- 3 Sabine Wagner

## ■ Inhalt

---

- 4 und Impressum

## ■ Essay

---

- 6 Autosuggestion

## ■ Schwerpunktthema

---

- 9 Gesundheitliche Auswirkungen von Umgebungslärm auf den Menschen  
14 Gehörschutz auch bei Tinnitus – eine sinnvolle Maßnahme  
18 Tag gegen Lärm  
21 Lärmprävention im Kindergartenalltag

## ■ Meine Geschichte

---

- 22 „Es ist immer zu früh, um aufzugeben“  
23 Gesucht: Erfahrungsberichte für das Tinnitus-Forum

## ■ Wissenschaft

---

- 24 Perspektiven für eine Gentherapie bei Innenohrschwerhörigkeit (und Tinnitus)

## ■ Aktuelles

---

- 28 24. Klinikvertreter- und 16. TBT-Treffen der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. in Kassel: „An erster Stelle steht bei der Tinnitus-Behandlung die Aufklärung“  
30 Ankündigung Tinnitus-Betroffenen-Seminar in Berlin

- 31 Welttag des Hörens: „Frühzeitige Hörgeräteversorgung ist für Menschen mit Tinnitus und Schwerhörigkeit besonders wichtig“

- 34 Patienten-Schulung via Zoom

## ■ Praxis

---

- 35 Was unsere Urlaubsvorlieben über uns verraten  
36 Gartentherapie zur Förderung der Tinnitus-Bewältigung  
40 TF-Serie: Aus der DTL-Beratung – „Mir ist wichtig zuzuhören und das Gefühl zu vermitteln, dass ich die Sorgen verstehe“  
42 Zum Imagewandel der Selbsthilfe

## 45 Tinnitus-Shop

## ■ Internationale Presseschau

---

- 51 Mit der Musik war trotz Tinnitus nicht Schluss

## ■ Fragen, Antworten, Kontakte

---

- 52 Austausch unter Betroffenen mit pulsatilem Tinnitus erwünscht

## ■ Soziales & Recht

---

- 53 DSB und DCIG informierten über eine bessere Hörversorgung  
55 Bayerischer Hausärzteverband begrüßt Vorschläge zur Begrenzung von iMVZ  
56 Strategie-Workshop des DSB

- 57 DAK-Psychreport: Erneuter Höchststand bei psychisch bedingten Fehltagen

- 58 „Gemeinsam digital“: Digitalisierungsstrategie für das Gesundheitswesen

- 59 Kultursensible Wanderausstellung „Selbsthilfe & Migration“

- 60 Neuer Sachverständigenrat Gesundheit und Pflege

- 61 DAK-Studie: In Pandemie hat sich Mediensucht verdoppelt

## ■ Hören

---

- 62 Hörtechnikneuheiten im Überblick: Mehr als besser hören

- 66 Neue Leitlinie „Implantierte Hörsysteme in der Hörakustik“ · Eberhard Schmidt zum neuen biha-Präsidenten gewählt

- 67 Eine Milliarde junger Menschen weltweit riskiert Hörschäden in ihrer Freizeit

## ■ Nachrichten

---

- 68 Wo leben die glücklichsten Menschen? · Reise-Tipps zur Gefäßgesundheit · 70 Jahre Anonyme Alkoholiker · Special Olympics World Games in Berlin

- 69 Stärkerer Schutz von Menschenrechten · Schmerzmittelkonsum im Sport · Weltverbrauchertag: Mehr Gerechtigkeit beim Essen · Ausdauer- plus Krafttraining bei Long COVID

## ■ Schweiz

---

- 70 Kein Suizid wegen Tinnitus

■ **Österreich**

---

72 Psychologische Tinnitus-Beratung

■ **Stiftung Hören**

---

74 Die Deutsche Gesellschaft für Akustik  
e.V. (DEGA)

■ **DTL-intern**

---

76 Auf einen Blick: Mitglieder-Dienste  
der DTL

■ **Selbsthilfegruppen**

---

80 Neue Selbsthilfegruppe Essen &  
Umgebung

81 Selbsthilfegruppen unterwegs

82 Was in den Selbsthilfegruppen  
geschieht

84 Selbsthilfegruppen in der Öffentlich-  
keit

86 Liste der Selbsthilfegruppen im Quer-  
format

■ **Termine**

---

91 Messen, Symposien, Vorträge, Seminare