

# Tinnitus nicht im Griff

**Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 29. September 2025 15:54**

Hallo,

ich habe seit vielen Jahren Tinnitus, schon 'zig Ärzte konsultiert, alle gängigen Therapien und Alternativtherapien ausprobiert, keine Besserung, im Gegenteil. MRT zeigt nichts.

Ich kann weder einschlafen, noch durchschlafen, noch ohne Anstrengung und Kopfschmerzen unterrichten. Dazu kommt, dass die neuen 5er ständig bei jeder Gelegenheit klatschen - gut, der Rest der Klasse schläft dann nicht ständig ein, aber ich zucke nur noch zusammen.

Habt ihr vielleicht Vorschläge - wie kommt ihr mit eurem Tinnitus zurecht?

Vielen Dank im Voraus.

---

**Beitrag von „Joh“ vom 29. September 2025 16:26**

Ich habe manchmal auch dieses Pfeifen in den Ohren, wenn es sehr stressig ist. Komischerweise ist es immer zu Beginn einer Stunde. Ich atme dann bewusst durch und dann verschwindet es wieder. Ich kann mir vorstellen, wie schlimm es ist, wenn man es ständig hat. Eine Freundin hat auch permanent Ohrgeräusche. Ihr helfen Gegengeräusche. Ich wünsche Dir viel Kraft!

---

**Beitrag von „Caro07“ vom 29. September 2025 16:28**

## Zitat von Alte Lehrerin

ich habe seit vielen Jahren Tinnitus, schon 'zig Ärzte konsultiert, alle gängigen Therapien und Alternativtherapien ausprobiert, keine Besserung, im Gegenteil. MRT zeigt nichts.

Ich kann weder einschlafen, noch durchschlafen, noch ohne Anstrengung und Kopfschmerzen unterrichten. Dazu kommt, dass die neuen 5er ständig bei jeder Gelegenheit klatschen - gut, der Rest der Klasse schläft dann nicht ständig ein, aber ich

zucke nur noch zusammen.

Habt ihr vielleicht Vorschläge - wie kommt ihr mit eurem Tinnitus zurecht?

Was hast du denn alles schon ausprobiert? Bei mir tritt er unterschiedlich auf, ich bekomme ihn aber auch nicht ganz los. Am schlimmsten ist es, wenn ich daran erinnert werde oder ich mich damit befasse. Da ich ihn schon Jahrzehnte habe, habe ich gelernt ihn meistens zu überhören. Am besten helfen dann andere Geräusche.

Ich habe versucht mich über die Tinnitus-Liga und weiter übers Internet schlau zu machen. Die Ärzte konnten mir bisher bis auf anfängliche Infusionen beim HNO nicht weiterhelfen, weil ich keinen Hörsturz hatte und die Ursachen vielfältig sein können. Das Buch: "Vergiss den Tinnitus" gibt in meinen Augen einen guten Überblick über die Therapien und Ursachen, die es zur Zeit gibt. Bei mir vermute ich eher ein anatomisches Problem, das mit meinen Knochen zu tun hat, denn der nervigste Ton (von drei Tönen, die anderen sind aber nicht immer wahrnehmbar) trat während einer Physiotherapie zum ersten Mal auf und ging dann nicht mehr weg. Irgendwann - so habe ich es mir vorgenommen - versuche ich es nochmals über eine Heilpraktikerin, die etwas anbietet, was ich noch nicht ausprobiert habe.

---

### **Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 29. September 2025 17:28**

Irgendwo habe ich noch eine Liste mit den ganzen Therapien, muss sie mal suchen.

Ganz zu Beginn (also, in der Akutphase) half mir die Sauerstofftherapie, seit ca. 13 Jahren nicht mehr.

Gegengeräusche, die "passen", sind manchmal hilfreich.

Bei hohem Blutdruck (wie zu Beginn einer U-Stunde) höre ich noch ein Extra-Piepen. Für die Nacht habe ich meistens Kopfhörer für ins Kissen legen mit bestimmten Geräuschen oder Musik - das hilft aber auch nur bedingt.

Ich warte auf weitere Vorschläge.

Das o. g. Buch habe ich schon gerade bestellt.

---

### **Beitrag von „Ratatouille“ vom 29. September 2025 20:10**

Du hast deinen Tinnitus ja schon lange und hast bestimmt schon alles versucht. Trotzdem, weil man das selten liest: Ich hatte auch mal mehrere Jahre immer wieder einen leisen, angenehmen Pfeifton in einem Ohr, der mich aber trotzdem beim Einschlafen gestört hat. Ich

hatte ihn immer in stressigen Phasen und zwar, weil ich dann dazu neige, den Kopf auf das Kopfkissen zu drücken und die Zähne etwas zu fest zusammenzupressen, wodurch sich Verspannungen im Nacken und Kiefer ergeben und verstärken. Als ich das verstanden hatte, konnte ich ihn wegpäppeln.

---

### **Beitrag von „nihilist“ vom 29. September 2025 21:42**

bei mir ist einer mal nach ca. 5 jahren einfach weggegangen.

jetzt habe ich nen neuen, der ganz anders klingt. ich denke, durch weniger stress gehen sie vielleicht weg.

---

### **Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 29. September 2025 21:56**

Ja, mag sein, dass der Tinnitus auch mal weg geht, - darauf warten möchte ich nicht, sondern aktiv nach Lösungen suchen.

Es kann doch nicht sein, dass so ein Geräusch das ganze Leben bestimmt. Z. B., geht man nicht mehr gerne auf Feste oder zum Tanzen, weil es einfach den Tinnitus verstärkt. Und man muss immer wieder daran denken, weil es einfach unheimlich nervig ist.

Ich lese jetzt mal das neue Buch, das mir von Caro07 empfohlen wurde, es kommt schon morgen an.

Danke für eure Beiträge!

Ach so, Zähneknirschen habe ich auch, bekomme auch nicht weg, trotz gezielter Physiotherapie.

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 30. September 2025 01:13**

 [Zitat von Alte Lehrerin](#)

Ach so, Zähneknirschen habe ich auch, bekomme auch nicht weg, trotz gezielter Physiotherapie.

Psychotherapie auch schon versucht? Verhaltenstherapie wird bei Tinnitus ja durchaus empfohlen und wenn dabei etwas tiefer gegraben wird im Sinne der Ursachenforschung, können auch durchaus noch andere Ursachen fürs Zähneknirschen (oder auch den Tinnitus) herauskommen und bearbeitet werden als ein stressiger Job.

---

### Beitrag von „s3g4“ vom 30. September 2025 07:05

#### Zitat von Caro07

Was hast du denn alles schon ausprobiert? Bei mir tritt er unterschiedlich auf, ich bekomme ihn aber auch nicht ganz los. Am schlimmsten ist es, wenn ich daran erinnert werde oder ich mich damit befasse. Da ich ihn schon Jahrzehnte habe, habe ich gelernt ihn meistens zu überhören. Am besten helfen dann andere Geräusche.

Ist bei mir ähnlich. Ablenkende Geräusche beim Einschlafen helfen mir. Also nicht irgendwas, ich höre mir dann ganz leise Podcasts oder ähnliches an, mit Themen die mich nicht so richtig interessieren. Wobei mein Tinitus auch besser geworden ist, zumindest ist das Geräusch nicht mehr so nervig. Kann aber auch Gewöhnung sein, ich kann ja niemanden fragen ob es sich geändert hat 😊

Stress ist ein großer Faktor dabei. Wenn ich merke, es wird schlimmer, dann ziehe ich mich zurück und mache nur das bare minimum.

---

### Beitrag von „nihilist“ vom 30. September 2025 17:48

#### Zitat von CDL

Psychotherapie auch schon versucht? Verhaltenstherapie wird bei Tinnitus ja durchaus empfohlen und wenn dabei etwas tiefer gegraben wird im Sinne der

Ursachenforschung, können auch durchaus noch andere Ursachen fürs Zähneknirschen (oder auch den Tinnitus) herauskommen und bearbeitet werden als ein stressiger Job.

für alles wird psychotherapie empfohlen.. es gibt aber ellenlange wartelisten und leute, die psychisch krank sind oder gar suizidal oder die wirklich niemanden zum reden haben, bekommen dann keine plätze oder viel zu spät. daher finde ich nicht, dass man wegen allem, was einen belastet, gleich in die psychotherapie rennen sollte, auch wenn es mittlerweile zum guten ton zu gehören scheint.

und ein solches "graben" kann gut auch mal nach hinten losgehen.. da können sich auch mal gut verheilte wunden wieder entzünden.

wollte nur mal meine seltene meinung als denkanstoß geben, nicht rumnörgeln oder so.. für mich wäre es jedenfalls keine option.

