

# Tiinnitus nicht im Griff

**Beitrag von „Yummi“ vom 3. Oktober 2025 19:40**

## Zitat von Alte Lehrerin

Danke für eure Beiträge - jede noch so kleine Anregung könnte hilfreich sein.

Ich habe vorletzte Woche mit der Akupunktur bei einem renommierten Professor der chin. Medizin begonnen. Da es zu einer (Erst)Verschlechterung kam, nehme ich an, dass es vielleicht nach mehreren Anwendungen etwas besser werden könnte.



Erstverschlechterung... es wird nicht besser wenn du ihn nicht akzeptierst. Du klammerst dich an irgendwelchen Hokuspokus. Der Tinnitus geht nicht weg. Punkt. Du musst ihm die Dominanz in deiner Aufmerksamkeit nehmen, sonst wirst du immer in einem Strudel von Angst, Wut, Erschöpfung stecken bleiben.