

Chronischer Tinnitus

Digitale Gesundheitsanwendung ermöglicht KVT-basierte Therapie ohne Wartezeiten

Chronischer Tinnitus ist oft mit erheblichem Leidensdruck verbunden. Als Goldstandard gilt die kognitive Verhaltenstherapie (KVT), doch Therapieplätze sind knapp. Eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) kann diese Versorgungslücke schließen. Sie ermöglicht HNO-Ärztinnen und -Ärzten eine leitliniengerechte Behandlung direkt nach der Diagnose: Statt Patientinnen und Patienten auf lange Wartelisten zu verweisen, lässt sich die evidenzbasierte, erstattungsfähige Therapie unmittelbar verordnen. Ein anschauliches Fallbeispiel aus dem Praxisalltag zeigt die Anwendungsmöglichkeiten dieser belegt wirksamen DiGA.

Bei chronischem Tinnitus entscheidet nicht nur das Geräusch selbst über den Leidensdruck, sondern v. a. die persönliche Bewertung: Wird der Tinnitus als bedrohlich oder unkontrollierbar erlebt, kann sich ein sog. „Tinnitus-Teufelskreis“ entwickeln [1]: Negative Wahrnehmung, Angst, Stress und körperliche Anspannung verstärken sich gegenseitig – das Geräusch tritt in den Vordergrund und Gewöhnungsprozesse bleiben aus [2].

Aktuell gibt es keine effektive medikamentöse Therapie zur Behandlung des chronischen Tinnitus [3]. Die S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ empfiehlt mit Evidenzgrad 1A die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) [3]. Ziel der KVT ist eine Gewöhnung an den Tinnitus, um Leidensdruck und negative Auswirkungen des Tinnitus auf die Lebensqualität zu reduzieren. Die KVT hat jedoch keinen Einfluss auf die Ohrgeräusche selbst [4]. Die KVT

umfasst Maßnahmen, um die dysfunktionalen Denkprozesse, Verhaltensweisen und emotionalen Reaktionen, die der Tinnitusbelastung zugrunde liegen, zu identifizieren und zu ersetzen [5]. In Studien konnte die Wirksamkeit der KVT bei der Reduzierung der Tinnitusbelastung bestätigt werden [3, 4]. Ein Problem ist jedoch die lange Wartezeit, um einen Termin in der Psychotherapie zu erhalten. Darauf weist auch die S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ hin [3]. Eine Lösung bieten Online- oder App-basierte Angebote, die einen direkten Zugang zur KVT ermöglichen. Ihre Wirksamkeit konnte ebenfalls bestätigt werden [6, 7, 8].

Kasuistik

Reframing des Tinnitus als Stressmarker

Ein 54-jähriger Landmaschinenvertreter berichtet über einen seit vier Jahren bestehenden, schleichend aufgetretenen beidseitigen Tinnitus in Form eines breitbandigen Rauschens. Der Beginn fiel zeitlich mit einer beruflichen Umstrukturierung zusammen. Das Ohrgeräusch ist nicht somatisch modulierbar, jedoch durch Umgebungsgeräusche (z. B. Verkehrslärm, Duschen) maskierbar.

Es zeigt sich eine deutliche Belastungsabhängigkeit: In Phasen erhöhter beruflicher Beanspruchung – insbesondere in den Sommermonaten – nimmt die Lautstärke vor allem abends zu. In weniger intensiven Arbeitsphasen, z. B. im Winter, besteht der Tinnitus ebenfalls, wird jedoch als weniger dominierend erlebt.

Der Patient beschreibt den Tinnitus initial als „zusätzlichen Stressfaktor“ in einem ohnehin stark fordernden Arbeitsalltag. Unter Stress verstärken sich Gereiztheit, sozialer Rückzug und die Vernachlässigung ausgleichender Aktivitäten wie Sport und soziale Kontakte. Zwei vorausgegangene HNO-ärztliche Vorstellungen führten zu einer systemischen Kortisontherapie, die jedoch keine nachhaltige Veränderung bewirkte.

