

Digitale kognitive Verhaltenstherapie

Publizierte Studie belegt Wirksamkeit einer Tinnitus-DiGA

Tinnitus ist ein Symptom gestörter Hörverarbeitung, dem laut S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ nur mit psychotherapeutischen Maßnahmen wie z.B. der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) entgegengewirkt werden kann [1]. Kalmeda, die einzige dauerhaft im Verzeichnis für Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) eingetragene KVT-App bei chronischem Tinnitus, reduzierte in einer kürzlich publizierten klinischen Studie die Tinnitusbelastung der Betroffenen signifikant [2, 3].

Die Ursachen des Tinnitus können vielfältig sein. Zu den häufigsten Risikofaktoren gehören eine Schädigung des Gehörs mit Hörverminderung, z.B. durch Knalltraumata, Alterungsprozesse, Infektionen oder Medikamente [4, 5]. Außerdem wird Stress häufig mit Auftreten und Fortschreiten des Tinnitus in Verbindung gebracht [6]. Ab einer Dauer von 3 Monaten wird der Tinnitus als chronisch bezeichnet und kann eine hohe Belastung für Betroffene darstellen [1].

KVT mit höchster Evidenz empfohlen

Besonders durch die Entwicklung von psychosomatischen Begleitscheinungen (wie Schlafstörungen, Angstzuständen und erhöhter Depressionsneigung) geht der Tinnitus mit einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität einher [1]. Von einer Medikamen-

tengabe wird in der aktuellen S3-Leitlinie abgeraten, da deren Wirksamkeit nicht nachgewiesen werden konnte [1]. Dagegen empfiehlt die S3-Leitlinie

mit höchster Evidenz (1a) den Einsatz der KVT, um eine Tinnitushabituation zu erzielen [1]. Die KVT vermittelt Patienten die Fähigkeit, negative Gedan-

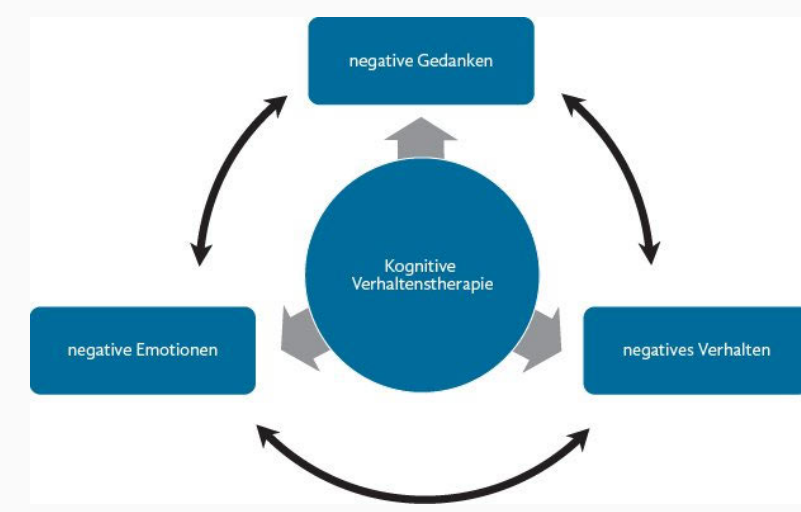


Abbildung 1 Modell der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) (mod. n. [7])

