

# Tiinnitus nicht im Griff

Beitrag von „Zauberwald“ vom 3. Oktober 2025 12:05

[Zitat von Kris24](#)

Wenn ich (starke) Kopfschmerzen habe, denke ich mir Kühle und es hilft auch.

So mache ich es auch erst einmal. Bei den Kindern in der Schule hilft es auch sehr oft.