---

## Beitrag von „CDL“ vom 30. September 2025 18:20

### Zitat von nihilist

für alles wird psychotherapie empfohlen.. es gibt aber ellenlange wartelisten und leute, die psychisch krank sind oder gar suizidal oder die wirklich niemanden zum reden haben, bekommen dann keine plätze oder viel zu spät. daher finde ich nicht, dass man wegen allem, was einen belastet, gleich in die psychotherapie rennen sollte, auch wenn es mittlerweile zum guten ton zu gehören scheint.

(...)

Eine sinnvolle Behandlung zu suchen, die aus gutem Grund für Tinnituspatienten empfohlen wird, ist sicherlich nicht dasselbe, wie „wegen allem, was einen belastet, gleich in die Psychotherapie (zu) rennen“.

Ja, es gibt einen großen Mangel bei den Behandlungsplätzen. Das trifft allerdings in erster Linie Kassenpatientinnen und -patienten, da es deutlich zu wenig Kassensitze gibt für die Vielzahl der erkrankten Menschen. Im PKV- Bereich, um den es für die meisten Lehrkräfte geht, ist die Situation deutlich entspannter, solange es nicht gerade um besonders rare Schwerpunkte geht, wie Traumatherapie.

Ich habe übrigens als Nebeneffekt meines Traumas in Hochstressphasen auch mit Tinnitus zu kämpfen. Ohne meine Traumatherapie könnte ich damit längst nicht so gelassen umgehen, wie mir das glücklicherweise inzwischen möglich ist. Das trägt dann durchaus auch dazu bei, dass

der Tinnitus wieder schneller abklingt und inzwischen deutlich seltener und leiser auftritt als noch vor ein paar Jahren, als er angefangen hat.

Manchmal geht es nicht ohne schmerzhaftes Graben, damit alte Wunden tatsächlich heilen können und nicht nur oberflächlich verkrusten. Als Laie weiß man nicht unbedingt, ob eine Behandlung sinnvoll wäre. Genau dafür gibt es Vorgespräche, bei denen viele Menschen auch ganz banal erfahren, dass ihr Problem keiner psychologischen Behandlung bedarf. Zumindest Kassenärzte sortieren nämlich sehr drastisch aus.

---

### **Beitrag von „Palim“ vom 30. September 2025 18:23**

Eine Freundin hat es gerade akut und sie hat eine Beißschiene - wegen des Knirschens - und über den Zahnarzt Physiotherapie verordnet bekommen,

auch Osteopathie hat sie probiert, das hilft teilweise.

---

### **Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 30. September 2025 19:20**

#### Zitat von Palim

Eine Freundin hat es gerade akut und sie hat eine Beißschiene - wegen des Knirschens - und über den Zahnarzt Physiotherapie verordnet bekommen,

auch Osteopathie hat sie probiert, das hilft teilweise.

Habe ich leider alles schon durch - sogar Psychotherapie.

Bislang hat nichts geholfen. Der Job und Familie sind aber auch sehr anstrengend, seit Jahrzehnten muss ich mich alleine um Vieles kümmern. Stress also als Auslöser...

---

### **Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 30. September 2025 19:23**

#### Zitat von CDL

Eine sinnvolle Behandlung zu suchen, die aus gutem Grund für Tinnituspatienten empfohlen wird, ist sicherlich nicht dasselbe, wie „wegen allem, was einen belastet, gleich in die Psychotherapie (zu) rennen“.

Ja, es gibt einen großen Mangel bei den Behandlungsplätzen. Das trifft allerdings in erster Linie Kassenpatientinnen und -patienten, da es deutlich zu wenig Kassensitze gibt für die Vielzahl der erkrankten Menschen. Im PKV- Bereich, um den es für die meisten Lehrkräfte geht, ist die Situation deutlich entspannter, solange es nicht gerade um besonders rare Schwerpunkte geht, wie Traumatherapie.

Ich habe übrigens als Nebeneffekt meines Traumas in Hochstressphasen auch mit Tinnitus zu kämpfen. Ohne meine Traumatherapie könnte ich damit längst nicht so gelassen umgehen, wie mir das glücklicherweise inzwischen möglich ist. Das trägt dann durchaus auch dazu bei, dass der Tinnitus wieder schneller abklingt und inzwischen deutlich seltener und leiser auftritt als noch vor ein paar Jahren, als er angefangen hat.

Manchmal geht es nicht ohne schmerzhaftes Graben, damit alte Wunden tatsächlich heilen können und nicht nur oberflächlich verkrusten. Als Laie weiß man nicht unbedingt, ob eine Behandlung sinnvoll wäre. Genau dafür gibt es Vorgespräche, bei denen viele Menschen auch ganz banal erfahren, dass ihr Problem keiner psychologischen Behandlung bedarf. Zumindest Kassenärzte sortieren nämlich sehr drastisch aus.

Meine Traumatherapie wurde durch die Schwangerschaft meiner sehr sehr guten Therapeutin unterbrochen, leider. Sonst habe ich mich da sehr gut aufgehoben gefühlt und der Tinnitus war deutlich erträglicher. Ich habe mich nach anderen Traumatherapeuten umgeschaut - leider sind die Wartezeiten sehr lange und auch nicht alle Therapeuten trauen sich an meine große Baustelle.

---

## Beitrag von „CDL“ vom 30. September 2025 21:50

### [Zitat von Alte Lehrerin](#)

Meine Traumatherapie wurde durch die Schwangerschaft meiner sehr sehr guten Therapeutin unterbrochen, leider. Sonst habe ich mich da sehr gut aufgehoben gefühlt und der Tinnitus war deutlich erträglicher. Ich habe mich nach anderen Traumatherapeuten umgeschaut - leider sind die Wartezeiten sehr lange und auch nicht alle Therapeuten trauen sich an meine große Baustelle.

Hast du bzgl. der „großen Baustelle“ schon einmal eine stationäre Behandlung in einer spezialisierten Traumaklinik in Erwägung gezogen? Dort dauern die Aufenthalte üblicherweise deutlich länger als in einer klassischen Rehaklinik wurde mir gesagt, so dass man mehr bearbeiten kann stationär.

Ich wünsche dir auf jeden Fall viel Kraft. Geh vielleicht doch noch einmal die Sache mit dem GdB an. Eine PTBS (+Tinnitus+Brustkrebsrrkonvaleszenz) kann diesen relevant erhöhen, so dass du (wieder) einige Ermäßigungsstunden bekommen könntest, ohne direkt in Teilzeit zu gehen. In manchen Bundesländern gibt es darüber hinaus die Möglichkeit zusätzliche Ermäßigungsstunden zu erhalten, wenn die Behinderung sich besonders schwerwiegend im Schuldienst auswirkt. Das lässt sich für eine PTBS unbedingt bejahen, aber auch für Tinnitus.

---

### **Beitrag von „MSBayern“ vom 30. September 2025 22:25**

Ich kenne mehrere Leute, denen dieses Video geholfen hat, ist allerdings auf Englisch:  
<https://youtu.be/y4zuVk5STuM?si=Q5BbWJ7cHC8EK68d>

---

### **Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 30. September 2025 23:45**

Letztendlich hilft gegen Tinnitus nur dasselbe, was auch gegen andere Plagen hilft, die einen plagen: Ignorieren.

In den wenigsten Fällen ist ein Tinnitus "heilbar" - er ist nur durch ein "Wegblenden" per Gehirn unterdrückbar.

Ich hab' mir meinen Tinnitus vermutlich auf der Baustelle zugezogen, als ich ohne Gehörschutz mit der Flex gearbeitet hatte - oder bei der Arbeit mit der Motorsäge. Es handelt sich um einen hör- und messbar klar definierten Frequenzbereich, den der HNO-Arzt seit Jahren in diesem Spektrum diagnostiziert. Da habe ich mit hoher Wahrscheinlichkeit durch mangelnde Beachtung von Unfallverhütungsvorschriften ein paar Sinneshörchen in meiner Gehörschnecke umgemäht. Vielleicht war es auch ein Knallkörper an Neujahr. Wer weiß.

