

# Meine Tinnitus App – Das digitale Tinnitus Counseling von Tebonin®

## Willkommen

Herzlich willkommen zu Ihrer persönlichen Tinnitus-App.

Hier lernen Sie Schritt für Schritt, mit Ihrem störenden Tinnitus gelassener umzugehen.



Weitere Informationen auf:  
[www.meinetinnitusapp.de](http://www.meinetinnitusapp.de)

## Ihre individuelle Tinnitus-App

**Meine Tinnitus App** hilft Ihnen bei einem gelasseneren Umgang mit Ihrem Tinnitus. Ziel ist eine verringerte Tinnitus-Belastung und eine gesteigerte Lebensqualität.

**Meine Tinnitus App** ist eine interaktive App, deren Grundlage das Tinnitus Counseling darstellt. Hierbei werden Sie umfangreich zum Thema Tinnitus aufgeklärt und praktisch beraten. Zudem erlernen Sie Maßnahmen und Techniken, die Ihnen das Leben mit dem Tinnitus leichter machen.

**Meine Tinnitus App** erstellt Ihnen im Zusammenhang mit den Begleiterscheinungen, die Sie am stärksten belasten, auf Sie zugeschnittene Lektionen zum Umgang mit Ihrem Tinnitus. Dabei werden die folgenden Begleiterscheinungen berücksichtigt:



Schlafstörung



Emotionale Belastung



Hörprobleme



Konzentrationsdefizite

## In 5 Schritten zur App

### 1. Ärztliche Diagnose

Mit der Diagnose subjektiver Tinnitus erhalten Sie von Ihrem Arzt ein Rezept für **Meine Tinnitus App**.



### Rezept einreichen 2.

Dieses Rezept reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse ein.

**Privatversicherte finden auf unserer Webseite weiterführende Informationen unter:**

[www.meinetinnitusapp.de](http://www.meinetinnitusapp.de)

### 3. Erhalt Aktivierungscode von Ihrer Krankenkasse

Nachdem Sie das Rezept eingereicht haben, erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse einen **16-stelligen Aktivierungscode**.



### Download und Aktivierung der App 4.

1. Laden Sie **Meine Tinnitus App** im Play bzw. App Store herunter. 2. Melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse, einem selbst gewählten Passwort und dem 16-stelligen Aktivierungscode an. 3. Aktivieren Sie die App durch den Link in der Bestätigungsmail.



Google Play



App Store

### 5. Meine Tinnitus App starten

Haben Sie alle Schritte umgesetzt, können Sie direkt mit der App beginnen.



# Meine Tinnitus App im Überblick

## Für wen ist die App geeignet?

Für alle Betroffenen mit einem Tinnitus.

## Die Dauer der Anwendung

Ca. 10 Wochen, unterteilt in einzelne Lektionen  
(1 Lektion pro Woche à 60-90 Minuten).

## Das Ziel

Eine gesteigerte Lebensqualität durch einen  
gelasseneren Umgang mit Ihrem Tinnitus.

## Kosten

100 %ige Kostenübernahme durch die gesetzlichen  
Krankenkassen.

Privatversicherte finden auf unserer Webseite  
weiterführende Informationen unter:

[www.meinetinnitusapp.de](http://www.meinetinnitusapp.de)



# 100 %ige Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen.



# Meine Tinnitus App – Das digitale Tinnitus Counseling von Tebonin®

- multimediale Lektionen
- nur 1 Rezept notwendig
- 1 x wöchentlich 1 Lektion
- ca. 60-90 min. pro Lektion
- Anwendung ca. 10 Wochen
- kostenfrei (von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet)

Weitere Informationen auf  
[www.meinetinnitusapp.de](http://www.meinetinnitusapp.de)



## Sie haben noch Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne weiter und  
freuen uns auf Ihre E-Mail oder Ihren Anruf.

Mail: [service@meinetinnitusapp.de](mailto:service@meinetinnitusapp.de)

Tel.: 040 5936257 90

Meine Tinnitus App – Das digitale Tinnitus Counseling ist  
eine innovative App von Dr. Willmar Schwabe und Sonormed.  
Hersteller der App: Bayoocare GmbH, Darmstadt,  
im Auftrag von Sonormed GmbH, Hamburg  
© 2023 Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe; Nachdruck,  
auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung

