

# Tiinnitus nicht im Griff

**Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 29. September 2025 17:28**

Irgendwo habe ich noch eine Liste mit den ganzen Therapien, muss sie mal suchen.

Ganz zu Beginn (also, in der Akutphase) half mir die Sauerstofftherapie, seit ca. 13 Jahren nicht mehr.

Gegengeräusche, die "passen", sind manchmal hilfreich.

Bei hohem Blutdruck (wie zu Beginn einer U-Stunde) höre ich noch ein Extra-Piepen. Für die Nacht habe ich meistens Kopfhörer für ins Kissen legen mit bestimmten Geräuschen oder Musik - das hilft aber auch nur bedingt.

Ich warte auf weitere Vorschläge.

Das o. g. Buch habe ich schon gerade bestellt.