Je nach Tätigkeit/Ablenkung oder Umgebungsgläuschen tritt mein Tinnitus hervor oder verschwindet.

Gemini bestätigt:



----

Die Zerstörung von Sinneshörchen (Haarzellen) in einem Bereich der Gehörschnecke (Cochlea) gilt als eine der Hauptursachen für die Entstehung eines subjektiven Tinnitus.

Die Haarzellen sind dafür verantwortlich, Schallwellen in elektrische Signale umzuwandeln, die über den Hörnerv an das Gehirn weitergeleitet werden. Werden diese empfindlichen Sinneshörchen, oft durch Lärm (wie Lärmtrauma, Knalltrauma) oder auch andere Faktoren wie Durchblutungsstörungen oder Infektionen, zerstört oder beeinträchtigt, kann das Hörsystem im Gehirn an dieser Stelle keine normalen Signale mehr empfangen.

Um den fehlenden Input dieses Frequenzbereiches auszugleichen, versucht das Gehirn, die Signale zu verstärken (ähnlich einem Phantomgeräusch oder Phantomschmerz, der nach einer Amputation auftritt).

Dieser Verstärkungsmechanismus oder eine fehlerhafte Aktivität der Nervenzellen in der Hörbahn führt dann zur Wahrnehmung eines Geräusches (Pfeifen, Rauschen, Brummen) - dem Tinnitus - das keine äußere Schallquelle hat. Die Frequenz des Tinnitus entspricht dabei oft dem Frequenzbereich, in dem die Haarzellen geschädigt sind.

---

### Beitrag von „Quittengelee“ vom 1. Oktober 2025 18:03

Man kann beim Hörgeräte-Akustiker Gehörschutz für z.B. Musiker anfertigen lassen, der bestimmte Frequenzen mildert aber nicht das Hören komplett dämpft, wie etwa Ohropax das tut.

Solche habe ich für Club/Konzerte, die sitzen genau im Ohr. Ich weiß nicht, ob sie dir wegen des Tinnitus helfen, aber gegen schrille Töne in der 5. Klasse oder auf Partys wäre das vielleicht angenehmer?

#### [Zitat von Alte Lehrerin](#)

...Z. B., geht man nicht mehr gerne auf Feste oder zum Tanzen, weil es einfach den Tinnitus verstärkt.

---

### Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 1. Oktober 2025 20:58

#### [Zitat von CDL](#)

Hast du bzgl. der „großen Baustelle“ schon einmal eine stationäre Behandlung in einer spezialisierten Traumaklinik in Erwägung gezogen? Dort dauern die Aufenthalte üblicherweise deutlich länger als in einer klassischen Rehaklinik wurde mir gesagt, so dass man mehr bearbeiten kann stationär.

Ich wünsche dir auf jeden Fall viel Kraft. Geh vielleicht doch noch einmal die Sache mit dem GdB an. Eine PTBS (+Tinnitus+Brustkrebsrrkonvalestenz) kann diesen relevant erhöhen, so dass du (wieder) einige Ermäßigungsstunden bekommen könntest, ohne direkt in Teilzeit zu gehen. In manchen Bundesländern gibt es darüber hinaus die Möglichkeit zusätzliche Ermäßigungsstunden zu erhalten, wenn die Behinderung sich besonders schwerwiegend im Schuldienst auswirkt. Das lässt sich für eine PTBS unbedingt bejahen, aber auch für Tinnitus.

Vielen Dank für deinen Beitrag. Ja, ich habe schon mehrere Kliniken und Rehas hinter mir. Es ist ein langer Weg, man geht auch nur langsam voran. Ich mache mich jetzt in den Ferien an die Beantragung der Erhöhung des GdB.

---

### **Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 1. Oktober 2025 21:00**

#### [Zitat von MSBayern](#)

Ich kenne mehrere Leute, denen dieses Video geholfen hat, ist allerdings auf Englisch:  
<https://youtu.be/y4zuVk5STuM?si=Q5BbWJ7cHC8EK68d>

Vielen Dank für das Video. Ich kann die dt. Untertitel einschalten und schaue mir das gleich an.

---

### **Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 1. Oktober 2025 21:04**

#### [Zitat von Quittengelee](#)

Man kann beim Hörgeräte-Akustiker Gehörschutz für z.B. Musiker anfertigen lassen, der bestimmte Frequenzen mildert aber nicht das Hören komplett dämpft, wie etwa Ohropax das tut.

Solche habe ich für Club/Konzerte, die sitzen genau im Ohr. Ich weiß nicht, ob sie dir wegen des Tinnitus helfen, aber gegen schrille Töne in der 5. Klasse oder auf Partys wäre das vielleicht angenehmer?

Leider ohne jeglichen Erfolg angewendet. Musste diese Teile auch noch selbst bezahlen, habe mich nur geärgert.

---

### Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 1. Oktober 2025 22:50

Ich kann den Tinnitus mittlerweile über den Tag hinweg recht gut ausblenden. Ich konzentriere mich auf das, was ich tue - und gut is.

Abends am PC funktioniert das nicht so gut - da meldet er sich wieder.

Vor vielen Jahren war ich deswegen auch beim Heilpraktiker. Dieser hatte eine "Eigenbluttherapie" empfohlen und durchgeführt. Er hat mir einen halben Liter Blut abgenommen, dieses Blut in einem Gerät mit Sauerstoff aufgeschäumt und anschließend wieder als Infusion in den Blutkreislauf zurückgegeben.

Wenn ich heute daran zurück denke, schüttelt es mich. Zum Glück hatte er wohl steril gearbeitet - es gab keine Komplikationen. Wenn man jedoch bedenkt, was ein winziger Keim anrichten kann ... Damals war AIDS noch nicht therapierbar und mir wurde erst danach klar, worauf ich mich eingelassen hatte. 🤔

Hurra! Ich lebe noch!

---

### Beitrag von „nihilist“ vom 1. Oktober 2025 23:13

so ein kokolores, tz tz tz!

---

### Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 1. Oktober 2025 23:39

[Zitat von Alte Lehrerin](#)

Ich kann weder einschlafen, noch durchschlafen, noch ohne Anstrengung und Kopfschmerzen unterrichten

[nihilist](#) Kokolores?

---

### Beitrag von „Quittengelee“ vom 2. Oktober 2025 05:08

[Zitat von Wolfgang Autenrieth](#)

[nihilist](#) Kokolores?

Der Kommentar bezog sich ganz offensichtlich nicht auf die Beschwerden, sondern darauf, dass dich der Heilpraktiker hätte umbringen können.

---

### Beitrag von „s3g4“ vom 2. Oktober 2025 09:12

[Zitat von Quittengelee](#)

Der Kommentar bezog sich ganz offensichtlich nicht auf die Beschwerden, sondern darauf, dass dich der Heilpraktiker hätte umbringen können.

Leider passiert sowas doch häufiger. Also nicht umbringen, aber unnötige Gefahren mit schwachsinnigen Behandlungen. Ich weiß nicht wieso man diese Quaksalber nicht verbieten kann. In Deutschland ist man doch sonst so schnell jeden Quatsch ins kleinste zu Regulieren. Aber an Heilpraktiker und Homeopathie will keiner dran gehen... naja wahrscheinlich weil es da viel dummes Geld einzusammeln gibt und die Lobby entsprechend groß ist,

---

### Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 2. Oktober 2025 10:18

[Zitat](#)

**Kokolores** m. 'lautes, aber dummes Gerede, wichtigtuerisches, aber bedeutungsloses Gehabe, Unsinn, Klamauk', ein Ausdruck für nicht ernst zu Nehmendes.

<https://www.dwds.de/wb/Kokolores>

???

[Zitat von Quittengelee](#)

Der Kommentar bezog sich ganz offensichtlich nicht auf die Beschwerden, sondern darauf, dass dich der Heilpraktiker hätte umbringen können.

