

3 einfache Schritte, um das Klingeln in den Ohren zu stoppen

Ohrensausen oder Tinnitus sind ein häufiges Problem, das fast jeder mindestens einmal in seinem Leben erlebt hat.

Es ist selten ein ernsthafter Gesundheitszustand, kann aber sicherlich Ihre Geduld auf die Probe stellen. Wenn Sie störendes Klingeln, Summen, Brüllen, Summen oder Pfeifen in Ihrem Ohr hören, das aus dem Nichts kommt, geraten Sie nicht in Panik. Ihr Tinnitus kann nur vorübergehend sein und leicht verblasen. Wenn es jedoch länger als 24 bis 48 Stunden dauert, sollten Sie einen Audiologen oder Ihren Arzt konsultieren, um geeignete Behandlungen zu erhalten und sicherzustellen, dass es nicht aufgrund einer zugrunde liegenden Krankheit auftritt.

Tinnitus verhindern …



Ohrensausen oder Tinnitus sind ein häufiges Problem, das fast jeder mindestens einmal in seinem Leben erlebt hat. Es ist selten ein ernsthafter Gesundheitszustand, kann aber sicherlich Ihre Geduld auf die Probe stellen.

Wenn Sie störendes Klingeln, Summen, Brüllen, Summen oder Pfeifen in Ihrem Ohr hören, das aus dem Nichts kommt, geraten Sie nicht in Panik. Ihr Tinnitus kann nur vorübergehend sein und leicht verblasen. Wenn es jedoch länger als 24 bis 48 Stunden dauert, sollten Sie einen Audiologen oder Ihren Arzt konsultieren, um geeignete Behandlungen zu erhalten und sicherzustellen, dass es nicht aufgrund einer zugrunde liegenden Krankheit auftritt.

Tinnitus verhindern

Das alte Sprichwort von „*Vorbeugen ist besser als heilen*“ steht 100% wahr im Fall von Tinnitus. Es gibt bestimmte Vorsorgegewohnheiten im Zusammenhang mit dem allgemeinen Lebensstil, die Sie jederzeit anwenden können und die Ihre Chancen verringern, mit Tinnitus fertig zu werden. Hier einige Tipps:

- Vermeiden Sie durchdringende Geräusche wie laute Musik, Schüsse, Elektrowerkzeuge und Industriemaschinen
- Tragen Sie bei lauten Geräuschen schützende Ohrenschützer oder Ohrstöpsel
- Verwenden Sie Stereo-Kopfhörer vorsichtig
- Reduzieren Sie den Konsum von Alkohol oder koffinierten Getränken
- Der Nikotingehalt in Tabakerzeugnissen kann die Durchblutung verringern und Tinnitus verursachen ... also kein Rauchen mehr!

- Begrenzen Sie die Salzaufnahme, um die Durchblutung zu regulieren
- Nehmen Sie täglich Sport auf, um die Durchblutung der Ohren und der übrigen Körperteile zu verbessern
- Verwalten Sie Ihr Gewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, besteht ein höheres Risiko für chronischen Tinnitus

All dies kann Ihre Chancen erheblich verbessern, dass Sie sich nie mit dem irritierenden Geräusch von Ohrensausen auseinandersetzen müssen. Wenn Sie jedoch immer noch an Tinnitus leiden, können Sie einige weitere Maßnahmen ergreifen, um Ihnen zu helfen:

Naturheilkunde / Homöopathie

Naturheilkunde / Homöopathie bieten einige einfache und natürliche Lösungen, um die Intensität Ihres Tinnitus zu beruhigen. Das Beste daran ist, dass sie keine oder nur geringe Nebenwirkungen haben. Sie können die natürlichen Heilmittel, die im Allgemeinen oral eingenommen werden, sicher verwenden, um Entzündungen in den Ohrnerven zu reduzieren, die eine anerkannte Ursache für Tinnitus sind.

Sie können pflanzliche entzündungshemmende Mittel wie Teufelskralle, Diuretika, Curcumin, Tinktur und Bromelain in Tee usw. verwenden. Einige dieser natürlichen Mittel zur Heilung von Tinnitus sind möglicherweise auch in handlichen Kapselformen erhältlich.

Diät

Es wurde auch weitgehend festgestellt, dass hohe Insulinspiegel in Blutgefäßen in vielen Fällen Tinnitus auslösen. Sie könnten vorsorglich eine diabetikerähnliche Diät (wenig Zucker)

versuchen, um Tinnitus zu vermeiden. Reduzieren Sie Ihre Kalorienaufnahme und versuchen Sie, ein ideales Körpergewicht aufrechtzuerhalten.

Beratung

Während Sie viele der Techniken und Therapien zur Kontrolle des Tinnitus ausprobieren, müssen Sie möglicherweise ein wenig warten, bis er vollständig verschwindet. Während dieser Wartezeit kann die Beratung Ihnen immens helfen, Ihre normale Routine ohne Tinnitus fortzusetzen, was zu schlaflosen Nächten und langen unproduktiven Tagen führt

Als Teil eines aktiven Tinnitus-Management-Programms kann Beratung eine großartige Lösung sein, um Ihr Arsenal an Waffen zu erweitern, die gegen dieses ohrenbetäubende Geräusch kämpfen. Der meiste Tinnitus ist kein ernstes Gesundheitsproblem und verschwindet automatisch. Abgesehen davon, dass sie extrem lauten Geräuschen ausgesetzt sind, ist der meiste Tinnitus das Ergebnis von Angstzuständen. Probieren Sie einige professionelle Therapiesitzungen aus. Sie können lernen, mit Problemen des anhaltenden Tinnitus zu leben, indem Sie einfach Ihr Gehirn neu trainieren.

Eine Sache zu verstehen ist, dass Tinnitus bei jedem anders ist. Und der Prozess, für den sich jede Person mit ihrem Zustand befasst, kann unterschiedlich sein. Sie können eine oder mehrere verfügbare Optionen ausprobieren, um zu sehen, was für Sie am besten funktioniert. Wenn Sie wenig oder gar keine Hilfe erhalten, um das Klingeln in den Ohren zu stoppen, versuchen Sie es mit einem anderen. Wenn der Zustand nach mehreren Versuchen anhält, konsultieren Sie bitte einen Arzt.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki