

Fallbeispiel chronischer Tinnitus

Mit einer DiGA den Tinnitus-Teufelskreis durchbrechen

Beim chronischen Tinnitus kann die Wahrnehmung des Ohrgeräuschs Stress bei den Betroffenen verursachen. Die App-basierte, digitale kognitive Verhaltenstherapie (KVT) setzt genau hier an und hilft den Patientinnen und Patienten dabei, den Tinnitus anders zu bewerten. Dass die subjektive Belastung während der Behandlung sinkt, belegen die Daten einer klinischen Studie [1, 2]. In seinem Fallbeispiel beschreibt Prof. Martin Schecklmann, Psychotherapeut aus Regensburg, dass der Effekt im Behandlungsalltag ankommt.

Fallbeispiel:

Vom Kontrollbedürfnis zur Akzeptanz

Prof. Dr. phil. Martin Schecklmann, niedergelassener psychologischer Psychotherapeut, Regensburg

Der Patient berichtet über einen Tinnitus, der erstmals rund 7 Monate nach dem Eintritt in den Ruhestand auftrat. Ein hoher Pfeifton rechtsseitig war zunächst intermittierend und bestand nach wenigen Wochen konstant. Das Ohrgeräusch ist nicht somatisch modulierbar, jedoch durch Alltagsgeräusche maskierbar. In Phasen der Ruhe (z.B. beim Lesen, vor allem abends) tritt der Ton in den Vordergrund; Ablenkung wird als hilfreich erlebt. Der Patient hat eine große Familie und geht vielen Hobbys nach.

Sein Erleben beschreibt er als „Flucht vor dem Tinnitus“: sobald Ruhe einkehrt, ist er angespannt. Er fühlt sich dem Ohrgeräusch ausgeliefert. Entspannung ist nicht möglich. Eine bedarfsweise Schlafmedikation hilft, er erlebt sich als psychisch von ihr abhängig. Vorausgegangen waren Behandlungsversuche mit Kortison bzw. durchblutungsfördernder Medikation, eine intensive Physiotherapie auf Selbstzahlerbasis sowie eine Aufbisssschiene; keine dieser Maßnahmen bewirkte eine nachhaltige Veränderung.

Der Patient nimmt an einer Gruppentherapie teil und wendet parallel die DiGA Kalmeda® an. Mit ihr absolviert der Patient

eigenverantwortlich verhaltenstherapeutische Module und baut diese flexibel in seinen Alltag ein. Besonders profitiert er von bildhaften psychotherapeutischen Interventionen. Hilfreich ist für ihn das Bild eines Balles, den er unter Wasser drücken muss und der sinnbildlich für den Tinnitus steht: Solange er ihn aktiv unter Wasser hält – sich ablenkt, etwas unternimmt –, kommt er zurecht. Entzieht sich der Ball der Kontrolle, nimmt er das Ohrgeräusch wahr, ist angespannt und kann nicht schlafen. Biografisch hat er Probleme im Beruf wie im Privaten stets über Aktionismus gelöst, Kontrolle ist ihm wichtig. Wenn er bewusst den Ball loslässt und den Tinnitus nicht mehr aktiv unterdrückt, kann er lernen zu entspannen – trotz Tinnitus.

Aus therapeutischer Sicht ist Vermeidungsverhalten problematisch, da es die Tinnitusbelastung verstärken kann. Die KVT-basierten Module und die Entspannungsübungen der DiGA unterstützen den Patienten dabei, den Tinnitus zu akzeptieren, ohne in Stress zu geraten.



© privat

Nicht das Geräusch selbst, sondern dessen Wahrnehmung und kognitiv-emotionale Verarbeitung machen die Belastung von Patientinnen und Patienten mit chronischem Tinnitus aus. Wird dieser als bedrohlich wahrgenommen, können Stress, Angst und körperliche Anspannung ausgelöst werden. Diese Wahrnehmung verstärkt wiederum den Tinnitus – ein Teufelskreis entsteht [3, 4].

Leitliniengerechte Therapie

Goldstandard der Behandlung ist gemäß der S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ die KVT, die mit höchstem Evidenzgrad empfohlen wird [5]. Eine leitliniengerechte digitale Behandlungsoption bietet die App Kalmeda®, die als einzige Tinnitus-DiGA auf der KVT basiert [6]. Entwickelt von Hals-Nasen-Ohren-Ärzten sowie Psychologen, vereint die App Elemente der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und des Zürcher Ressourcenmodells. Dieses Behandlungskonzept zielt darauf ab, den Tinnitus-Teufelskreis zu durchbrechen und den Betroffenen im Alltag zu einem neuen Umgang mit dem Ohrgeräusch zu verhelfen. In 5 aufeinander aufbauenden Leveln (Aufmerksamkeitslenkung, Entspannung, Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstwirksamkeit) lernen die Anwenderinnen und Anwender, den Tinnitus neu zu bewerten [6]. Counseling und akustische Maßnahmen tragen zusätzlich zur Stressreduktion bei.