Passt schon 

Meine Meinung dazu ist genau die, die auch [s3g4](#) geäußert hat. Wenn die Schulmedizin sagt: "Sorry - Sie haben sich da einen bleibenden Schaden zugefügt", kommt der/die Heilpraktiker/in und meint: "Kein Problem. Ich weiß, was hilft." Und das weiß er/sie, weil er/sie einen teuren Kurs bei einem/einer anderen Heilpraktiker/in absolviert hat.

Hier eine aufschlussreiche Sendung von Maithink (Dr. Mai Thi Nguyen-Kim) und ihrem Team: Homöopathie wirkt doch!


<https://www.zdf.de/video/shows/ma...-x-folge-13-100>

---

## Beitrag von „Quittengelee“ vom 2. Oktober 2025 14:58

[Zitat von Wolfgang Autenrieth](#)

???

Passt schon 

Du hattest doch die TE mit ihren Beschwerden zitiert und nihilist angesprochen, ob er/sie das für Kokolores hält. Und darauf habe ich gesagt, dass sicher niemand die Beschwerden infrage stellt, sondern den Irrsinn, den dein Heilpraktiker betrieb.

---

## Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 2. Oktober 2025 16:23

### Zitat von Quittengelee

Du hattest doch die TE mit ihren Beschwerden zitiert und nihilist angesprochen, ob er/sie das für Kokolores hält. Und darauf habe ich gesagt, dass sicher niemand die Beschwerden infrage stellt, sondern den Irrsinn, den dein Heilpraktiker betrieb.

Bitte beachte die Reihenfolge. Ich finde den Kommentar von Nihilist nach wie vor befremdlich.

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 2. Oktober 2025 19:02**

Mir hat das Buch von Annette Cramer "Tinnitus: Wirksame Selbsthilfe mit Musiktherapie inkl. 2 CDs" geholfen, gibt es nur noch gebraucht zu kaufen. Insbesondere die "umlaufenden" Geräusche, die von einem Ohr zum anderen wandern, fand ich sehr angenehm. Ich habe mir daraus eigene Musikstücke zusammengestellt, die ich auch heute noch gelegentlich zur Entspannung benutze.

Nach dem, was du so schreibst, habe ich aber den Eindruck, bei dir ist das eine etwas komplexere Baustelle und du müsstest schauen, wo du dich entlasten kannst.

Und ich glaube auch, dass der Lärm von jüngeren SuS wegen der höheren Frequenzen belastender ist.

---

### **Beitrag von „Yummi“ vom 2. Oktober 2025 22:50**

#### Zitat von Wolfgang Autenrieth

Letztendlich hilft gegen Tinnitus nur dasselbe, was auch gegen andere Plagen hilft, die einen plagen: Ignorieren.

In den wenigsten Fällen ist ein Tinnitus "heilbar" - er ist nur durch ein "Wegblenden" per Gehirn unterdrückbar.

Ich hab' mir meinen Tinnitus vermutlich auf der Baustelle zugezogen, als ich ohne Gehörschutz mit der Flex gearbeitet hatte - oder bei der Arbeit mit der Motorsäge. Es handelt sich um einen hör- und messbar klar definierten Frequenzbereich, den der

HNO-Arzt seit Jahren in diesem Spektrum diagnostiziert. Da habe ich mit hoher Wahrscheinlichkeit durch mangelnde Beachtung von Unfallverhütungsvorschriften ein paar Sinneshärchen in meiner Gehörschnecke umgemäht. Vielleicht war es auch ein Knallkörper an Neujahr. Wer weiß.

Je nach Tätigkeit/Ablenkung oder Umgebungsgeräuschen tritt mein Tinnitus hervor oder verschwindet.

Gemini bestätigt:

----

Die Zerstörung von Sinneshärchen (Haarzellen) in einem Bereich der Gehörschnecke (Cochlea) gilt als eine der Hauptursachen für die Entstehung eines subjektiven Tinnitus.

Die Haarzellen sind dafür verantwortlich, Schallwellen in elektrische Signale umzuwandeln, die über den Hörnerv an das Gehirn weitergeleitet werden. Werden diese empfindlichen Sinneshärchen, oft durch Lärm (wie Lärmtrauma, Knalltrauma) oder auch andere Faktoren wie Durchblutungsstörungen oder Infektionen, zerstört oder beeinträchtigt, kann das Hörsystem im Gehirn an dieser Stelle keine normalen Signale mehr empfangen.

Um den fehlenden Input dieses Frequenzbereiches auszugleichen, versucht das Gehirn, die Signale zu verstärken (ähnlich einem Phantomgeräusch oder Phantomschmerz, der nach einer Amputation auftritt).

Dieser Verstärkungsmechanismus oder eine fehlerhafte Aktivität der Nervenzellen in der Hörbahn führt dann zur Wahrnehmung eines Geräusches (Pfeifen, Rauschen, Brummen) - dem Tinnitus - das keine äußere Schallquelle hat. Die Frequenz des Tinnitus entspricht dabei oft dem Frequenzbereich, in dem die Haarzellen geschädigt sind.

Alles anzeigen

Nicht ignorieren. Das hilft in der Akutphase nicht; man muss den Tinnitus akzeptieren. Er geht nicht weg, in manchen Phasen hört man ihn stärker.

Was hat mir geholfen? Akzeptanz und am Anfang leichtes Rauschen aus den Lautsprechern. Das hat den Tinnitus überlagert und ich schlief damals ein. Über die Zeit hinweg verliert der Tinnitus seinen Schrecken. Ich höre ihn und komme damit klar.

Ich habe aber kein hochfrequentes Piepen sondern eine Mischung aus Rauschen und Piepen.

---

**Beitrag von „Plattenspieler“ vom 2. Oktober 2025 23:03**

Krass, wie viele hier Tinnitus haben. Ist das bei Lehrern besonders häufig? Falls ja, nach wie vielen Dienstjahren ist das bei euch erstmals aufgetreten?

---

### **Beitrag von „nihilist“ vom 3. Oktober 2025 02:27**

mannomann, der kokolores bezog sich natürlich auf heilpraktiker und andere quacksalber. da würde ich nie hingehen.

---

### **Beitrag von „Yummi“ vom 3. Oktober 2025 07:47**

#### [Zitat von Plattenspieler](#)

Krass, wie viele hier Tinnitus haben. Ist das bei Lehrern besonders häufig? Falls ja, nach wie vielen Dienstjahren ist das bei euch erstmals aufgetreten?

Lärmschaden bei mir. Vor der Dienstzeit

---

### **Beitrag von „Caro07“ vom 3. Oktober 2025 09:10**

#### [Zitat von Plattenspieler](#)

Krass, wie viele hier Tinnitus haben. Ist das bei Lehrern besonders häufig? Falls ja, nach wie vielen Dienstjahren ist das bei euch erstmals aufgetreten?

Bei mir trat der Tinnitus auf, als ich beurlaubt war. Also das hatte jetzt nichts mit der Schule zu tun.

---

### **Beitrag von „Caro07“ vom 3. Oktober 2025 09:23**



Kennen sich diejenigen, die pauschal über Heilpraktiker schimpfen, überhaupt aus?

Sicher gibt es solche und solche und zu allen würde ich nicht hingehen. Aber es gibt auch gute.

Z.B. sind die Osteopathen Heilpraktiker, diejenigen, die intensiv eine Akupunkturausbildung gemacht haben und sich darauf spezialisiert haben (nicht nur einen C- Schein haben wie Ärzte) sind ebenfalls Heilpraktiker. Bezüglich einer speziellen Behandlung gehe ich lieber zu einer Heilpraktikerin, die sich darauf spezialisiert hat und die entsprechende Ausbildung hat als zu einem Arzt, der nebenbei an ein paar Wochenenden einen Kurs besucht und einen Schein gemacht hat und dann dafür extrem viel Geld verlangt. Gerade in der Akupunktur zahle ich bei einem Arzt nahezu das Doppelte als bei einer Heilpraktikerin und diese macht das professioneller.

Es kommt doch immer darauf an, was man hat. Natürlich muss man bei lebensbedrohlichen Erkrankungen zu Ärzten gehen. Aber es gibt durchaus Dinge, wo man einmal zur Schulmedizin alternative Methoden versuchen kann, egal ob bei einem darauf spezialisierten Arzt (die es leider nicht viel gibt) oder bei einem Heilpraktiker, der sich spezialisiert hat.

