

# TINNITUS EMPFEHLUNG

## 1 Übung

täglich mehrmals Luftballon aufblasen

## 2 Übung

täglich mit dünnem Strohalm trinken

## 3 Übung

Bei jedem WC-Besuch Kieferübung nach "Rocabado"

- Mund 7 x öffnen - Zunge oben
- Unterkiefer 7 x nach vorne
- Unterkiefer li - re wechseln

## 4 Übung

Baggerübung sitzend

## 5 Übung

Handtuchrolle unter den Nacken in Rückenlage - Kopf muss schwebend sein - Kopf links und rechts bewegen

## 6 Übung

eventuelle liegende Acht nachmachen -> mittig hoch und seitlich wieder runter

### Tipps für den Alltag mit Tinnitus

Vermeiden Sie Lärm: Schützen Sie Ihre Ohren vor lauten Geräuschen. Verwenden Sie gegebenenfalls Gehörschutz bei lauten Veranstaltungen oder in lauten Umgebungen.

Reduzieren Sie Stress: Stress kann Tinnitus verschlimmern. Praktizieren Sie Entspannungstechniken wie tiefe Atmung, Yoga oder Meditation, um Stress zu reduzieren.

Achten Sie auf Ihre Ernährung: Manche Menschen berichten, dass Koffein, Alkohol und bestimmte Lebensmittel ihren Tinnitus verschlimmern. Beobachten Sie, ob dies bei Ihnen der Fall ist, und passen Sie Ihre Ernährung entsprechend an.

Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, Stress abzubauen und die Durchblutung zu fördern, was positiv auf den Tinnitus wirken kann.

Vermeiden Sie Stille: Vollständige Stille kann Tinnitus-Symptome verstärken. Leise Hintergrundgeräusche, wie leise Musik oder ein weißes Rauschen, können helfen, die Wahrnehmung von Tinnitus zu verringern.

Schlafhygiene verbessern: Ein regelmäßiger Schlafplan und eine ruhige Schlafumgebung können helfen, besser mit Tinnitus zurechtzukommen. Vermeiden Sie es, vor dem Schlafengehen Bildschirme zu nutzen, und schaffen Sie eine entspannende Vor-Schlaf-Routine.