

# Tiinnitus nicht im Griff

**Beitrag von „CDL“ vom 3. Oktober 2025 21:05**

## Zitat von Yummi

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.

Das stimmt so pauschal nicht. Auch wenn ein chronischer Tinnitus nur selten heilbar ist, kann dieser es - je nach Ursache - durchaus sein.