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 3. Oktober 2025 09:55**

#### [Zitat von Plattenspieler](#)

Krass, wie viele hier Tinnitus haben. Ist das bei Lehrern besonders häufig? Falls ja, nach wie vielen Dienstjahren ist das bei euch erstmals aufgetreten?

Das dachte ich auch gerade und erinnerte mich gerade daran, dass eine langjährige Freundin von mir bereits im Ref. einen Tinnitus bekam, sogar 2 unterschiedliche Töne, also da waren wir Mitte 20. Hat wohl auch nicht viel mit dem Alter zu tun.

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 3. Oktober 2025 10:02**

Ich habe einen Hausarzt, der Schulmediziner ist und AUCH eine homöopathische Ausbildung hat. Er setzt ein, was nötig ist und bei so was wie diffuse Beschwerden im Oberbauch, bei denen man aber z.B. keine Gallensteine sieht und die Beschwerden trotzdem da sind, helfen seine Globuli. Bei einem anderen Arzt würde ich vmtl. für die gleichen Beschwerden gar nichts bekommen, weil sowohl Blutbild als auch Ultraschall unauffällig sind. Ich wundere mich, wie gut

ich mich wieder fühle. Vorher konnte ich kaum etwas essen, ohne dass der Schmerz rechts oben einsetzte. Vielleicht hat es auch gar nichts mit den Globuli zu tun, aber solange es hilft, ist es doch gut.

---

### **Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 3. Oktober 2025 10:06**

#### Zitat von Caro07

Gerade in der Akupunktur zahle ich bei einem Arzt nahezu das Doppelte als bei einer Heilpraktikerin und diese macht das professioneller.

Der Arzt/die Ärztin hat in der Regel mindestens 6 Jahre Fachstudium und mehrere fachpraktische Famulaturen absolviert. Anschließend fünf Jahre die Facharztausbildung in einer Klinik durchlaufen, bevor er/sie eigenverantwortlich auf Menschen losgelassen wird.

Du kannst dir gerne von deiner Heilpraktikerin Nadeln in deine Nervenbahnen stoßen lassen, die ihr Wissen aus der chinesischen Medizin des 19. Jahrhunderts bezogen hat. Ist ja auch billiger. Aber nicht gefahrlos.

Die Akupunktur beruht vor allem einem starken Placebo-Effekt: Ein großer Teil der Schmerzlinderung ist auf die intensive Zuwendung, die Behandlungserwartung und die damit verbundenen körpereigenen Mechanismen der Schmerzhemmung zurückzuführen.

Genau aus diesem Grund kann der Tinnitus auch durch die eigene Einstellung ihm gegenüber "therapiert" werden. Man muss ihn ignorieren bzw. akzeptieren - was auf dasselbe hinausläuft. Autogenes Training und das menschliche Gehirn sind gute Therapeuten. Aus diesem Grund "wirkt" auch Akupunktur.

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 3. Oktober 2025 10:08**

Ich würde mal sagen, es gibt Verfahren, die helfen und solche, die es nicht tun. Und dann gibt's noch gefährliche Anwendungen, dazu gehört, Sauerstoff ins Blut zu pumpen, was ja zum Glück inzwischen verboten ist.

Soweit ich weiß, muss man, um eine Gesundheitsleistung anbieten zu dürfen, die Heilpraktiker-Ausbildung machen, damit man ein Grundverständnis des Körpers und seiner Funktionen hat und lebensgefährliche Erkrankungen erkennt und Patient\*innen dann in die Arztpraxis

weeterschickt.

Das Problematische ist halt, dass Heilpraktiker\*innen nicht immer eine Zusatzausbildung für Vernünftiges wie Akupunktur haben, sondern einen bunten Strauß an ausgedachten Verfahren anbieten, die sie rein aus dem Bauch heraus für eine gute Idee halten und vehement gegen "Schulmedizin" verteidigen, weil die ja bloß nicht sehen, wollen, wie toll das ist.

Mir hat neulich eine mir unbekannte Heilpraktikerin im Gespräch ungefragt "Vitamin B17" empfohlen, was ja bloß angeblich so schädlich sei, aber die dummen Mediziner wüssten ja nicht, dass das in Bittermandel enthalten und daher ungefährlich sei. Dass das erwiesenermaßen nicht nur nutzlos sondern auch noch giftig ist, kann man z.B. hier nachlesen:

<https://www.krebsgesellschaft.de/media/position...n-b17-amygdalin>

Abgesehen davon, dass sie nicht mal verstanden hatte, von welcher Krankheit ich sprach und ins Blaue hinein ein Medikament anpries... hier wird's gefährlich. Wenn ich als Anwenderin erst mal recherchieren muss, ob mich eine gutmeinende Heilpraktikerin umzubringen gedenkt, sollte man die Person und ihre Methoden lieber genauestens überprüfen oder gleich ganz verbieten.

M.a.W.: Wer Akupunktur anbieten will, dafür ein Zertifikat hat und die Heilpraktikerausbildung absolviert hat, der soll das gerne tun. Leuten aber ausgedachte Bauchgefühlmethoden anbieten zu lassen sollte jedoch untersagt werden.

---

## Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 3. Oktober 2025 10:11

### Zitat von Zauberwald

Ich habe einen Hausarzt, der Schulmediziner ist und AUCH eine homöopathische Ausbildung hat. Er setzt ein, was nötig ist und bei so was wie diffuse Beschwerden im Oberbauch, bei denen man aber z.B. keine Gallensteine sieht und die Beschwerden trotzdem da sind, helfen seine Globuli.

Es gibt viele Schulmediziner, die sich dafür aussprechen, dass die Verordnung von homöopathischen Mitteln weiter durch die Krankenkassen bezahlt werden. Begründung: Dadurch haben Sie eine Methode in der Hand, Patienten eine ungefährliche Lösung zur Behandlung ihrer "Beschwerden" zu geben. Wenn Patienten ohne Rezept die Praxis verlassen müssen, fühlen sie sich nicht richtig behandelt. Da ist die Verschreibung homöopathischer Mittel der gern genutzte Ausweg.

## **Beitrag von „Kris24“ vom 3. Oktober 2025 10:14**

Gute Gedanken und Glauben, dass dies hilft, würden genauso gut helfen. Placebo hat schon Krebs besiegt. Mancher Arzt verwendet bewusst Homöopathie aus diesem Grund, vor allem, wenn er nichts finden kann. Solange es nicht zu teuer ist, ist es mir relativ egal, wenn dies passiert.

Ein Problem sehe ich schon vor allem bei Kindern. Sie lernen, Pille einwerfen hilft.

Wenn ich (starke) Kopfschmerzen habe, denke ich mir Kühle und es hilft auch. Andere müssten sich vielleicht ein Heizkissen vorstellen oder... Ich finde dies besser als Pillen und sie kosten nichts.

Ergänzung, ich hatte auf Zauberalwalds Beitrag geantwortet.

---

## **Beitrag von „Zauberalwald“ vom 3. Oktober 2025 10:25**

Insgesamt habe ich gute Erfahrungen mit Ärzten gemacht, die Schulmediziner sind und eine Zusatzausbildung in Homöopathie oder Akupunktur gemacht haben.

Zu reinen Heilpraktiker/innen habe ich mich noch nie getraut zu gehen, weil ich das von meinen Eltern früher kenne und mich als Jugendliche zu Hause schon irgendwelchem Hokusfokus ausgesetzt sah. Da wurde das Pendel über Lebensmitteln ausgeschwungen usw. usw..... Mit 19 habe ich fluchtartig mein Zuhause verlassen. Mir wurde das zu viel. Alle Zimmer bei meinen Eltern wurden nach Wasseradern, Erdstrahlen usw. ausgerichtet und meine Mutter verschiebt heute noch nachts einen Koffer, der die Mondstrahlungen abmildern soll. Am übergriffigsten war, als sie mich, ohne mir was zu sagen, mit meiner damals dreijährigen Tochter zu einer ihrer Freundinnen mitnahmen und man dort gemeinsam im Kreis sitzend anfang, mir irgendwelche Krankheiten ausleiten zu wollen. Als ich checkte, was passiert, habe ich die Kleine geschnappt und bin abgehauen. Stundenlang hat mein Körper gejuckt. Ich weiß bis heute nicht, was die ohne mich da weitergemacht haben und ich finde es immer noch übergriffig.

