

Digitale KVT bei chronischem Tinnitus

Praxis-Erfahrungen mit der Tinnitus-App

Wie lässt sich eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) bei chronischem Tinnitus sinnvoll in der Praxis einsetzen? Und warum profitieren nicht nur Betroffene, sondern auch Behandelnde davon? Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. Lothar Bleckmann und Allgemeinmediziner Dr. Alexander Grebe erklären im Gespräch, wie sie die Tinnitus-App nutzen, worauf es beim Einsatz in der Praxis ankommt und welche Entlastung sie dadurch erfahren. Denn: In der S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ wird zwar eine kognitive Verhaltenstherapie (KVT) als bevorzugter Ansatz empfohlen, doch lange Wartezeiten und fehlende Therapieplätze erschweren die Versorgung. Eine auf der KVT basierende DiGA kann helfen, diese Lücke zu schließen.



Experten im Gespräch:

Dr. Lothar Bleckmann, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kleve;
Dr. Alexander Grebe, Facharzt für Allgemeinmedizin, Köln

„In meiner Praxis sehe ich jede Woche etwa zwei Patientinnen oder Patienten, die über störende Ohrgeräusche berichten“, berichtet Dr. Alexander Grebe, Facharzt für Allgemeinmedizin, Köln. Etwa 14,5 % der Erwachsenen weltweit leiden an Ohrgeräuschen ohne äußere Schallquelle – in rund 10 % der Fälle dauern die Beschwerden länger als drei Monate und gelten damit als chronischer Tinnitus [1, 2]. „Wichtig ist es, die Beschwerden der Patientinnen und Patienten ernst zu nehmen“, unterstreicht Dr. Lothar Bleckmann, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kleve.

Entscheidend für den individuellen Leidensdruck ist laut Grebe nicht allein das Geräusch, sondern wie es wahrgenommen wird: Wird der Tinnitus als bedrohlich oder unkontrollierbar empfunden, kann ein sogenannter „Tinnitus-Teufelskreis“ ent-

stehen [3]. Angst, Stress und Anspannung verstärken das subjektiv wahrgenommene Geräusch, wodurch es immer stärker in den Fokus rückt, und eine Gewöhnung verhindert wird [4].

KVT: „Goldstandard“ der Tinnitus-Therapie

„Niemand erhält eine Tinnitus-Therapie ohne vorherige Diagnostik“, stellt Bleckmann klar. Vor jeder Behandlung steht daher eine sorgfältige Abklärung – neben der Untersuchung des Ohrstatus vor allem die audiologische Diagnostik. Sollte eine kombinierte Schwerhörigkeit vorliegen, sei die Verbesserung des Hörvermögens gemäß S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ die primäre therapeutische Maßnahme [1].

Bislang gibt es für chronischen Tinnitus keine medikamentöse Therapie mit belegter Wirksamkeit. Die aktuelle S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ empfiehlt psychotherapeutische Interventionen und als „Goldstandard“ mit Evidenzgrad 1A die KVT [1]. Allerdings fehlt es Bleckmann zufolge an qualifizierten Therapieplätzen: Es gebe nur wenige spezialisierte Psychotherapeutinnen bzw. Psychotherapeuten, und entsprechend lang seien die Wartezeiten. Eine Problematik, auf die auch die S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ hinweist [1].

„Digital gestützte Therapieangebote, die einen direkten Zugang zur KVT ermöglichen, sind hier sehr hilfreich“, so Bleckmann.

Die Wirksamkeit von Online- oder App-basierten Angeboten konnte in mehreren Studien gezeigt werden [5–7].

Lernen, mit dem Tinnitus zu leben

Die einzige DiGA zur Reduktion der Belastung bei chronischem Tinnitus auf Basis von KVT ist derzeit die von HNO-ärztlicher und psychologischer Expertise entwickelte Tinnitus-App Kalmeda® [8]. Sie basiert auf dem Zürcher Ressourcenmodell sowie der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und kombiniert KVT mit medizinischer Wissensvermittlung, akustischen Maßnahmen und Entspannungsübungen. In dem mehrmonatigen Übungsprogramm lernen Betroffene, wie sie den Tinnitus bewältigen. Das Ziel: Die vegetativen und emotionalen Reaktionen so zu beeinflussen, dass der Tinnitus auf unterbewusster Ebene nicht mehr als belastend wahrgenommen wird. Die Aufmerksamkeit wird nach und nach vom Tinnitus weggelenkt. „Je ruhiger und gelassener die Patientinnen und Patienten während des Programms im Umgang mit dem Tinnitus werden, desto weniger belastend empfinden sie die Ohrgeräusche“, so Grebe. „Mit der Tinnitus-App ist eine strukturierte Behandlung zu Hause möglich. Das macht Folgetermine effizienter.“ Die Verordnung ist budgetneutral.

Bleckmann zufolge eignet sich die Tinnitus-App für alle Betroffenen, die aufgeschlossen für digitale Angebote sind. „Lediglich bei sehr alten Patientinnen und Patienten sollte man prüfen, ob Motivation und digitale Fähigkeiten ausreichen.“ Bei der Aufklärung zur Anwendung der Tinnitus-App setzt Bleckmann auf klare Kommunikation: „Ich weise deutlich darauf hin, dass es sich um ein Übungsprogramm handelt, das täglich angewandt werden muss.“ Um den Nutzen zu verdeutlichen, zieht er einen Vergleich zur Physiotherapie: „Man muss auch zwischen den Terminen üben, damit sich etwas verändert.“

Mehr Wirksamkeit bei Langzeitanwendung

In einer klinischen Studie (N=187) hatte die Nutzung der Tinnitus-App (n=94) die Tinnitusbelastung der Teilnehmenden nach nur drei Monaten um 33,7 % reduziert, verglichen mit 1,6 % in der Kontrollgruppe, die die App nicht anwendete [5]. „Je länger die Tinnitus-App angewendet wird, umso mehr profitieren die Betroffenen von der Anwendung“, betont Studienleiter Bleckmann.