Im Rahmen einer Kurzzeitpsychotherapie (24 Sitzungen), begleitet durch die DiGA, erfolgte eine kognitive Neubewertung des Symptoms. Zentral war die Umdeutung von „Tinnitus = zusätzlicher Stress“ hin zu „Tinnitus = Stressreaktion bzw. Warnsignal für Überlastung“. An diesem Punkt setzt auch das therapeutische Konzept der Tinnitus-App an.

Aufgrund dieses durch die Tinnitus-App unterstützten Reframings lernte der Patient, das Ohrgeräusch als Marker erhöhter Beanspruchung zu interpretieren und frühzeitig regulierend einzugreifen. In der Folge setzte er konkrete Veränderungen um (Reduktion von Fahrtzeiten, klare Erreichbarkeitsregeln, Wiederaufnahme sportlicher und sozialer Aktivitäten). Die subjektive Belastung durch den Tinnitus nahm im Verlauf deutlich ab.

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



Evidenzbasierte und erstattungsfähige Tinnitus-App

Die erstattungsfähige DiGA (Kalmeda®) wurde auf der Grundlage evidenzbasierter KVT speziell für chronischen Tinnitus von HNO-Ärzten und Psychologen entwickelt, um die Belastung bei chronischem Tinnitus zu reduzieren [9]. Basierend auf dem Zürcher Ressourcenmodell und der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) kombiniert sie KVT mit medizinischer Wissensvermittlung, akustischen Maßnahmen und Entspannungsübungen [9].

In dem mehrmonatigen Übungsprogramm lernen Betroffene Schritt für Schritt, wie sie den Tinnitus bewältigen. Je ruhiger und gelassener die Erkrankten während des Programms im Umgang mit dem Tinnitus werden, desto weniger belastend empfinden sie auch den Tinnitus [9]. Die App ist einfach zu verschreiben und in die Praxisabläufe integrierbar (Kasten). Der Therapieverlauf kann in der Praxis z. B. durch eine Kurzform des Tinnitusfragebogens mit zwölf Items (TQ12) ermittelt und dokumentiert werden [10].

Tinnitusbelastung bereits nach drei Monaten reduziert

Die relativ schnelle Verbesserung der Tinnitusbelastung bei Anwendung der Tinnitus-App zeigte eine randomisierte klinische Studie mit 187 Teilnehmenden [7]. Primärer Endpunkt war die Erfassung der subjektiven Tinnitusbelastung nach drei Monaten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, welche die App nicht angewendet hatte (Wartegruppe) [7]. Die Tinnitusbelastung wurde anhand validierter Selbstbeurteilungsfragebögen (praxisrelevanter Tinnitusfragebogen [TF] nach Göbel und Hiller [11, 12]) beurteilt [7]. Weitere über Fragebögen ermittelte Parameter waren Depressionsneigung, Stressempfinden und Selbstwirksamkeit [7].

Nach drei Monaten hatte sich der TF-Gesamtscore in der App-Gruppe signifikant stärker verbessert als in der Kontrollgruppe (App-Gruppe $-13,4$ Punkte bzw. $-33,7\%$; Kontrollgruppe $-0,6$ Punkte bzw. $-1,6\%$; $p < 0,0001$ [7]) (Abb. 1). Im gleichen Zeitraum kam es in der App-Gruppe auch zu einer signifikanten Verringerung von Stresserleben und Depressionsneigung

