

## **Tiinnitus nicht im Griff**

**Beitrag von „Joh“ vom 29. September 2025 16:26**

Ich habe manchmal auch dieses Pfeifen in den Ohren, wenn es sehr stressig ist. Komischerweise ist es immer zu Beginn einer Stunde. Ich atme dann bewusst durch und dann verschwindet es wieder. Ich kann mir vorstellen, wie schlimm es ist, wenn man es ständig hat. Eine Freundin hat auch permanent Ohrgeräusche. Ihr helfen Gegengeräusche. Ich wünsche Dir viel Kraft!