

# **Tiinnitus nicht im Griff**

**Beitrag von „SwinginPhone“ vom 3. Oktober 2025 11:47**

Meinen Tinnitus habe ich vier Jahre, bevor ich in den Schuldienst ging, bekommen. Ich war in ein stressiges Projekt involviert und etwa vier Wochen nach Ende des Projekts kam der Hörsturz und seitdem habe ich verlässliche 10kHz auf meinem linken Ohr.