Dies zeigte die Verlängerungsphase der Studie, in der die Tinnitus-App insgesamt über neun Monate angewendet wurde (n=76) [6]. Zu Studienbeginn betrug der durchschnittliche Wert im Tinnitusfragebogen (TF) nach Göbel und Hiller 38,46 Punkte. Nach drei Monaten hatte sich der TF-Score auf 25,97 Punkte verbessert (Differenz: -12,49; $p < 0,001$; **Abb. 1**). Bei fortgesetzter Anwendung über neun Monate sank der TF-Gesamtscore weiter auf 19,98 Punkte, womit der Ausgangswert insgesamt um 18,48 Punkte verringert wurde ($p < 0,001$; **Abb. 1**) [6]. Eine Subgruppenanalyse ergab zudem, dass jene mit initial schwerer Tinnitusbelastung (TF > 46 Punkte) besonders von der digitalen KVT profitierten. In vielen Fällen verringerte sich der Schweregrad um mindestens eine Stufe [6]. „Dies bedeutet einen enormen Gewinn an Lebensqualität: Die Betroffene lernen, die Kontrolle über ihre Belastung zurückzugewinnen, ihre Wahrnehmung und ihr Verhalten zu ändern und ihre Akzeptanz zu erhöhen“, so Bleckmann.

Nicht nur die Tinnitusbelastung wurde gelindert, auch Depressionsneigung und Stressempfinden nahmen ab, während die Selbstwirksamkeit über die verlängerte Anwendungsdauer zunahm [6]. Ein Effekt, den die Experten aus ihrer Erfahrung in der Praxis bestätigen.

Zufriedene Patientinnen und Patienten, entlastete Behandelnde

Zur Evaluation des Therapieerfolgs nutzt Bleckmann vor allem die persönliche Wiedervorstellung. Dabei sollte regelmäßig der

Budgetneutrale Verordnung

Die Tinnitus-App Kalmeda® ist als Medizinprodukt zugelassen und als erste Digitale Gesundheitsanwendung zur Behandlung des chronischen Tinnitus seit Dezember 2021 im Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) dauerhaft gelistet. Dies gewährleistet eine unabhängige Bewertung ihrer Wirksamkeit und Datensicherheit.

Die Tinnitus-App kann budgetneutral verordnet werden; die Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen, von privaten Krankenversicherungen auf Anfrage. Die Anwenderinnen und Anwender reichen das Rezept bei der Krankenkasse ein und erhalten einen Freischaltcode für 90 Tage App-Nutzung. Danach muss eine Folgeverordnung ausgestellt werden. Die Verordnung kann für eine Gesamtnutzungsdauer von zwölf Monaten dreimal verlängert werden. Für das praktische Vorgehen ist es wichtig, dass die Behandlerinnen und Behandler die Betroffenen rechtzeitig wieder einbestellen, um den Fortschritt zu besprechen und ggf. eine Folgeverordnung auszustellen.

TF eingesetzt werden, um die Fortschritte erheben zu können.

Grebe sieht in der App eine klare Entlastung für den Praxisalltag, „vor allem durch die Zeitersparnis“. Die Patientinnen und Patienten seien durch die Anwendung besser vorbereitet, da viele Schulungsinhalte bereits zu Hause vermittelt würden. „Viele kommen besser vorbereitet in die Sprech-

stunde, sodass wir die Gesprächszeit zum Teil auf ein Viertel reduzieren können.“ Insgesamt zieht er positive Bilanz zur Tinnitus-App. „Die Rückmeldungen der Patientinnen und Patienten sind überwiegend positiv“, berichtet er. Zwar höre er vereinzelt, dass die Anwendung „mehr Arbeit ist als gedacht“, dennoch werde der Nutzen von den meisten deutlich wahrgenommen. „Die App wird nur sehr selten gar nicht genutzt“, so Grebe weiter – ein Indiz für die gute Akzeptanz der digitalen Therapieoption im Praxisalltag.

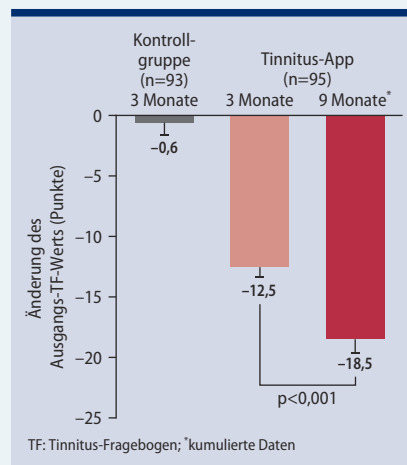


Abb. 1: Verringerung der Tinnitusbelastung (TF-Gesamtscore) in der Kontrollgruppe sowie nach drei und neun Monaten Nutzung der Tinnitus-App (modifiziert nach [5, 6])

Literatur

1. S3-Leitlinie Chronischer Tinnitus, AWMF-Register-Nr. #017/064, Stand: September 2021
2. Jarach CM et al., JAMA Neurol 2022, 79:888–900
3. Goebel G, HNO 2015, 63:272–282
4. Mazurek B et al., Laryngorhinootologie 2023, 102:S50–S58
5. Walter U et al., PLOS Digit Health 2023, 2:e0000337
6. Walter U et al., J Med Internet Res 2025, 27:e595753
7. Rathbone AL et al., J Med Internet Res 2017, 19:e399
8. www.kalmeda.de/tinnitus-app (letzter Zugriff: 13.10.2025)