Meine Eltern konnten aber tatsächlich Wasser(adern) aufspüren und haben als Rentner für eine Sprudelfirma gearbeitet. Meine Mutter hat bis heute kein WLAN und in der Küche auf dem Boden liegt eine Zeichnung mit Kreisen usw., die die Strahlungen des Mieters abhalten soll, der WLAN hat. Könnt ihr euch vorstellen, dass ich manches zu Hause schräg fand/finde? Wenn ich mal mit meinem Vater einkaufen ging, sah ich, wie er über Lebensmitteln pendelte. Rechts herum = gut, links herum = böse. Mir war das sooo peinlich und ich hatte immer Angst, dass das jemand sieht.

---

## Beitrag von „Caro07“ vom 3. Oktober 2025 11:16

### [Zauberwald](#)

Interessant, was du schreibst. Anscheinend kann man tatsächlich Wasseradern auffinden, was ich bisher kritisch gesehen habe und bestimmte Dinge können halt doch etwas auslösen.

Ich war vor vielen Jahren bei einem Arzt, auf den viele schwören und der einen guten Ruf hatte, der aufgrund von irgendeinem Armtest ein Mittel bei mir herausgefunden hatte und mit Bioresonanz arbeitete. Ob das Mittel wirklich zielgenau passte, weiß ich nicht mehr, das ging um irgendwelchen Darmaufbau, also nichts Weltbewegendes. Da war das erst im Kommen, dass man auf den Darm achten sollte, also war die Richtung zumindest einmal richtig. Dass mein Arm so oder so reagierte, fand ich faszinierend. Später stritt ich mit ihm wegen der Rechnung. Weil mir das alles überteuert vorkam, ging ich nicht mehr hin.

Wie du und auch [Quittengelee](#) schreiben, gibt es im Gesundheitsbereich sehr viele Methoden und gerade bei Heilpraktikern muss man genau hinschauen, was da so empfohlen wird. Unbedarft ohne selbst zu recherchieren würde ich da nie hingehen oder etwas einnehmen. Das mache ich auch bei Ärzten so, die mir außergewöhnliche Methoden vorschlagen. Denn manchmal muss man aufpassen, dass man nicht Versuchskaninchen ist (wie es bei meiner Mutter passiert ist).

Man muss die Zusatzausbildung anschauen (Osteopathen können z.B. nur selbst abrechnen, wenn sie zusätzlich auch Heilpraktiker und auch Mitglied in einem Heilpraktikerverbund sind). Die Empfehlungen der Heilpraktikerin, die ich bei Erkältungskrankheiten und anderen harmlosen Sachen um Rat frage, sind in der Regel zielführend. Sie hat sich auf Homöopathie und ähnliche Therapien, auch pflanzenbasierte, spezialisiert und lange Erfahrung. Sie arbeitet zusätzlich noch als studierte Biologin im Krankenhaus. Die Ärztin, bei der ich vorher war, hat ähnlich gearbeitet, hat aber leider ihre ortsnahe Praxis aufgelöst. Ansonsten bin ich so oder so bei Ärzten, suche mir aber meistens welche, die alternative Methoden anbieten.

---

## Beitrag von „Caro07“ vom 3. Oktober 2025 11:25

### [Zitat von Kris24](#)

Ein Problem sehe ich schon vor allem bei Kindern. Sie lernen, Pille einwerfen hilft.

Hm... wenn ich als Kind in den 60igern krank im Bett war, kam der Hausarzt. Fast egal welche Diagnose, ob Kinderkrankheit (ich habe fast alle durchgemacht) oder Erkältungskrankheit, ich bekam immer Madribon und Penicillin. Meistens hantierte er mit halben Tabletten. Das ist in mir eingebrennt wie ich es auswendig gelernt hätte. Wobei ich nicht das Gefühl habe, dass ich gelernt habe, dass ich immer ein Mittel brauche, es ist eher umgekehrt der Fall. Ich versuche (chemische) Mittel zu vermeiden, wo es nur geht. Schmerzmittel nehme ich keine, nur wenn es nicht mehr aushaltbar wäre.

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 3. Oktober 2025 11:43**

Ich sehe das Problem auch bei sogenannten "Heimwehtropfen", die manche Lehrer ins Schullandheim mitnehmen. Es ist am Ende Apfelsaft, aber was lernen die Kinder? Ich fühle mich schlecht, nehme etwas ein und dann geht es mir besser. Viel vernünftiger wäre es doch, den Kindern zu vermitteln, dass man unangenehme Gefühle auch anders loswird. Ich denke aber, es ist eine Generationensache. Da fand in den letzten Jahren ein Umdenken statt.

Zurück zum Tinnitus: Ich habe eigentlich immer ein Ohrgeräusch. Das hat sich im Laufe der letzten Jahre schleichend entwickelt. In anstrengenden Zeiten wird es lauter und dann stört es mich teilweise auch abends im Bett. In den Ferien und wenn ich entspannt bin, ist es kaum wahrnehmbar.

---

### **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.

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 3. Oktober 2025 12:03**

Ich wollte trotzdem ergänzen, dass ich Heilpraktiker/innen nicht bloß abwertend sehe und dass in dem Kreis, in dem meine Eltern sich damals in den 80ern, 90ern bewegten kaum

ausgebildete Heilpraktiker/innen waren.

Mir hat aber das ganze Umfeld damals eher Angst gemacht. Meine Mutter z.B. hat sich auch herausgepickt, was ihr gefiel. Sie nimmt trotzdem seit langen Jahren sehr viele starke (schulmedizinische) Medikamente. Wirklich sehr viele, man richtet ihr täglich ein ganzes Sortiment. Und sie nimmt sehr schnell starke Antibiotika, Schmerzmittel usw., die sie auf Rezepte bekommt, die ihr in der Familie ausgestellt werden.

---

### 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.

---

### Beitrag von „Maylin85“ vom 3. Oktober 2025 12:43

Spannender Faden. Ich hab mein Piepsen vor 20 Jahren von der Formel 1 mitgebracht, weil wer braucht auf einer hinten geschlossenen Tribüne an einer Hochbeschleunigungsstelle schon einen Gehörschutz ☐☐ Ein durch Lautstärke ausgelöster Tinnitus ist meines Wissens tatsächlich nicht "heilbar", daher übe ich mich in Ignoranz. Gelingt mal besser, mal schlechter, und ist generell auch sehr stressabhängig.

Ich finde aber insgesamt auch interessant/erschreckend, wie viele Leute mittlerweile betroffen sind. Danke für den Thread - einige Anregungen finde ich durchaus hilfreich ☐☐ Der TE alles Gute!

---

### Beitrag von „Plattenspieler“ vom 3. Oktober 2025 15:39

[Zitat von Quittengelee](#)

Soweit ich weiß, muss man, um eine Gesundheitsleistung anbieten zu dürfen, die Heilpraktiker-Ausbildung machen, damit man ein Grundverständnis des Körpers und seiner Funktionen hat und lebensgefährliche Erkrankungen erkennt und Patient\*innen dann in die Arztpraxis weiterschickt.

Nein. Es gibt keine vorgeschriebene Ausbildung.

Lediglich eine "Prüfung", die den größten Schaden verhindern soll, die aber von Gesundheitsamt zu Gesundheitsamt sehr variieren soll, was Inhalte und Schwierigkeit betrifft.

Es gibt zwar "Institute", die eine "Heilpraktiker-Ausbildung" gegen teures Geld anbieten, aber jeder kann sich jederzeit für diese "Prüfung" anmelden.

Einzige Voraussetzungen: mindestens 25 Jahre alt, Hauptschulabschluss, Führungszeugnis.

Das Heilpraktiker-Gesetz ist übrigens aus dem Jahr 1939.

#### [Zitat von Quittengelee](#)

Zusatzausbildung für Vernünftiges wie Akupunktur haben

#### [Zitat von Quittengelee](#)

Wer Akupunktur anbieten will, dafür ein Zertifikat hat und die Heilpraktikerausbildung absolviert hat, der soll das gerne tun. Leuten aber ausgedachte Bauchgefühlmethoden anbieten zu lassen sollte jedoch untersagt werden.

