



**Online-
Informationsveranstaltung
der Österreichischen
Tinnitus-Liga**

Internationale Tinnitus Awareness Week 2026

Im Rahmen der internationalen **Tinnitus Awareness Week**, die jedes Jahr Anfang Februar weltweit stattfindet, lädt die **Österreichische Tinnitus-Liga** herzlich zu einer Online-Informationsveranstaltung ein.

Wann: Freitag, **6. Februar 2026** – 17:00–19:00 Uhr

Thema: **Tinnitus – Was hilft?**

In der heurigen Online-Veranstaltung beleuchten zwei ausgewiesene Fachleute verschiedene Perspektiven auf die Entstehung und Behandlung von Tinnitus:



Tinnitus verstehen und loslassen lernen

Impulsvortrag von **Annette Nowak**, Spezialistin für Tinnitus-Bewältigung in eigener Praxis, Selbstbetroffene, Autorin des Buches: Tinnitus loslassen, München

- Was ist Tinnitus wirklich? (Fakten, statt Internet-Unsinn)
- Neurozeption – das autonome Nervensystem und Tinnitus
- Wie Tinnitus-Bewältigung nicht funktioniert
- Self-Care, statt Tinnitus-Stress – Tipps zum Schluss



Tinnitus und Achtsamkeit

Impulsvortrag von **Dr. med. Frank Matthias Rudolph**, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Boppard

- Wie Achtsamkeit bei Tinnitus den Umgang mit Phantomgeräuschen verändert
- Übungen zur Aufmerksamkeits-Lenkung
- Wie man die Wahrnehmung des Tinnitus neu justiert
- Hilfreiche Ansätze um Ängste abzubauen, Gedankenmustern entgegenzuwirken und den Alltag wieder ruhiger zu gestalten

Anmeldung: ab Ende 12/2025 unter
<https://www.oetl.at/tinnitus-awareness-week-2026/>

Eine Anmeldung ist erforderlich und ist bis spätestens 5.2.2026 möglich.

Der Zugangslink wird kurz vor der Veranstaltung per E-Mail zugesendet. (Bitte schauen Sie auch in Ihren Spam-Ordner!)

Jetzt anmelden und erste Schritte in Richtung besserer Lebensqualität machen!
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen inspirierenden Austausch!

Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)