

Neue Leitlinie

Welche Therapie bei Tinnitus wirklich hilft

Kognitive Verhaltenstherapie, Hörtherapie, Medikamente: Bei Tinnitus gibt es viele therapeutische Maßnahmen. In einer europäischen Leitlinie wird nun bewertet, wie gut sie wirken.

Von Angelika Bauer-Delto



Für die Behandlung bei chronischem Tinnitus sollen einheitliche Standards geschaffen werden.

© Hemera Technologies / photos.com

MANNHEIM. Einheitliche Standards für die Behandlung bei chronischem Tinnitus zu etablieren, ist eines der Ziele einer multidisziplinären europäischen Leitlinie, die von einem internationalen Expertenteam erarbeitet wurde und kurz vor der Veröffentlichung steht.

Wichtige Empfehlungen der neuen Leitlinie präsentierte Professor Birgit Mazurek, Direktorin des Tinnituszentrums an der Charité Berlin, bei der 52. Fortbildungsveranstaltung für Hals-Nasen-Ohrenärzte in Mannheim.

Bei Tinnitus Schweregrad I und II wird eine Psychoedukation empfohlen. Dem Counseling wird eine gute Evidenzlage attestiert. Klärende psychoedukative Erläuterungen können in jeder HNO-Praxis durchgeführt werden und sind bei geringem Leidensdruck oft schon ausreichend, so Mazurek. Sie bilden die Grundlage, dass der Patient konstruktive Habituationsmechanismen entwickeln kann.

Kognitive Verhaltenstherapie

Ergebnisse einer Intensivtherapie

Das Intensivprogramm umfasst psychosoziale und HNO-Diagnostik, Counseling mit Informationsvermittlung, kognitive Verhaltenstherapie, Hörtraining, Entspannungsverfahren und Physiotherapie.

Zum Ende der Behandlung hatten sich Tinnitusbelastung, Stress und Intensität depressiver Symptome deutlich gebessert.

Der höchste Evidenzgrad in der Behandlung des Tinnitus liegt derzeit für die kognitive Verhaltenstherapie vor. Diese erfordert eine zusätzliche Qualifikation des HNO-Arztes, erklärte Mazurek.

Die kognitive Verhaltenstherapie ist ab Tinnitus Grad III sinnvoll und soll maladaptive Muster auf kognitiver, emotionaler und verhaltensbezogener Ebene bewusst machen und verändern.

Die kognitive Verhaltenstherapie führt zu einer signifikanten Verbesserung der Lebensqualität, der Tinnitusbelastung und von Depressionsscores. Die Lautheit des Tinnitus wird dadurch jedoch nicht beeinflusst.

Zunehmend werden [multimodale Therapiekonzepte](#) evaluiert, berichtete Mazurek. Solche Therapieprogramme versuchen interdisziplinär, muskuläre Verspannungen, Gedanken und Gefühle, körperliche Faktoren und Aufmerksamkeitsprozesse günstig zu beeinflussen.

Die Kombination aus Counseling, kognitiver Verhaltenstherapie und auditorischer Stimulation verbessert die gesundheitsbezogene Lebensqualität, den Schweregrad des Tinnitus und die Beeinträchtigung durch das Ohrgeräusch.

Tinnitus-Intensivtherapie

In einer aktuellen Untersuchung wurden die Effekte einer an der Charité praktizierten siebentägigen, multimodalen Tinnitus-Intensivtherapie bei Behandlungsende und nach fünf Jahren überprüft.

Das Intensivprogramm umfasst eine ausführliche psychosoziale und HNO-Diagnostik, Counseling mit Informationsvermittlung, kognitive Verhaltenstherapie, Hörtraining, Entspannungsverfahren und Physiotherapie. Es zeigte sich, dass sich Tinnitusbelastung, Stress und Intensität depressiver Symptome zum Ende der Behandlung signifikant besserten und die Effekte auch nach fünf Jahren stabil blieben.

Hörgeräte verbessern das Hörhandicap und die Lebensqualität, zur Zeit gibt es jedoch wenige Daten zum Einsatz als primäre Intervention bei Tinnitus, so Mazurek.

Potenzielle günstige Effekte der Hörgeräteversorgung auf den Tinnitus könnten die Reduzierung von Distress, die Verbesserung der Kognition und damit eine bessere Tinnitushabitation sein.

Sound-Therapie sowie pharmakologische Behandlungen werden in der europäischen Leitlinie in der Regel nicht empfohlen. Bei Patienten mit Demenz scheint sich jedoch ein Extrakt aus Ginkgo biloba günstig auf die Tinnitussymptomatik auszuwirken.

Copyright © 1997-2018 by Springer Medizin Verlag GmbH