

Über uns (Meilensteine)

Am 01.07.1988 hat die Schwester Alwina Ruf von Maria Stern die Tinnitus-Selbsthilfe Gruppe Augsburg gegründet. Seit dieser Zeit treffen sich Betroffenen aus Augsburg und ganz Schwaben ca.8 mal jährlich, um sich zu informieren und auszutauschen.

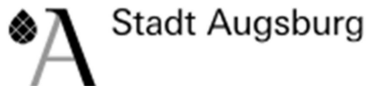
Seit 1992 hat Josef Gogl unseren Verein bis 2018 geleitet, er hat viele wichtige Kontakte zu anderen Selbsthilfe Gruppen & führenden Ärzten im **Fachbereich Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis, Morbus Menière und sonstigen Hörbeeinträchtigungen** gepflegt. Ihm verdanken wir, dass wir heute Kooperationspartner der Deutschen Tinnitus Liga sind.

Er steht uns intern als Ehrenvorsitzender weiter in beratender Funktion zu Verfügung. Wir danken Ihm für seinen unermüdlichen Einsatz im Dienste der Selbsthilfe.

Das Projekt wird gefördert von:
LAG SELBSTHILFE Bayern e.V



und dem "runden Tisch Schwaben" die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben.



Kontakte

Mitglieder des Vorstandes des Tinnitus-Selbsthilfe-Augsburg e.V

Name:	Telefon:	E-Mail-Adresse
Andreas Kosub	(08 21) 26 29 080	andreas_kosub@web.de
Hieronymus Huber	(0 82 32) 84 59	hieronymus.huber@bayern-mail.de
Sonja Bissinger	(08 21) 9069860	sonja_bissinger@yahoo.de
Maria und Stefan Marx	(08 21) 55 46 54	maria@marxms.de stefan@marxms.de
Karl Zill	(08 21) 49 43 76	karl.zill@t-online.de

oder schreiben Sie einfach an folgende Adresse:
Tinnitus-Selbsthilfe-Augsburg e.V
c/o Andreas Kosub
Oberstdorfer Straße 18 A
86163 Augsburg

Regelmäßiger Tagungsort:

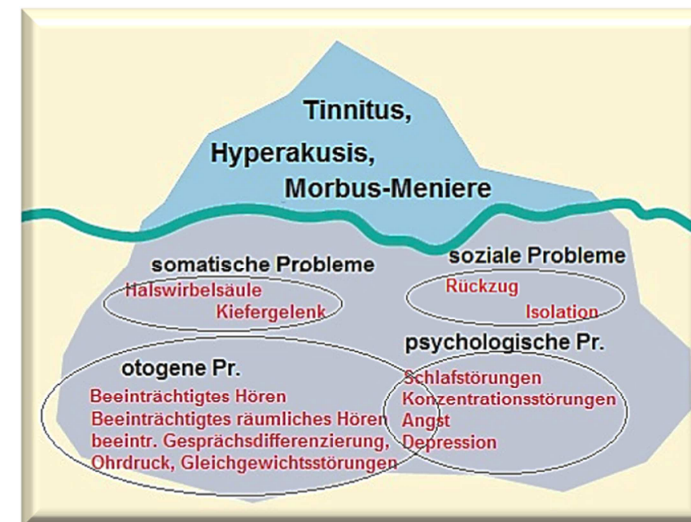
in der Karmelitengasse 9, 86152 Augsburg,
neben dem Gesundheitsamt
=> "Glocke: Selbsthilfegruppen"

Bitte entnehmen Sie die aktuellen Veranstaltungstermine der Internetseite www.tinnitus.selbsthilfe-augsburg.de oder fragen Sie unsere Gruppenmitglieder.

Tinnitus, Hörsturz Hyperakusis & Morbus-Menièrè



„Der gute Rat aus eigener Erfahrung“



Seit über 30 Jahre
im Dienste der Selbsthilfe
Fragen Sie uns bei akutem und chronischem
Tinnitus, Hyperakusis oder Morbus Meniere.

Informationen

Die Tinnitus-Selbsthilfe-Augsburg informiert.

Liebe Hörbeeinträchtigte,
wie heißen Sie recht herzlich willkommen
auf unserer Internetseite

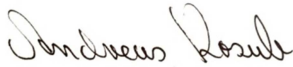
www.tinnitus.selbsthilfe-augsburg.de

oder bei unserem nächsten Gruppenabend. Nutzen Sie
den Erfahrungsschatz unserer Gruppenmitglieder & die
regelmäßigen Vorträgen von Ärzten & Therapeuten, um
ihre eigene Strategie zur Bewältigung von Tinnitus oder
anderer Gehörbeeinträchtigungen zu bewältigen.