Auch Akupunktur ist eine "Bauchgefühlmethode" (sehr euphemistischer Ausdruck für viele der Verfahren).

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 3. Oktober 2025 15:51**

#### [Zitat von Wolfgang Autenrieth](#)

"Beschwerden"

Wieso schreibst du die Beschwerden anderer in Anführungszeichen? Eben noch echauffiert, weil du dachtest, irgendwer nähme Tinnitus nicht ernst.



### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 3. Oktober 2025 15:53**

#### Zitat von Plattenspieler

Auch Akupunktur ist eine "Bauchgefühlmethode" (sehr euphemistischer Ausdruck für viele der Verfahren).

Für bestimmte Beschwerden hilft sie wohl nachgewiesenermaßen und wird auch von der Kasse übernommen.

---

### **Beitrag von „Maylin85“ vom 3. Oktober 2025 16:58**

Von der Kasse wird auch Homöopathie übernommen, das ist kein Indikator für Wirksamkeit.

---

### **Beitrag von „Plattenspieler“ vom 3. Oktober 2025 16:58**

#### Zitat von Quittengelee

Für bestimmte Beschwerden hilft sie wohl nachgewiesenermaßen und wird auch von der Kasse übernommen.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Akupunktur>

PKV und Beihilfe zahlen auch für Homöopathie und anderen unwissenschaftlichen Unsinn. Insofern ist die Übernahme durch die Kasse kein Beleg für irgendeine Wirksamkeit über den Placebo-Effekt hinaus.

---

### **Beitrag von „SwinginPhone“ vom 3. Oktober 2025 17:03**

Man führt eine Behandlung aus und der oder dem Behandelten geht es danach besser. Warum sollte das nicht von der Kasse übernommen werden?

---

## Beitrag von „Zauberwald“ vom 3. Oktober 2025 17:10

### [Zitat von Caro07](#)

Hm... wenn ich als Kind in den 60igern krank im Bett war, kam der Hausarzt. Fast egal welche Diagnose, ob Kinderkrankheit (ich habe fast alle durchgemacht) oder Erkältungskrankheit, ich bekam immer Madribon und Penicillin. Meistens hantierte er mit halben Tabletten. Das ist in mir eingebrannt wie ich es auswendig gelernt hätte. Wobei ich nicht das Gefühl habe, dass ich gelernt habe, dass ich immer ein Mittel brauche, es ist eher umgekehrt der Fall. Ich versuche (chemische) Mittel zu vermeiden, wo es nur geht. Schmerzmittel nehme ich keine, nur wenn es nicht mehr aushaltbar wäre.

Ich habe jetzt Madribon gegoogelt und verstehe nicht genau, was das für ein Medikament sein soll. Es stand da was von Chemotherapie...usw.

---

## Beitrag von „SwinginPhone“ vom 3. Oktober 2025 17:20

Madribon war ein Sulfonamid, die eine Zeitlang - ich glaube, auch schon vorher - als Alternative zu den Antibiotika verwendet wurden, dann aber von denen abgelöst wurden.

Ich bekam damals bei der geringsten Temperaturerhöhung sofort ben-u-ron-Zäpfchen. Antibiotika wurden mir erst in den 90ern aufgedrängt - vor allem Klacid.

---

## Beitrag von „Yummi“ vom 3. Oktober 2025 17:54

### [Zitat von Plattenspieler](#)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Akupunktur>

PKV und Beihilfe zahlen auch für Homöopathie und anderen unwissenschaftlichen Unsinn. Insofern ist die Übernahme durch die Kasse kein Beleg für irgendeine

Wirksamkeit über den Placebo-Effekt hinaus.

Bei der PKV muss man einen Vertrag nehmen der dies auch beinhaltet.

Die Beihilfe zahlt das wohl weil die GKV den Mist bezahlt.

Hier könnte man sicherlich einiges an Ausgaben einsparen, denn in unserem Berufsstand gibt's genug Leute die Globulis nehmen...

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 3. Oktober 2025 18:09**

#### Zitat von Plattenspieler

Krass, wie viele hier Tinnitus haben. Ist das bei Lehrern besonders häufig? Falls ja, nach wie vielen Dienstjahren ist das bei euch erstmals aufgetreten?

Ja, das gehört zu den psychosomatischen Erkrankungen, die berufsbedingt besonders häufig bei Lehrkräften auftreten können.

In meinem Fall hängt der Tinnitus aber mit meiner PTBS zusammen. Ich hatte den also beim Einstieg in den Schuldienst bereits, habe aber festgestellt, dass in Hochstressphasen speziell Unterstufenunterricht den Tinnitus kurzzeitig eskalieren lassen kann. Die hohen Frequenzen sind dann einfach schnell zu viel.

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 3. Oktober 2025 18:54**

#### Zitat von Plattenspieler

...PKV und Beihilfe zahlen auch für Homöopathie und anderen unwissenschaftlichen Unsinn. Insofern ist die Übernahme durch die Kasse kein Beleg für irgendeine Wirksamkeit über den Placebo-Effekt hinaus.

Okay, das mag sein. Ändert aber nichts an den Forschungsergebnissen, wenn diese auch nicht bahnbrechend sein mögen.

<https://www.swr.de/leben/gesundhe...irksam-102.html>

---

### Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 3. Oktober 2025 18:58

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.

---

### Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 3. Oktober 2025 19:30

#### Zitat von SwinginPhone

Man führt eine Behandlung aus und der oder dem Behandelten geht es danach besser.  
Warum sollte das nicht von der Kasse übernommen werden?


Weil er/sie auch ohne diese "Behandlung" mit etwas Ruhe auf dem Sofa und Salbei- oder Pfefferminztee gesunden würde, ohne das Budget der Krankenkasse zu senken - und die Beiträge der Versicherten in die Höhe zu treiben.

---

### 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.

---

## 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.

---

## Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 3. Oktober 2025 22:26

### Zitat von CDL

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

Kurze Nachfrage bei der KI ("Ist Tinnitus heilbar?") bringt folgende Antwort:

----

Die Heilbarkeit von Tinnitus hängt stark davon ab, ob es sich um einen **akuten** oder **chronischen** Tinnitus handelt.

**Akuter Tinnitus** (Dauer kürzer als drei Monate):

- **Gute Heilungschancen:** Ein akuter Tinnitus ist in den meisten Fällen (etwa 70-80%) gut heilbar oder verschwindet von selbst wieder.
- **Wichtig:** Es wird dringend empfohlen, bei erstmaligem Auftreten schnellstmöglich einen HNO-Arzt aufzusuchen, da eine frühzeitige Behandlung die besten Erfolgchancen bietet (oft mit Kortison oder ähnlichen Therapien, insbesondere wenn er mit einem Hörsturz einhergeht).

**Chronischer Tinnitus** (Dauer länger als drei bis zwölf Monate):

- **Schwer heilbar:** Ein chronischer Tinnitus, insbesondere der subjektive Tinnitus ohne bekannte zugrundeliegende, behandelbare Ursache, ist nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft **meist nicht vollständig heilbar**.

- **Ziel der Behandlung:** Da eine Beseitigung der Ohrgeräusche oft nicht möglich ist, liegt der Fokus der Therapie darauf, die **Belastung** durch den Tinnitus zu verringern, die Lebensqualität zu verbessern und zu lernen, mit dem Geräusch zurechtzukommen (Habituation).
- **Wirksame Behandlungsansätze:**
  - **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT):** Dies ist die am besten wissenschaftlich untersuchte und empfohlene Methode. Sie hilft dabei, negative Denk- und Verhaltensmuster zu verändern und die Geräusche als weniger störend wahrzunehmen.
  - **Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT):** Eine Kombination aus akustischer Stimulation (Rausch-Generatoren, Hörgeräte) und psychotherapeutischer Begleitung (Counselling).
  - **Entspannungstechniken** (z. B. Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation) und Stressbewältigung.
  - **Hörgeräte:** Wenn der Tinnitus mit einem Hörverlust einhergeht, können Hörgeräte helfen, da sie Umgebungsgeräusche verstärken und so den Tinnitus in den Hintergrund rücken.

