

Tiinnitus nicht im Griff

Beitrag von „Caro07“ vom 29. September 2025 16:28

Zitat von Alte Lehrerin

ich habe seit vielen Jahren Tinnitus, schon 'zig Ärzte konsultiert, alle gängigen Therapien und Alternativtherapien ausprobiert, keine Besserung, im Gegenteil. MRT zeigt nichts.

Ich kann weder einschlafen, noch durchschlafen, noch ohne Anstrengung und Kopfschmerzen unterrichten. Dazu kommt, dass die neuen 5er ständig bei jeder Gelegenheit klatschen - gut, der Rest der Klasse schläft dann nicht ständig ein, aber ich zucke nur noch zusammen.

Habt ihr vielleicht Vorschläge - wie kommt ihr mit eurem Tinnitus zurecht?

Was hast du denn alles schon ausprobiert? Bei mir tritt er unterschiedlich auf, ich bekomme ihn aber auch nicht ganz los. Am schlimmsten ist es, wenn ich daran erinnert werde oder ich mich damit befasse. Da ich ihn schon Jahrzehnte habe, habe ich gelernt ihn meistens zu überhören. Am besten helfen dann andere Geräusche.

Ich habe versucht mich über die Tinnitus-Liga und weiter übers Internet schlau zu machen. Die Ärzte konnten mir bisher bis auf anfängliche Infusionen beim HNO nicht weiterhelfen, weil ich keinen Hörsturz hatte und die Ursachen vielfältig sein können. Das Buch: "Vergiss den Tinnitus" gibt in meinen Augen einen guten Überblick über die Therapien und Ursachen, die es zur Zeit gibt. Bei mir vermute ich eher ein anatomisches Problem, das mit meinen Knochen zu tun hat, denn der nervigste Ton (von drei Tönen, die anderen sind aber nicht immer wahrnehmbar) trat während einer Physiotherapie zum ersten Mal auf und ging dann nicht mehr weg. Irgendwann - so habe ich es mir vorgenommen - versuche ich es nochmals über eine Heilpraktikerin, die etwas anbietet, was ich noch nicht ausprobiert habe.