

TQ12-Tinnitusfragebogen

(© Hiller,W. & Goebel,G. (2004): Rapid assessment of tinnitus-related psychological distress using the Mini-TQ; International Journal of Audiology 43: 600 – 604)

Bitte lies die folgenden 12 Aussagen aufmerksam durch und beurteile, inwieweit die Feststellungen auf dich zutreffen:

Aussage	Stimmt nicht (0 Punkte)	Stimmt teilweise (1 Punkt)	Stimmt (2 Punkte)
Oft sind meine Ohrgeräusche so schlimm, dass ich sie nicht ignorieren kann.			
Wegen der Ohrgeräusche bin ich leichter niedergeschlagen.			
Wenn die Ohrgeräusche andauern, wird mein Leben nicht mehr lebenswert sein.			
Ich bin ein Opfer meiner Ohrgeräusche.			
Auf Grund meiner Ohrgeräusche bin ich mit meiner Familie und meinen Freunden gereizter.			
Wegen der Ohrgeräusche fällt es mir schwerer, mich zu entspannen.			
Die Ohrgeräusche haben meine Konzentration beeinträchtigt.			
Ich bin mir der Ohrgeräusche vom Aufwachen bis zum Schlafengehen bewusst.			
Ich mache mir wegen der Ohrgeräusche Sorgen, ob mit meinem Körper ernstlich etwas nicht in Ordnung ist.			
Ich Sorge mich, dass die Ohrgeräusche meine körperliche Gesundheit schädigen könnten.			
Wegen der Ohrgeräusche brauche ich länger zum Einschlafen.			
Ich denke oft darüber nach, ob die Ohrgeräusche jemals weggehen werden.			

Gesamtpunktzahl

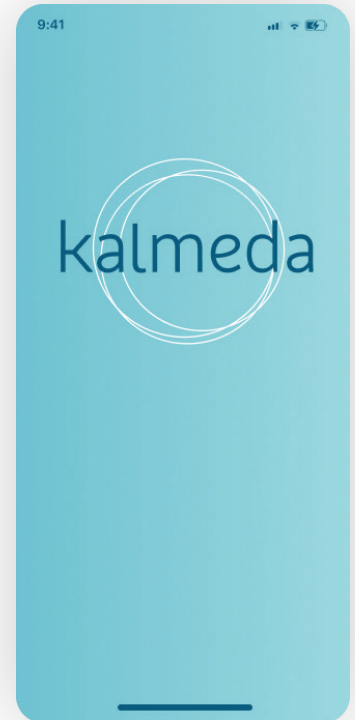
- 0 - 7 Leichte Tinnitus-Belastung
- 8 - 12 Mittlere Tinnitus-Belastung
- 13 - 18 Schwere Tinnitus-Belastung
- 19 - 24 Sehr starke Tinnitus-Belastung

Informationen für Behandlerinnen und Behandler

Kalmeda®: Meistverordnete Tinnitus-App auf Rezept¹

Mit der digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) Kalmeda® können Betroffene die Belastung durch einen chronischen Tinnitus signifikant und klinisch relevant senken – unabhängig von der Erkrankungsdauer. In dem mehrmonatigen Übungsprogramm lernen Betroffene Schritt für Schritt, wie sie den Tinnitus bewältigen. Dabei kombiniert Kalmeda® die von der Leitlinie² empfohlene Tinnituspezifische kognitive Verhaltenstherapie mit weiteren Funktionen wie ein umfangreiches Counseling, Entspannungs- und Meditationsübungen und akustische Maßnahmen.

- ✓ Kognitive Verhaltenstherapie bei chronischem Tinnitus (H93.1 Tinnitus aurium, PZN: 16876740)
- ✓ Budgetneutral für Ärzte und Psychotherapeutinnen, kostenfrei auf Rezept für gesetzlich Versicherte
- ✓ Ein Freischaltcode ist 90 Tage gültig, vereinbaren Sie daher direkt einen Termin für die Folgeverordnung



Die Vorteile auf einen Blick

Evidenz

Eine klinische Studie (RCT) belegt: Bereits nach dreimonatiger Anwendung konnte die Tinnitusbelastung um – 12,5 Punkte (34 %) gesenkt werden^{2,3}.

Flexibel einsetzbar

Die Therapie kann eigenständig oder auch mit ärztlicher Begleitung durchgeführt werden.

Hoher Datenschutz

Kalmeda® erfüllt strenge Datenschutzkriterien und ist als CE-zertifiziertes Medizinprodukt dauerhaft im DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistet.

Sie können Kalmeda® Tinnitus-Therapie auf Kassenrezept (Muster 16) oder eRezept mit folgenden Angaben extrabudgetär verordnen:

**Digitale Gesundheitsanwendung
Kalmeda® Tinnitus-Therapie
PZN: 16876740**



www.kalmeda.de/fachkreise

¹ DiGA-Report des GKV-Spitzenverband 2025

² Walter U et al.: PLOS Digit Health 2023; 2: e0000337

³ Walter U et al., J Med Internet Res 2025;27:e59575