

Tinnitus

1 Vermeidbare Ursachen

- Auch bei Tinnitus ist es sehr wichtig, alle vermeidbaren Ursachen zu meiden!

2 Kiefer massieren

- Lege die Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf den hinteren Teil deiner Wangen, ca. 1-2 Finger weit vor den Ohrläppchen auf der Kaumuskulatur, wo Unterkiefer und Oberkiefer aufeinandertreffen.
- **Massiere** beidseitig **die Kaumuskulatur** mit kreisenden Bewegungen und mässigem Druck. Dabei immer den Mund öffnen und schliessen.
- Mache das 2x täglich.
- Das Lösen der Kaumuskeln kann einen leichten Muskelkater auslösen.

3 Ohren ziehen

- Fasse mit Daumen und Zeigefinger die Ohrmuschel oberhalb des Ohrläppchens. **Ziehe nun 3x kräftig nach unten.**
- Nun packst du die **Ohrmuschel** in der Mitte und ziehst **3x kräftig nach hinten.**
- Nun packst du das Ohrläppchen ganz oben und **ziehst kräftig 3x nach oben.**
- Auf beiden Seiten 2x täglich ausführen.

4 Schädel trommeln

- Lege deine Handflächen beidseitig senkrecht auf die Ohrmuscheln.
- Die Finger berühren den Hinterkopf.
- Klopfe nun rhythmisch mit dem Zeigefinger **30x** die Stelle beim Atlas.

5 Ohren ausstreichen

- Bilde beidseitig mit Zeige- und Mittelfinger ein **V**.
- Lege die beiden Finger um deine Ohren. Den Zeigefinger hinter dem Ohrknochen und den Mittelfinger vorne bei der Ohröffnung.
- Fahre nun **30x mit** mässigem Druck **seitlich den Hals hinunter** bis zum Schlüsselbein und wieder hinauf.