Für Patienten

kalmeda

Digitale Tinnitus-Therapie als App auf Rezept

Volle Kostenübernahme ohne Zuzahlung*

POHL BOSKAMP

Immer im Gepäck: Teufelskreis Tinnitus

Wenn Ohrgeräusche zur Qual werden.

Das Tückische am Tinnitus ist, dass dieser besonders häufig durch Stress hervorgerufen wird und dadurch selbst Stress erzeugt: **Stress ist sowohl die Ursache als auch die Folge des Tinnitus.** Man spricht deshalb vom „Teufelskreis Tinnitus“.

Lerne mit einer **kognitiven Verhaltenstherapie**, wie Du aus diesen Kreislauf ausbrichst! **Diese Therapieform wird von Tinnitus-Experten als Mittel der Wahl empfohlen.**[1]

[1] AWMF S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ (2021)

Erfahre auf **kalmeda.de/KVT**
wie eine kognitive Verhaltenstherapie funktioniert.

Dein Weg aus dem Teufelskreis: Kalmeda

Bekomme den Tinnitus in den Griff.

Kalmeda ist eine vollständige, kognitive Verhaltenstherapie. In dem Übungsprogramm lernst Du in 5 Schritten wie Du Deinen Tinnitus bewältigst und wieder mehr Ruhe in Dein Leben bringst:

In 5 Schritten zu mehr Lebensqualität

1. **Aufmerksamkeitslenkung**
   Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Dinge im Leben, die Dir gut tun und fokussiere Dich weniger auf das Ohrgeräusch.
2. **Entspannung**
   Bleibe auch bei Stress ruhiger und integriere Entspannung in Deinen Alltag. Dadurch rückt der Tinnitus auch mehr in den Hintergrund.
3. **Achtsamkeit**
   Nehme Dinge um Dich herum wahr, ohne sie emotional zu bewerten oder verändern zu wollen. Dies ist eine wichtige Basis für den nächsten Schritt:
4. **Akzeptanz**
   Akzeptiere Dinge, die sich nicht ändern lassen. So schaffst Du die Voraussetzungen für positive Veränderungen.
5. **Selbstwirksamkeit**
   Entwickle Vertrauen in Dich und Deine Fähigkeiten. Setze Deine Stärken gezielter ein.

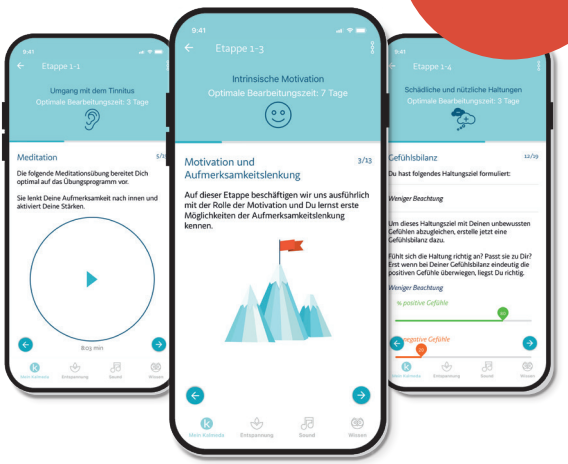
Mehr Infos zu Kalmeda unter
kalmeda.de/tinnitus-app

Die Kalmeda Tinnitus-Therapie

Du hast es selbst in der Hand.

- Einzige digitale, kognitive Verhaltenstherapie speziell bei chronischem Tinnitus.
- Deutliche Reduzierung der Tinnitusbelastung nach 3 Monaten. Keine begleitenden Präparate notwendig.
- Volle Kostenübernahme ohne Zuzahlung.*
- Nimm den Tinnitus selbst in die Hand – wann und wo Du willst – dank digitaler Therapie per App.

Klinische Studie belegt hohe Wirksamkeit!



Bei Dir wurde schon ein Tinnitus diagnostiziert? Dann wende Dich jetzt direkt an Deinen Arzt und hol Dir Dein Rezept für Kalmeda!

* Volle Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenversicherungen. Private Krankenversicherungen unterstützen die Therapie auf Anfrage.

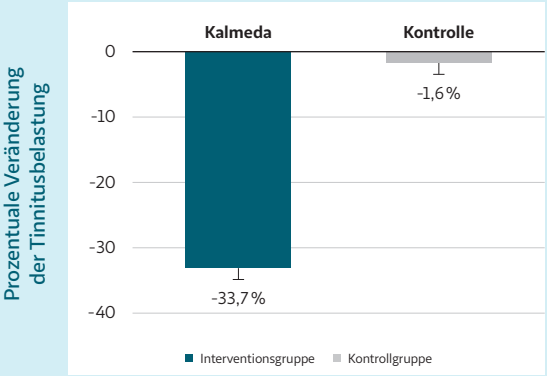
Wirksamkeit durch klinische Studie belegt

Eine klinische Studie (RCT) konnte eindrucksvoll nachweisen:[1]

- Bereits nach dreimonatiger Anwendung der App konnte die Tinnitusbelastung um **33,7 %** reduziert werden – unabhängig von Alter, Geschlecht und der Dauer des Tinnitus.
- Zusätzliche Wirkung erzielt die App bei der Linderung von Depressionen und der Verbesserung des Stressempfindens.

Starke Erfolge bereits nach 3 Monaten

Verbesserung der Tinnitusbelastung nach 3 Monaten



Erfahre mehr zur Studie unter **kalmeda.de/tinnitus-studie.**

[1] Walter et al. (2023) PLOS Digit Health 2(9): e0000337.

Denkbar einfach: vom Rezept zur App

Schicke Dein Rezept an Deine gesetzliche Krankenversicherung.

Lade Kalmeda aus dem **App-Store** herunter.

Gib den 16-stelligen Freischaltcode, den Du von Deiner Kranken-versicherung erhältst, in der App ein. Beginne nun die Therapie.

WICHTIG:

- Die Therapie sollte innerhalb von 9 – 12 Monaten absolviert werden.
- **Ein Freischaltcode gilt für 90 Tage. Vereinbare daher rechtzeitig einen Termin für Dein Folgerezept.**
- Deine Krankenversicherung kann dir bis zu 4 mal einen Freischaltcode ausstellen.

Hersteller:
Pohl-Boskamp Digital Health GmbH | Kaddenbusch 4 | 25578 Dägeling
info@pohl-boskamp.digital
Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Michael Eicke

Vertrieb:
POHL BOSKAMP
G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG | Kieler Straße 11 | 25551 Hohenlockstedt
info@pohl-boskamp.de | www.pohl-boskamp.de

70099/7