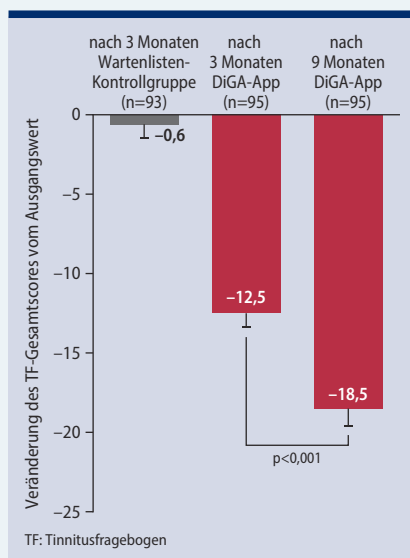


Abb. 1: Verbesserung der Tinnitusbelastung (modifiziert nach [7, 8])

Budgetneutrale Verordnung [9]

Die digitale Tinnitus-Therapie (Kalmeda®) ist ein Medizinprodukt und als erste DiGA 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 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.

Die Tinnitus-App bietet eine leitlinienkonforme, unmittelbar zugängliche Therapie, die die Anwenderinnen und Anwender gut in ihren Alltag integrieren können.

[7]. Die Ergebnisse waren unabhängig von Alter, Geschlecht und Tinnitusdauer [7].

Zunehmende Wirksamkeit bei längerer Anwendung

Je länger die App angewendet wurde, umso mehr profitierten die Betroffenen [8]. Nach Abschluss der dreimonatigen Studie setzten 95 Personen die App-Anwendung fort bzw. begannen nach dreimonatiger Wartezeit damit (vorherige Kontrollgruppe) [8]. Alle 95 Teilnehmenden nutzten die App über insgesamt neun Monate [8]. In der Analyse nach neun Monaten wurden dieselben Parameter wie zuvor verglichen [8].

Zu Beginn betrug der durchschnittliche TF-Gesamtscore 38,5 Punkte. Bereits nach drei Monaten hatte er sich auf 26,0 Punkte verbessert (Differenz: $-12,5$ $p < 0,001$) [7]. Bei fortgesetzter Anwendung über neun Monate sank der TF-Gesamtscore weiter auf 20,0 Punkte entsprechend einer Gesamtreduktion des Ausgangswertes von $-18,5$ Punkten ($p < 0,001$, Abb. 1) [8].

Eine Subgruppenanalyse zeigte zudem, dass Patientinnen und Patienten mit initial schwerer Tinnitusbelastung ($TF > 46$ Punkte) besonders von der digitalen KVT profitierten [8]. Auch Stressempfinden, Depressionsneigung und Selbstwirksamkeit wur-

den mit zunehmender Anwendungsdauer weiter verbessert [8].

Diese Studiendaten werden durch Erfahrungen aus dem Behandlungsalltag bestätigt, die die Wirksamkeit der KVT-basierten App zeigen. Das Fallbeispiel aus der Praxis von Prof. Dr. phil. Martin Schecklmann, Regensburg (Kasuistik) zeigt eindrücklich, dass die Anwendung der App die Tinnitusbelastung deutlich reduzieren und die Lebensqualität effektiv verbessern kann.

Literatur

- Goebel G, HNO 2015, 63:272–282
- Mazurek B et al., Laryngorhinootologie 2023, 102:550–8
- S3-Leitlinie Chronischer Tinnitus, AWMF-Register-Nr. #017/064, Stand: September 2021
- Fuller T et al., Cochrane Database Syst Rev 2020, 1:CD012614
- Tunkel DE et al., Otolaryngol Head Neck Surg 2014, 151:51–40
- Rathbone AL et al., J Med Internet Res 2017, 19:e399
- Walter U et al., PLOS Digit Health 2023, 2:e0000337
- Walter U et al., J Med Internet Res 2025, 27:e59575
- Kalmeda, www.kalmeda.de/tinnitus-app (Letzter Zugriff am 01.03.2026)
- Svensson EB et al., Int J Audiol 2004, 43:585–593
- Hiller W et al., J Psychosom Res 1992, 36:337–438
- Goebel G et al., Tinnitus-Fragebogen: (TF), Hogrefe 1998