
Subject: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus
Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 12 Mar 2021 18:50:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Ich leide seit vielen Jahren schon an tinnitus und wollte mal etwas durchblutungsförderndes ausprobieren.

Hat da jemand eine idee oder Erfahrungen? Dieses Ginko ist ja überall zu finden, ob das aber wirklich etwas bringt?

Wäre dankbar für Ideen.

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus
Posted by [DetConan](#) on Fri, 12 Mar 2021 20:36:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ginko hochdosiert und OPC hochdosiert. Leider ist sonst nicht so viel zu machen gegen Tinnitus, aber in der Regel gewöhnt man sich daran und man 'hört' es nicht mehr.

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus
Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 13 Mar 2021 06:33:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was heißt denn hochdosiert?

Und was ist mit Magnesium, arginin/citrullin und niacin?

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus
Posted by [DetConan](#) on Sat, 13 Mar 2021 09:07:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Sat, 13 March 2021 07:33 Was heißt denn hochdosiert?

Und was ist mit Magnesium, arginin/citrullin und niacin?

Ginko mindestens 250mg und OPC mindestens 300mg. Klar kann man auch dazunehmen. B12 würd ich auch mal testen lassen.

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus
Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 13 Mar 2021 09:09:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kennst du ein passendes kombipräperat?

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus

Posted by [pilos](#) on Sat, 13 Mar 2021 09:43:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Fri, 12 March 2021 20:50Hallo,

Ich leide seit vielen Jahren schon an tinnitus und wollte mal etwas durchblutungsförderndes ausprobieren.

Hat da jemand eine idee oder Erfahrungen? Dieses Ginko ist ja überall zu finden, ob das aber wirklich etwas bringt?

Wäre dankbar für Ideen.

kann auch ein haltungsproblem sein

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus

Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 13 Mar 2021 09:46:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Vermutung hab ich schon lange, zumal sich das geräusch stark verändert, sobald ich meinen Unterkiefer hin und her bewege und auch keine gute Haltung (leichter geierhals und hohlkreuz) angeht und auch oft verspannten Nacken habe....

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus

Posted by [DetConan](#) on Sat, 13 Mar 2021 09:47:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Sat, 13 March 2021 10:09Kennst du ein passendes kombipräperat? Würde es lieber einzeln kaufen da Kombis zu niedrig dosiert sind. Ginko würde ich von vitaminexpress empfehlen und OPC einfach was aus amazon. Würde es erstmal mit den Beiden versuchen. Wodurch kam der Tinnitus, bist du gestürzt?

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus

Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 13 Mar 2021 09:50:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Den tinnitus hab ich seit 12 jahren und komm damit auch gut klsr. Der kam kurz vor einem Hörsturz. Jetzt 12 Jahre später hab ich wieder einen Hörsturz (vermutlich viralbedingt) und bekomme gerade durchblutungsförderndes. Der Hörsturz ist fast weg und dem tinnitus tut es auch ganz gut.

Deshalb die Frahe, ob man da pflanzlich was machen kann

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus

Posted by [DetConan](#) on Sat, 13 Mar 2021 12:01:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Sat, 13 March 2021 10:50 Den tinnitus hab ich seit 12 Jahren und komme damit auch gut klar. Der kam kurz vor einem Hörsturz. Jetzt 12 Jahre später hab ich wieder einen Hörsturz (vermutlich viralbedingt) und bekomme gerade durchblutungsförderndes. Der Hörsturz ist fast weg und dem tinnitus tut es auch ganz gut.

Deshalb die Frage, ob man da pflanzlich was machen kann

Na dann auf jeden Fall OPC und Ginkgo! Ich habe kürzlich gelesen, dass jemand mit 280mg OPC täglich innerhalb von 4 Wochen seinen jahrelangen Tinnitus besiegt hat. Ich weiß nicht ob die Information der Wahrheit entspricht, aber einen Versuch ist es wert.

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 14 Mar 2021 07:45:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werde es probieren.

Ist eigentlich allgemein bekannt, ob es besser ist beispielsweise 240mg Ginkgo auf einmal zu nehmen oder morgens 120mg und abends 120mg? Also allgemein auf NEMs bezogen.

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus

Posted by [pilos](#) on Sun, 14 Mar 2021 08:06:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Sun, 14 March 2021 09:45 Ich werde es probieren.