Klinisch belegte Wirksamkeit

Eine deutliche Reduktion der Tinnitusbelastung wurde bereits 3 Monate nach Behandlungsbeginn beobachtet [1]. In einer randomisierten klinischen Studie mit insgesamt 187 Teilnehmenden wurde die Anwendung der DiGA mit einer Wartegruppe ohne Intervention verglichen. Bereits nach 3 Monaten

hatte sich der Gesamtscore des Tinnitus-Fragenbogens (TF) in der App-Gruppe signifikant stärker verbessert als in der Kontrollgruppe (Reduktion um 13,4 Punkte vs. 0,6 Punkte; $p < 0,0001$). In der App-Gruppe entspricht dies einer Reduktion der subjektiven Belastung um 33,7 % gegenüber dem Ausgangswert.

Eine 9-Monatsanalyse mit insgesamt 95 Patientinnen und Patienten zeigte zudem, dass sich eine längere Anwendung auszahlt [2]. Die Tinnitusbelastung sank gegenüber der Messung nach 3 Monaten weiter signifikant; insbesondere profitierten Teilnehmende mit initial hoher Belastung von der Fortsetzung der digitalen KVT. Darüber hinaus besserten sich Depressionsneigung, Stressempfinden und die empfundene Selbstwirksamkeit deutlich.

Bis zu 12 Monate verordnen

Als dauerhaft gelistete DiGA kann die App budgetneutral direkt nach der Diagnose verordnet werden [6]. Die Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen, von privaten Krankenversicherungen auf Anfrage. Das Rezept reichen Anwenderinnen und Anwender bei der Krankenkasse ein und erhalten einen Freischaltcode, der eine Nutzung für 90 Tage ermöglicht. Mit Folgeverordnungen kann der Zeitraum auf eine Gesamtnutzungsdauer von bis zu 12 Monaten verlängert werden. Neben Deutsch kann die DiGA auch auf Englisch oder Türkisch angewendet werden.

Fazit für die Praxis

Als digitale KVT ermöglicht Kalmeda® eine leitliniengerechte Behandlung des chronischen Tinnitus – direkt nach der Diagnose, als eigenständige Therapie oder begleitend. Die Wirksamkeit ist klinisch belegt und im Behandlungsalltag erprobt. Die Verordnung erfolgt budgetneutral.

Literatur

1. Walter U et al.: PLOS Digit Health 2023; 2: e0000337
2. Walter U et al.: J Med Internet Res 2025; 27: e59575
3. Goebel G: HNO 2015; 63: 272–82
4. Mazurek B et al.: Laryngorhinootologie 2023; 102: 50–8
5. S3-Leitlinie Chronischer Tinnitus, AWMF-Register-Nr. 017/064; Stand: 09/2021
6. Kalmeda, www.kalmeda.de/tinnitus-app (Letzter Zugriff: 31.08.2026)



Artikel online lesen und teilen

Möchten Sie diesen Artikel digital lesen und teilen?

Jetzt QR-Code scannen!



Impressum

Verlag: Deutscher Ärzteverlag GmbH
Dieselstraße 2, 50859 Köln
Geschäftsführung: Joachim Herbst
Telefon 02234 7011-0 (Zentrale)

Autor: Dr. Thomas Stratmann

Druckerei: L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG
DruckMedien, Marktweg 42, 47608 Geldern

Diese Sonderpublikation erscheint im Auftrag und inhaltlichen Verantwortungsbereich der G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, Kieler Str. 11, 25551 Hohenlockstedt.

Der Verlag kann für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen keine Gewähr übernehmen. Durch sorgfältige Prüfung der Fachinformationen der verwendeten Präparate und ggf. nach Konsultation eines Spezialisten ist jeder Benutzer angehalten, festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierung oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Beilage abweicht. Bei selten verwendeten oder neu auf den Markt gebrachten Präparaten ist eine solche Prüfung besonders wichtig. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

Diese Sonderpublikation erscheint außerhalb des Verantwortungsbereichs des Deutschen Ärzteverlages.