Denn:

>>Wissen ist Macht und Nichtwissen ist Ohnmacht<<

Wir freuen uns auf Sie.



Andreas Kosub

Stefan Marx

1.Vorsitzender

2.Vorsitzender

Hier sind ein paar Kurzinformationen zu verschiedenen Themen:

Akuter Tinnitus:

Bewahren Sie Ruhe und schlafen Sie erst einmal richtig aus. Sollten Ihre
Geräusche am nächsten Morgen noch vorhanden sein, ist eine
umgehende Untersuchung beim HNO-Arzt angeraten. Haben Sie
Ohrgeräusche gepaart mit einem tauben Ohr, sollten Sie gleich zum
HNO-Arzt gehen. Dann besteht Verdacht auf einen Hörsturz.
Keine Zeit verlieren ->Bei der Behandlung gilt die Regel: „Je früher, desto
besser!“ Dadurch erhöhen Sie Ihre Heilungschance.

Der HNO-Arzt wird nach einer Untersuchung des Ohrs inklusive eines
Hörtest eine entsprechende Behandlung einleiten.

Tipps und Infos

- Tinnitus ist ein gutartiges Symptom. Er ist kein Hinweis auf eine
schwerwiegende oder gar lebensbedrohende Krankheit.
- Die meisten Ursachen können behandelt oder gar behoben werden.
- Sie werden manchmal an andere Fachärzte überwiesen, um weitere
Ursachen abzuklären.
- Eine Krankschreibung ist manchmal nötig, wenn nur so ein
vorübergehender Abstand von beruflichen oder familiären
Belastungen möglich ist.
- Ruhe und positive Gedanken fördern Ihren Selbstheilungsprozess.

Chronischer Tinnitus ->Wenn Ohrgeräusche andauern

Wenn der Tinnitus nicht zum Abklingen kommt, diesen Zustand
beschreibt man als „chronischen“ Tinnitus.
erreichen und damit den Tinnitus ohne Bedenken immer mehr aus Ihrem
Bewusstsein verdrängen können.

weitere Informationen 1

Mit Tinnitus unbeschwert leben->Sie können aber auch mit Tinnitus ein
unbeschwertes und erfülltes Leben führen. Dies erreichen 75 Prozent der
Betroffenen, wobei Sie durch Selbsthilfe und Expertenhilfe den
Gewöhnungseffekt (Habituation) noch erheblich früher und besser
erreichen und damit den Tinnitus ohne Bedenken immer mehr aus Ihrem
Bewusstsein verdrängen können.

Andauernd, aber erträglich->Der Begriff „chronischer Tinnitus“ besagt also
lediglich, dass Sie andauernde Ohrgeräusche haben. Er besagt nicht, dass Sie
deswegen leiden müssen oder krank sind. Selbst nach einer anfänglich
starken Belastung gilt: Nach dem dunklen Tunnel wird es wieder hell! Über 70
Prozent der Betroffenen lernen im Verlauf der Zeit, die Ohrgeräusche zu
akzeptieren. Viele Betroffene erreichen das Ziel schneller – durch den
Erfahrungsaustausch mit unserer Gruppe. Sie fühlen sich schließlich nicht mehr
oder kaum gestört, indem sie ihre Aufmerksamkeit wichtigen Dingen, den
Außengeräuschen der Natur, Atmung, Bewegung (Sport), Kommunikation und
Musik widmen – und nicht mehr dem Tinnitus.

Seelische Belastungen meistern

Gleichwohl gibt es Patienten, die durch den chronischen Tinnitus anfänglich
oder längerfristig eine massive Beeinträchtigung erfahren, sowohl beruflich als
auch im privaten Bereich. Dieses Leiden wird nicht durch den Tinnitus an sich
verursacht. Es handelt sich hierbei um wieder auftretende Gefühlsstörungen
oder Folgeerscheinungen wie Konzentrationsstörungen, Einschlafstörungen,
Überempfindlichkeit bei lauten Geräuschen (Hyperakusis), depressive Phasen,
Einschränkung der sozialen Kontakte und zeitweiser Verlust des
Selbstvertrauens. Tinnitus wird zum „Lärm der Seele“, unabhängig von seiner
Ursache.

