

## **Tinnitus Awareness Week 2025: Deutsche Tinnitus-Liga informiert über wirksame Behandlungsmethoden bei Ohrgeräuschen**

**(Wuppertal, 04.02.2025) Von Tinnitus betroffene Menschen sind häufig durch ihre Ohrgeräusche, die damit einhergehende psychische Belastung und Begleiterscheinungen wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen beeinträchtigt. Diese Woche, vom 3. bis 9. Februar 2025, findet wieder die Tinnitus Awareness Week statt, in der international auf Tinnitus und seine Auswirkungen auf Betroffene aufmerksam gemacht wird. Anlässlich der diesjährigen Tinnitus Awareness Week informiert die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL) über wirksame Therapiebausteine bei chronischen Ohrgeräuschen, darunter auch die Selbsthilfe.**

Viele Menschen, die von Tinnitus betroffen sind und teils erheblich unter ihren Ohrgeräuschen leiden, bekommen von ihrer Ärztin oder ihrem Arzt zu hören, da könne man nichts machen. Dass es sehr wohl Behandlungsmöglichkeiten sowie Strategien für einen besseren Umgang mit dem Ohrgeräusch und damit für mehr Lebensqualität gibt, zeigt die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. anlässlich der diesjährigen Tinnitus Awareness Week auf. Es gibt viele Möglichkeiten, einen belastenden Tinnitus durch Gewöhnung in einen absolut erträglichen Tinnitus umzuwandeln. Hierzu stehen verschiedene Therapiebausteine zur Verfügung wie eine gut verständliche Aufklärung und Beratung (Counseling), die Kognitive Verhaltenstherapie, eine Tinnitus-Bewältigungstherapie (TBT), Hörtherapie, gegebenenfalls eine Hörgeräteversorgung, Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigungsstrategien. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist durch den Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Verständnis unter den Betroffenen ebenfalls ein sehr wirksames Mittel im Umgang mit Ohrgeräuschen.

All diese Behandlungsbausteine werden auch in der S3-Leitlinie Chronischer Tinnitus empfohlen. Leitlinien werden von medizinischen Fachgesellschaften herausgegeben, fassen aktuelle Informationen über ein Krankheitsbild zusammen und geben Empfehlungen zu dessen Therapie. „Die Deutsche Tinnitus-Liga richtet ihre Arbeit an der Leitlinie aus“, sagt Bernd Strohschein, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. (DTL) und selbst Betroffener. „Wir setzen auf die Wissenschaft. Unser Wissenschaftlicher Beirat besteht aus renommierten Expertinnen und Experten, darunter auch die Autoren der Leitlinie, von deren Kenntnissen und Erfahrungen die Mitglieder der DTL profitieren.“

Bernd Strohschein ist auch Sprecher der Selbsthilfegruppe München und weiß aus eigener Erfahrung, wie hilfreich die Selbsthilfe ist: „In der Selbsthilfegruppe bekommt man das Gefühl, mit seinem Leiden nicht allein zu sein, und man erfährt Unterstützung im Umgang mit dem Tinnitus. Außerdem lässt sich bei den Mitgliedern eine höhere Tinnitus-bezogene Gesundheitskompetenz feststellen, und sie können auch besser mit ihrem Tinnitus leben.“ Betroffene können sich an die Deutsche Tinnitus-Liga wenden, um sich beraten zu lassen und sich über Behandlungsmöglichkeiten, Selbsthilfegruppen etc. zu informieren. Alle Infos unter [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de). Beratungstelefon: 0202 24652-74.

**Bildunterschrift:**

Bernd Strohschein, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. (DTL).  
Foto: blende11 Fotografen.

Bernd Strohschein steht für Interviews zur Verfügung. Pressekontakt:  
Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL) · Sabine Wagner · Am Lohsiepen 18 · 42369 Wuppertal  
Tel.: 0202 24652-24 · Fax: 0202 24652-20 · E-Mail: [s.wagner@tinnitus-liga.de](mailto:s.wagner@tinnitus-liga.de)

**Über die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL)**

Die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL) vertritt als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation die Interessen der Patientinnen und Patienten mit Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière sowie ihrer Angehörigen. Rund 11.000 Mitglieder machen die DTL zum größten Tinnitus-Zusammenschluss in Europa und zur anerkannten Partnerin des Gesundheitswesens in Deutschland. Ca. 500 Fachleute gehören der DTL als fördernde Mitglieder an, darunter renommierte Wissenschaftler, HNO-Ärzte, Ärzte weiterer Disziplinen, Hörakustiker, Psychologen und Therapeuten. Außerdem werden rund 60 Selbsthilfegruppen in Deutschland durch die DTL betreut. Gegründet wurde die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. 1986 in Wuppertal. Weitere Infos: [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de) · Facebook: Deutsche Tinnitus-Liga e.V. · Instagram: deutsche\_tinnitus\_liga