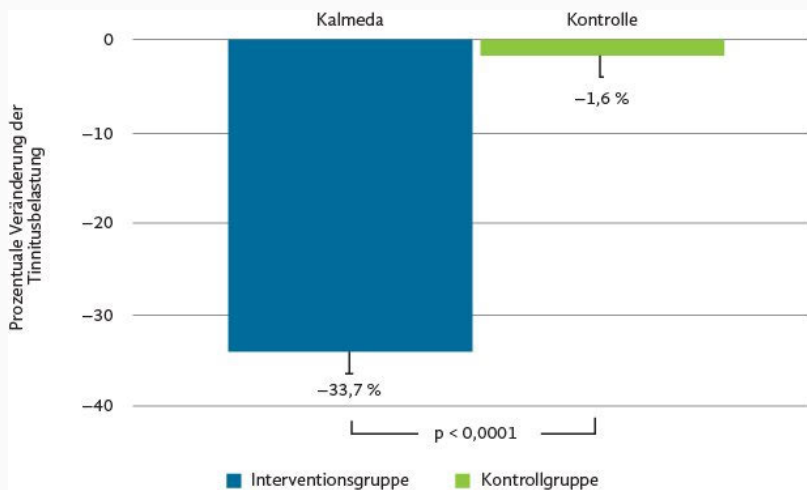


Abbildung 2 Prozentuale Abnahme der Tinnitusbelastung (mod. n. [3])

ken, Emotionen und negatives Verhalten zu erkennen und durch positive Denkmuster zu ersetzen, mit dem Ziel, den Stellenwert des Tinnitus zu reduzieren (Abb. 1) [7]. Online-basierte Angebote bieten dabei eine wirksame, räumlich und zeitlich unabhängige Alternative zur KVT in Präsenzform [1].

Kalmeda: Leitliniengerechte Therapie

Damit Patienten mit chronischem Tinnitus nicht auf lange Wartezeiten beim Psychotherapeuten angewiesen sind, haben HNO-Ärzte und Psychologen die Kalmeda Tinnitus-App entwickelt [8]. Die App kombiniert eine Tinnitus-spezifische KVT mit der Vermittlung von medizinischem Wissen, akustischen Maßnahmen und Meditationsübungen. Ihr dauerhafter Eintrag in das Verzeichnis für Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als erste Tinnitus-KVT-App ist gleichbedeutend mit einer positiven unabhängigen Bewertung der Wirksamkeit und Datensicherheit der Anwendung [2]. Die Verordnung von Kalmeda erfolgt

budgetneutral über einen Zeitraum von 90 Tagen mit bis zu 3 Folgeverordnungen. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für insgesamt 4 Verordnungen [2].

Klinisch bestätigte Wirksamkeit

In der jüngst publizierten, randomisierten, kontrollierten klinischen Studie wurden 187 Patienten mit chronischem Tinnitus im Verhältnis 1:1 in Interventions- (n = 94) und Kontrollgruppe (n = 93) randomisiert. Die Wirksamkeit der Nutzung der Kalmeda-App wurde nach 3 Monaten anhand von validierten Fragebögen auf Tinnitusbelastung sowie u.a. auf Depressionsneigung und Stressempfinden überprüft. Im Vergleich zum Ausgangswert nahm die Tinnitusbelastung um 33,7 % in der Kalmeda-Gruppe ab, während bei der Kontrollgruppe lediglich -1,6 % nachgewiesen wurden (Abb. 2) [3].

Darüber hinaus wurde ebenfalls eine signifikante Reduktion des Stresserlebens und der Depressionsneigung beobachtet. Die Ergebnisse waren unabhängig von Alter, Geschlecht und Dauer des Tinnitus [3].

Literatur

1. S3-Leitlinie Chronischer Tinnitus, 017/064, Stand: Sept. 2021
2. <https://diga.bfarm.de> (Letzter Zugriff am 21.08.2023).
3. Walter U et al.: PLOS Digit Health 2023; 2: e0000337
4. Langguth B et al.: Lancet Neurol 2013; 12: 920–30
5. Mazurek B et al.: Otol Neurotol 2019; 40: e467–e73
6. Rudolph M, Schaaf H: Stress und Leiden am Tinnitus aus psychosomatischer Sicht. HNO (2023). doi.org/10.1007/s00106-023-01340-8 (Letzter Zugriff am 18.09.2023)
7. Tunkel DE et al.: Otolaryngol Head Neck Surg 2014; 151: S1–S40
8. www.kalmeda.de (Letzter Zugriff am 21.08.2023).

Impressum

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

Autorin: Dr. Nina Kirstein, Hamburg

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.