Hörsturz

Jährlich verlieren in Deutschland über 150.000 Menschen plötzlich das
Hörvermögen. Meist ist der Hörverlust auf ein Ohr beschränkt. Gibt es keine
direkt erkennbare Ursache, so nennt man diesen plötzlichen Hörverlust
Hörsturz. Häufig ist der Hörsturz von Ohrgeräuschen (Tinnitus) begleitet.
Seltener treten auch Schwindel und Druckgefühl im Ohr auf.

Bei akuter Hörminderung zum HNO-Arzt! Sie können bei einer akuten
Hörminderung ruhig eine Nacht abwarten. Sollte jedoch der Hörverlust nach 24
bis 48 Stunden immer noch bestehen, sollten Sie als einen Hals-Nasen-Ohren-
Arzt aufsuchen. Dieser wird dann rechtzeitig die notwendige Behandlung
einleiten. Zudem wird er die notwendige Diagnostik wie Ohruntersuchung und
Hörprüfungen durchführen, um damit einen Hörsturz von anderen möglichen
Ursachen abzugrenzen.

Hyperakusis

Unser Hörsystem ist oft vollständig überreizt. Dadurch finden sich nicht nur
mehr Hörschäden mit Hörverlusten, sondern nicht selten liegt auch eine
Geräuschempfindlichkeit (Hyperakusis) bei ansonsten völlig gesunden Ohren
vor. Hyperakusis bedeutet eine Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen
sämtlicher Frequenzen auf einem oder auf beiden Ohren. Die Grenze zur
Geräuschempfindlichkeit ist dort überschritten, wo nicht nur einmalig oder
kurzfristig, sondern anhaltend oder zunehmend häufiger die Empfindung
beklagt wird, Geräusche nicht mehr aushalten zu können.

- Geräuschempfindlichkeit wird bei über 40 Prozent der Tinnitus-Betroffenen
beobachtet. Die Betroffenen erleben normale Umweltgeräusche deutlich lauter
bis unangenehm, die für den
Normalhörigen völlig unproblematisch sind. Bei audiometrischen
Untersuchungen durch den HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker stellt sich
dieses Phänomen durch eine deutlich erniedrigte Unbehaglichkeitsschwelle
dar.
- Wichtig zu wissen für Tinnitus-Betroffene ist, dass nicht der Tinnitus Ursache
für die Geräuschüberempfindlichkeit ist.
- Beide Symptome können sich aus der gleichen Ursache im Hörsystem
entwickeln und dann einzeln oder gemeinsam auftreten.

weitere Informationen 2

Morbus Menière im Akutfall

Bei Morbus Menière kann es nicht eine Therapie für alles geben. Die
Patienten treffen in den unterschiedlichsten Phasen ihrer Erkrankung mit
unterschiedlichen Fachleuten zusammen, die jeweils mehr oder weniger
mit der Erkrankung vertraut sein können. Solange die Diagnose Morbus
Menière nicht sicher ist, werden im Krankenhaus oder im hausärztlichen
Notdienst in der Unsicherheit, oft Infusionen mit oder ohne Kortison-
Zusatz bis zu 14 Tage lang durchgeführt.

Unsere wesentliche Zielsetzung:

**>>Auch mit
Hörbeeinträchtigungen ein
weitgehend unbeschwertes
Leben führen! <<**

Aus unserer Satzung !

§ 2 Vereinszweck

Zweck des Vereins ist, von Tinnitus bzw. Morbus Menière betroffenen
Menschen einen Erfahrungsaustausch mit anderen Mitgliedern zu
ermöglichen und zur Verbesserung der körperlichen und seelischen
Gesundheit, der Lebenstüchtigkeit, sowie der Arbeits- und
Erwerbsfähigkeit seiner Mitglieder beizutragen. Er verfolgt ausschließlich
und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des
Abschnitts "Steuerbegünstigte Zwecke" der Abgabenordnung.

§ 3 Selbstlosigkeit

Der Verein ist selbstlos tätig; er verfolgt nicht in erster Linie
eigenwirtschaftliche Zwecke. Mittel des Vereins dürfen nur für die
satzungsmäßigen Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder erhalten
keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins. Es darf keine Person durch
Ausgaben, die dem Zweck der Körperschaft fremd sind, oder durch
unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.

**Der Satzungszweck wird verwirklicht insbesondere
durch gesundheitliche Bildungsmaßnahmen in
Form regelmäßiger Gesprächskreise, Vorträge,
Seminare und dem Erlernen von
Entspannungsverfahren, sowie gemeinsamen
sportlichen und kulturellen Unternehmungen.**