Ist eigentlich allgemein bekannt, ob es besser ist beispielsweise 240mg Ginkgo auf einmal zu nehmen oder morgens 120mg und abends 120mg? Also allgemein auf NEMs bezogen.

Pflanzenextrakte sollen auf dem leeren Magen und einem Saft mit viel Säure, am besten funktionieren

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 14 Mar 2021 08:09:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm, und lieber alles auf einmal oder aufgeteilt?

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus

Posted by [DetConan](#) on Sun, 14 Mar 2021 08:32:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf leerem Magen wirken sie am besten, aber manchen wird übel daurch, da zb. OPC auch stark entgiftet. Wenns nicht klappt, dann 3 Std nach dem Essen. Würde sie aufeinmal nehmen, aber kannst es auch teilen.

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsfördernes gegen Tinitus

Posted by [Bluemoon](#) on Sun, 21 Mar 2021 13:41:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kleiner Nachtrag zum Thema Tinitus: Auch ich hatte vor ein paar einen sehr hartnäckigen Tinitus, welcher durch nichts zu bekämpfen war. Infusionen, Tabletten..., nichts half. Eines Tages war ich mit meiner Tochter wegen einer chronischen Mittelohrentzündung bei der Hausärztin, welcher meiner Tochter zu entzündungshemmender Ernährung riet. Ich fragte, was das bedeutet und die Ärztin meinte u.a. auf Milchprodukte verzichten. Ich dachte mir, dass dies auch für mich gut sein konnte und hörte auf, Milchprodukte zu konsumieren. Das Resultat war eine Spontanheilung: Nach 3 Tagen war mein Tinitus völlig verschwunden und kehrte nie wieder. Käse esse ich wieder, auf Frischmilch verzichte ich aber komplett. Die Milch hatte bei mir anscheinend zu einer Verschleimung des Körpers geführt, welcher des Tinitus auslöste.

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsfördernes gegen Tinitus

Posted by [DetConan](#) on Sun, 21 Mar 2021 13:46:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bluemoon schrieb am Sun, 21 March 2021 14:41 Kleiner Nachtrag zum Thema Tinitus: Auch ich hatte vor ein paar einen sehr hartnäckigen Tinitus, welcher durch nichts zu bekämpfen war. Infusionen, Tabletten..., nichts half. Eines Tages war ich mit meiner Tochter wegen einer chronischen Mittelohrentzündung bei der Hausärztin, welcher meiner Tochter zu entzündungshemmender Ernährung riet. Ich fragte, was das bedeutet und die Ärztin meinte u.a. auf Milchprodukte verzichten. Ich dachte mir, dass dies auch für mich gut sein konnte und hörte auf, Milchprodukte zu konsumieren. Das Resultat war eine Spontanheilung: Nach 3 Tagen war mein Tinitus völlig verschwunden und kehrte nie wieder. Käse esse ich wieder, auf Frischmilch verzichte ich aber komplett. Die Milch hatte bei mir anscheinend zu einer Verschleimung des Körpers geführt, welcher des Tinitus auslöste. Milch ist Gift! :nod:

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsfördernes gegen Tinitus

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 21 Mar 2021 13:55:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habt ihr denn ne empfehlenswerte milchalternative? Ich weiß,soja,mandel. Kam aber alles nicht an die normale kuhmilch ran.

Subject: Aw: Suche etwas durchblutungsförderndes gegen Tinnitus

Posted by [istude](#) on Sun, 21 Mar 2021 14:55:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Sun, 21 March 2021 14:55: Habt ihr denn ne empfehlenswerte Milchalternative? Ich weiß, Soja, Mandel. Kam aber alles nicht an die normale Kuhmilch ran.

Geschmacklich am meisten sagt mir die Harvest Moon-Milchalternative zu. Ist aber leider wirklich schweinetuer (hier bei uns in Österreich kostet 1 Liter 2,99€), ob die was für den täglichen Gebrauch ist, musst du dir schon gut überlegen.

Sonst ist es halt ein Experimentieren, die meisten Milchalternativen sind in einem Bereich gut einsetzbar, aber halt nicht so universell wie richtige Milch.

Hafer finde ich für Müsli oder Porridge ganz gut. Zum Kochen mag ich Soja ganz gerne.

Reismilch ist süßlich, kann man zB für Pudding ganz gut verwenden. Da hat aber auch fast jeder seine eigenen Vorlieben und es ist viel Try and Error dabei.
