

## Kalmeda – Tinnitus

**Zielgruppe:** Mit „Kalmeda“ können volljährige Tinnitus-Patientinnen und Patienten leitlinienbasiert behandelt werden. Kontraindikationen gibt es keine. Bevor die DiGA eingesetzt wird, sollen Betroffene ärztlich untersucht und ein Hörtest durchgeführt worden sein.

**Funktionsweise:** Kalmeda besteht aus verhaltenstherapeutischen Übungen, die durch zusätzlich vermitteltes Wissen ergänzt werden. Betroffene können in der App dokumentieren, welche Stärken, Haltungen oder Wünsche ihnen helfen, ihre Ziele besser zu erreichen und wie sie erwünschtes Verhalten auslösen können. In einem Fragebogen können sie die Anregungen mit Zielen verknüpfen. Wöchentlich fragt die App positive und negative Gefühle ab und stellt den Therapiefortschritt dar. Nutzerinnen und Nutzer können sich an Entspannungsübungen

und geführte Meditationen erinnern lassen, Natur- und Hintergrundgeräusche helfen bei akut starkem Tinnitus. Insgesamt arbeiten sich die App-Nutzer durch 5 Level mit je 9 Etappen.

**Therapieziel:** Kalmeda soll die Belastung durch den Tinnitus verringern.

**Evidenz:** Kalmeda ist dauerhaft ins DiGA-Verzeichnis aufgenommen. Entscheidungsgrundlage war eine kontrollierte Studie. Für diese wurden 187 Patienten (Durchschnittsalter: 48,2 Jahre) mit chronischem Tinnitus aurium 1:1 auf eine Interventions- (n = 94) und Kontrollgruppe (n = 93) randomisiert. Erstere begann sofort, Kalmeda zu nutzen, die Kontrollgruppe erst nach 3 Monaten. Die Teilnehmer füllten alle 3 Monate den Tinnitusfra-



gebogen nach Goebel & Hiller (TF), das Perceived-Stress-Questionnaire 20 (PSQ20), das Patient-Health-Questionnaire-9 (PHQ-9) und den Fragebogen Selbstwirksamkeit-Optimismus-Pessimismus in Kurzform (SWOP-K9) aus. Primär wurde ausgewertet, wie stark sich der TF-Ge-

samtscore veränderte. Kalmeda reduzierte die Tinnitusbelastung in der Interventionsgruppe nach dem TF signifikant und klinisch bedeutsam um 10,04 Punkte. Dieser Wert veränderte sich in der Sensitivitätsanalyse nur unbedeutend. Der Behandlungserfolg war unabhängig von Geschlecht, Alter und Krankheitsdauer.

**Preis:** Kalmeda soll viermal für je 3 Monate verschrieben werden. 90 Tage kosten 189 Euro.

## Meine Tinnitus App

**Zielgruppe:** „Meine Tinnitus App – Das digitale Tinnitus Counseling“ ist für die leitliniengerechte Erstversorgung von Tinnitus-Patientinnen und -Patienten ab 18 Jahren konzipiert.

**Funktionsweise:** Die App vermittelt die biologischen Grundlagen des Hörens und erklärt die Ursachen von Ohrgeräuschen. Sie erfasst und bewertet mit Hilfe des Mini-Tinnitus-Fragebogens TF-12 u. a. emotionale, kognitive, psychische und physische Belastungen durch die Erkrankung. Patientinnen und Patienten lernen, wie sie auf das Ohrgeräusch und die damit einhergehende psychische Belastung reagieren, wie sie ihre Aufmerksamkeit, ihre Gedanken und ihre Gefühle steuern und mit dem durch den Tinnitus erzeugten Stress umgehen können. Ergänzend erfahren sie, wie sie sich tagsüber besser konzentrieren und nachts ruhiger schlafen können und was sie gegen Rückfälle tun können.

**Therapieziel:** Die App soll die Tinnitus-Belastung reduzieren, indem sie Nutzer zu mehr Gelassenheit anleitet. So können sie

Alltagsproblemen besser begegnen.

**Evidenz:** Die DiGA ist vorläufig ins Verzeichnis aufgenommen und

wird derzeit durch eine randomisierte Studie evaluiert. Die Interventionsgruppe erhält über die Routineversorgung einer HNO-Praxis hinaus Zugang zur App, die Kontrollgruppe lediglich die Routineversorgung. Endpunkte sind die Tinnitus-Belastung und Belastungen im Alltag. Beides wird zu Studienbeginn und -ende erhoben. Ausgewertet wird, wie sich in den Gruppen die Endpunkte verändern und wie sich die Ergebnisse zwischen beiden Gruppen unterscheiden.

**Preis:** Die Kosten betragen einmalig und unabhängig von der Nutzungsdauer 449 Euro, die DiGA soll mindestens 10 Wochen genutzt werden.



### FAZIT FÜR DIE PRAXIS

von Pascal Nohl-Deryk,  
Sektionsprecher Digitalisierung der DEGAM

**Kalmeda** wurde zwar fest ins DiGA-Verzeichnis aufgenommen, aber leider ist die zugrundeliegende Studie nur teilweise publiziert, sodass der Schritt nicht vollständig nachvollzogen werden kann. Die Ergebnisse zeigen eine klinisch relevante Reduktion der Tinnitus-Belastung gemessen mit dem Tinnitus-Fragebogen von Goebel und Hiller den man (in seiner Kurzversion) auch in der Praxis einsetzen würde. Damit kann man den Nutzen der App bei den eigenen Patientinnen und Patienten auch selbst überprüfen, bevor eine 3-monatige Weiterverordnung erfolgt.

**Meine Tinnitus App** ist bislang hingegen vorläufig in das Verzeichnis aufgenommen, der Nachweis eines positiven Versorgungseffektes steht also noch aus. Die Reduktion der Tinnitus-Beschwerden wird mit der Kurzform des Tinnitus-Fragebogens von Goebel und Hiller gemessen, die noch ausstehenden Ergebnisse könnten also eine (eingeschränkte) Vergleichbarkeit der beiden Apps erlauben.

**Praxistipp:** Nutzen Sie zum Vergleich der beiden Anwendungen den Testzugang, den die jeweiligen Hersteller anbieten.