
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.

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

Posted by [pilos](#) on Sun, 08 Jan 2023 10:18:10 GMT

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

unbedenklich, das funktioniert ganz anders
hat mit oral glutamin nix zu tun

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

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 08 Jan 2023 11:03:39 GMT

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

Klasse pilos, dachte ich mir bereits, wollte nur sichergehen. Noch lauter muss ich es nicht haben :lol:

Einen Tipp, was man so mal ausprobieren könnte, hast du nicht oder? Zum Teil ist es hws bedingt und manipulierbar, da fallen natürlich nems aus. Aber zum Teil ist es auch fest von "Gehirn" aus und nicht manipulierbar. Sind halt verschiedene Tonarten auf beiden Ohren.

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

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 08 Jan 2023 14:37:28 GMT

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

Bestimmtes near infrared Licht soll vermutlich bei Hörverlust helfen, also wohl auch bei Tinnitus würde ich annehmen.

Gibt so Geräte mit denen man direkt ins Ohr leuchtet.

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

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 08 Jan 2023 15:56:59 GMT

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

Aha, und das ist wirklich gesichert? Nicht faksch verstehen,bin über jeden Tipp dankbar, aber infrarotlicht ins ohr und dadurch wieder besser hören (was och nach meinen Hörstürzen schon gebrauchen könnte :d) hört sich für mich etwas nach Geldschneiderei an....

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

Posted by [mike.](#) on Sun, 08 Jan 2023 20:41:51 GMT

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

10 bis 20mg Cortisol nachmittags hilft mir...mildert.

Ich meine das sind Entzündungen im Trommelfell oder deren haarfollikel

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

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 08 Jan 2023 20:45:55 GMT

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

Puh, cortison, das muss ja auf Rezept bekommen....

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

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 08 Jan 2023 22:57:41 GMT

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

Fliesengott schrieb am Sun, 08 January 2023 16:56Aha, und das ist wirklich gesichert? Nicht faksch verstehen,bin über jeden Tipp dankbar, aber infrarotlicht ins ohr und dadurch wieder besser hören (was och nach meinen Hörstürzen schon gebrauchen könnte :d) hört sich für mich etwas nach Geldschneiderei an....

Naja gesichert ist da nichts wirklich. Gibt Studien die recht neu sind die positiv sind.

Mit Geld machen hat das aber garnichts zu tun. Die Teile die in die Ohren passen muss man sich selbst bauen oder welche nehmen die eigentlich für die Mundhöhle geeignet sind usw. Also da gibt es nichts speziell dafür zu kaufen.

Muss auch irgendein ganz spezielles Licht sein.

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

Posted by [ahoinw](#) on Sun, 08 Jan 2023 23:22:27 GMT

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

puh ich kann zum Thema Tinnitus leidlich viel berichten.

1. Es gibt sehr viele verschiedene Arten von Tinnitus. Unterschiedliche Arten und Ursachen.
2. Es gibt wirklich wirklich kein effektives ursächliches Mittel gegen Tinnitus. Trotz großer und langer Forschung.
3. Das einzige was hilft, ist sich dran zu gewöhnen. Es nicht mehr als störend/wichtig wahrzunehmen. Das funktioniert auch wirklich gut, weil das Hirn das Störsignal dann ausblenden kann, wie es so vieles andere ausblendet.
4. Darüberhinaus gibt es einzelne Mittel, die bei einzelnen helfen. Aber da ist individuelles Ausprobieren hilfreich. Bei mir ist es z.b. TCM , generell Entspannung, Sport, Natrium-Acetyl-Cystein, viel schlafen, zur Not Benzos oder Ketamin.

Forentip: tinnitustalk.com
