

# Tiinnitus nicht im Griff

**Beitrag von „Ratatouille“ vom 29. September 2025 20:10**

Du hast deinen Tinnitus ja schon lange und hast bestimmt schon alles versucht. Trotzdem, weil man das selten liest: Ich hatte auch mal mehrere Jahre immer wieder einen leisen, angenehmen Pfeifton in einem Ohr, der mich aber trotzdem beim Einschlafen gestört hat. Ich hatte ihn immer in stressigen Phasen und zwar, weil ich dann dazu neige, den Kopf auf das Kopfkissen zu drücken und die Zähne etwas zu fest zusammenzupressen, wodurch sich Verspannungen im Nacken und Kiefer ergeben und verstärken. Als ich das verstanden hatte, konnte ich ihn wegpäppeln.