

Tinnitus nicht im Griff

Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 4. Oktober 2025 19:22

Zitat von Yummi

Vergiss Esoterik. Das bringt dir nichts. Du klammerst dich an eine Hoffnung die so nicht eintreten wird.

Ich habe meinen Tinnitus seit 20 Jahren und wenn ich mich darauf konzentriere, dann höre ich ihn. Aber er hat keinen Schrecken mehr.

Genau da musst du hin. Das geht aber erst wenn du akzeptierst, dass dir Geld ausgeben für irgendwelche Anwendungen oder Kügelchen nichts bringen.

Das einzige wäre vermutlich KVT. Und dafür zahlt die Beihilfe...

Nein, die kognitive Verhaltenstherapie hat leider (noch) nicht geholfen.