

---

Subject: L Glutamin sinnvoll gegen/bei Tinnitus oder eher sogar kontraproduktiv?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 08 Jan 2023 09:55:53 GMT

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

---

Hallo,

Ich habe bereits seit langer Zeit Tinnitus und mehrere Hörstürze gehabt. Hatte mir fürs Krafttraining jetzt u.a. die Aminosäure L Glutamin gekauft.

Nun gibt es einen Bericht (Studie?) im Internet, wo etwas davon steht, dass man versucht, GEGEN Tinnitus die Glutamatrezeptoren zu hemmen, damit nicht so viel Glutamat "verarbeitet" wird. Und woanders steht, dass L Glutamin im Ohr ungewandelt wird in Glutamat.

Als absoluter Laie frage ich mich nun: ist es nun kontraproduktiv, L Glutamin zu mir zu nehmen bei einem Tinnitusleiden oder ist es irrelevant oder vielleicht sogar das Gegenteil: es hilft dagegen?

Vielen Dank bereits.

---