Aktuelle Forschung:

Es wird intensiv an neuen Therapien geforscht, wie zum Beispiel der bimodalen Neuromodulation (Lenire), die akustische und elektrische Reize kombiniert, um die überaktiven Nervenbahnen im Gehirn zu beeinflussen. Auch die Forschung zur genauen Entstehung im Gehirn und zu neuen medikamentösen Ansätzen läuft.

#### Fazit:

Während ein **akuter Tinnitus** oft vollständig verschwindet, ist ein **chronischer Tinnitus** derzeit in der Regel **nicht im klassischen Sinne heilbar**, aber die Belastung kann durch psychotherapeutische und verhaltenstherapeutische Ansätze sehr gut reduziert werden.

---

## Beitrag von „s3g4“ vom 3. Oktober 2025 22:42

### [Zitat von Plattenspieler](#)

Krass, wie viele hier Tinnitus haben. Ist das bei Lehrern besonders häufig? Falls ja, nach wie vielen Dienstjahren ist das bei euch erstmals aufgetreten?

Das ist eine Volkskrankheit. Ich hatte das schon mit Anfang 20, da war ich noch Azubi

[Zitat von Yummi](#)

Lärmschaden bei mir. Vor der Dienstzeit

Same

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 3. Oktober 2025 22:48**

[Zitat von SwinginPhone](#)

Man führt eine Behandlung aus und der oder dem Behandelten geht es danach besser.  
Warum sollte das nicht von der Kasse übernommen werden?

Mir geht es nach dem Krafttraining auch besser. Wieso wird das nicht bezahlt?

---

### **Beitrag von „Joker13“ vom 4. Oktober 2025 11:15**

[Zitat von Caro07](#)

Anscheinend kann man tatsächlich Wasseradern auffinden

Bestimmt. Aber nicht durch Auspendeln.

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 4. Oktober 2025 16:24**

[Zitat von s3g4](#)

Mir geht es nach dem Krafttraining auch besser. Wieso wird das nicht bezahlt?

Das ist eigentlich eine sehr gute Frage. Manche Leute tun sehr wenig für ihre Gesundheit und das wird letztlich für alle teuer. So ein Söder, der Werbung für Wurst und Bier macht, sollte

eigentlich einen Wagnisausgleich zahlen. Aber natürlich werden Sportstätten auch gemeinschaftlich finanziert und einige Firmen zahlen tatsächlich sogar das Fitnessstudio. Vielleicht ist der ÖD irgendwann auch so weit.

Nochmal zum Thema, das mit dem akuten und chronischen Verlauf kann ich so nicht bestätigen. Bei mir war das auch eine Frage von Lärmbelastung durch Schüler. Trotzdem habe ich damit heute wirklich kein Problem mehr. Also mit dem Tinnitus. Die Lautstärke nervt mich trotzdem, und dagegen ließe sich auch etwas tun, wenn man die Raumakustik mal beachten würde. Im Lehrerzimmer haben wir solche Schallschlucker an den Wänden, das hilft wirklich.

Was mir noch eingefallen ist, ich habe mir damals einen Zimmerbrunnen zugelegt. Das klingt ulkig - hat aber geholfen, hat mich entspannt. Was immer schlimm ist, ist die Angst, dass das für immer so bleibt und eben Stress in allen Formen.

---

### Beitrag von „CDL“ vom 4. Oktober 2025 17:42

[Zitat von Joker13](#)

Bestimmt. Aber nicht durch Auspendeln.

Sagst du. Mein Golden Retriever sieht das GAAAAAAZ anders. Bei dieser Rasse pendelt jede Körperzelle konstant sämtliche in der Umgebung befindliche Wasserquellen aus. Sollten diese noch nicht in badefähiger Höhe erquicklich sprudeln, wird selbstredend direkt Pfote angelegt, zum Abtragen überflüssiger Erdschichten. Ich versichere dir aus mehr als 22 Jahren mit Golden Retriever, dass das überraschend häufig unvermutete Wasseradern oder zumindest ausreichend taugliche Matschlöcher zutage fördert. 😊

---

### Beitrag von „Zauberwald“ vom 4. Oktober 2025 18:03

[Zitat von Joker13](#)

Bestimmt. Aber nicht durch Auspendeln.

Meine Eltern haben das mit der Wünschelrute gemacht.



## Beitrag von „Maylin85“ vom 4. Oktober 2025 18:13

### [Zitat von CDL](#)

Sagst du. Mein Golden Retriever sieht das GAAAAAAZ anders. Bei dieser Rasse pendelt jede Körperzelle konstant sämtliche in der Umgebung befindliche Wasserquellen aus. Sollten diese noch nicht in badefähiger Höhe erquicklich sprudeln, wird selbstredend direkt Pfote angelegt, zum Abtragen überflüssiger Erdschichten. Ich versichere dir aus mehr als 22 Jahren mit Golden Retriever, dass das überraschend häufig unvermutete Wasseradern oder zumindest ausreichend taugliche Matschlöcher zutage fördert. 😊

Exakt deswegen hab ich mich seinerzeit gegen diese Rasse entschieden. Wenn irgendwo random im Wald irgendein Hund fröhlich aus irgendeinem Matschloch klettert, ist es zu 99% ein Retriever ☐☐

---

## Beitrag von „Alte Lehrerin“ vom 4. Oktober 2025 18:32

### [Zitat von Zauberwald](#)

Meine Eltern haben das mit der Wünschelrute gemacht.

Oh, ja, meine Verwandtschaft ist dafür bekannt, mit Wünschelruten zu laufen. Im Ernst. Wenn ich es nicht selbst in der Wüste beobachtet hätte, hätte ich es nicht geglaubt. Die Einheimischen jubelten, denn sie hatten schon lange nicht mehr so sauberes Wasser. Vielleicht haben wir Menschen Eigenschaften/Fähigkeiten, über die wir noch nicht richtig Bescheid wissen? Besser wäre es natürlich, wenn ich meinen Tinnitus selbst heilen könnte. So mit ABRACADABRA.

---

## Beitrag von „Yummi“ vom 4. Oktober 2025 19:10

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...

---

## **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.

---

## **Beitrag von „Magellan“ vom 4. Oktober 2025 19:42**

### [Zitat von Piksieben](#)

So ein Söder, der Werbung für Wurst und Bier macht, sollte eigentlich einen Wagnisausgleich zahlen.

Dazu:

<https://www.der-postillon.com/2025/10/werbeverbot-junkfood.html>

---

## Beitrag von „CDL“ vom 4. Oktober 2025 20:34

### [Zitat von Maylin85](#)

Exakt deswegen hab ich mich seinerzeit gegen diese Rasse entschieden. Wenn irgendwo random im Wald irgendein Hund fröhlich aus irgendeinem Matschloch klettert, ist es zu 99% ein Retriever ☐☐

Kann ich nur bestätigen. 🇩🇪 Nachdem ich als Kind auch jedes Matschloch und jeden Erdhügel begeistert erkundet habe, kann ich mich damit aber voll identifizieren und regelmäßig Tränen lachen über mein Erdferkelchen, auch wenn es manchmal saunervig ist phasenweise täglich den Hund duschen und danach Dusche und Weg zur Dusche entmatschen zu müssen.

---

## Beitrag von „s3g4“ vom 4. Oktober 2025 20:47

### [Zitat von Alte Lehrerin](#)

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

Keine Therapie, das ist was was du mit dir selbst ausmachen musst und dem ganzen immer weniger, am besten gar keine Beachtung schenken. Es gibt hier keine Heilung, dass muss man akzeptieren und kann dann damit eigentlich ganz gut leben. Das braucht aber Zeit.

---

## Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 4. Oktober 2025 23:46

### [Zitat von Zauberwald](#)

Meine Eltern haben das mit der Wünschelrute gemacht.

Du weißt, warum das "Wünschelrute" heißt - weil man sich wünscht, dass es funktioniert 😊 Seltsamerweise gräbt kaum jemand tiefer um Mineralwasser zu fördern - sondern stellt nur das Bett um.

---

## **Beitrag von „elefantenflip“ vom 14. Oktober 2025 20:45**

Ich berichte von mir: Ich hatte eine Vorstufe eines Tinnitus. Mir wurde durch eine Neuraithérapie geholfen und ich lebe beschwerdefrei.

flip