

Tiinnitus nicht im Griff

Beitrag von „s3g4“ vom 30. September 2025 07:05

[Zitat von Caro07](#)

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.

Ist bei mir ähnlich. Ablenkende Geräusche beim Einschlafen helfen mir. Also nicht irgendwas, ich höre mir dann ganz leise Podcasts oder ähnliches an, mit Themen die mich nicht so richtig interessieren. Wobei mein Tinnitus auch besser geworden ist, zumindest ist das Geräusch nicht mehr so nervig. Kann aber auch Gewöhnung sein, ich kann ja niemanden fragen ob es sich geändert hat 😊

Stress ist ein großer Faktor dabei. Wenn ich merke, es wird schlimmer, dann ziehe ich mich zurück und mache nur das bare minimum.