

Hörgesundheit für alle.

Der **GEERS** Audiologie-Newsletter.

Mit Achtsamkeit gegen Tinnitus

Wie MBCT spürbare Erleichterung verschaffen kann

Tinnitus-Versorgung im Wandel

Die Aktualisierung der europäischen Leitlinien



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der aktuellen Ausgabe widmen wir uns neuen Wegen im Umgang mit Tinnitus – von achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen über digitale Innovationen bis hin zu den jüngsten Entwicklungen in der europäischen Leitlinienarbeit.

Außerdem beleuchten wir, welche weitreichenden Folgen Tinnitus für die Betroffenen und unsere Gesundheitssysteme hat, und warum frühzeitige Prävention und Versorgung wichtiger sind denn je.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr **GEERS** Team



Artikel

Mit Achtsamkeit gegen Tinnitus: Ein vielversprechender Therapieansatz

Tinnitus ist häufig mit Hörverlust verbunden¹ und Studien beweisen, dass eine Hörgeräteversorgung auch die Wahrnehmung des Tinnitus mindern kann². Fortschrittliche multimodale Behandlungsansätze, wie die kognitive Verhaltenstherapie (KVT), können Hörgeräte ergänzen und einen zusätzlichen Linderungseffekt bieten.¹ Weitere zukunftsweisende Behandlungsoptionen sind die **Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie** (engl. Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)³ sowie Gesundheits-Apps⁴, die die Patient:innen zusätzlich unterstützen können.

Was ist die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie?

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie verbindet Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie mit Techniken der Achtsamkeitsmeditation. Der Ansatz ermutigt die Betroffenen, anstatt gegen den Tinnitus anzukämpfen, ihn als Teil ihrer Lebenswirklichkeit anzunehmen.⁵ Durch die bewusste, urteilsfreie Konzentration auf den gegenwärtigen Moment ebnet MBCT ihnen den Weg, eine gesündere Beziehung zu den eigenen inneren Empfindungen zu entwickeln. Dieser Perspektivwechsel kann emotionale Belastungen verringern und das allgemeine Wohlbefinden fördern.^{3, 5}

Eine systematische Übersichtsarbeit mit sieben Studien zeigte, dass achtsamkeitsbasierte Therapien den Leidensdruck bei verschiedenen Patient:innengruppen mit Tinnitus signifikant reduzieren können, und skizziert damit ihr Potenzial als wirksamen Baustein im Tinnitus-Management.³

Die Kombination aus Hörgeräten und fortschrittlichen Tinnitus-Behandlungsstrategien kann Betroffenen mit Tinnitus sowie Hörverlust dabei helfen, ihre Beschwerden zu lindern.^{6, 7}

App-basierte Modelle vereinen bewährte Ansätze im Tinnitus-Management, darunter Aufklärung, die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und eine individuell angepasste Klangtherapie. Durch die Auswahl verschiedener Module innerhalb der App, etwa Entspannungs- und Meditationsübungen, können Nutzer:innen herausfinden, was für sie persönlich am besten funktioniert – und den Umgang mit Tinnitus selbstbestimmt gestalten.

¹ Cima, R. F., Mazurek, B., Haider, H., Kikidis, D., Lapira, A., Noreña, A. & Hoare, D. (2019). A multidisciplinary European guideline for tinnitus: diagnostics, assessment, and treatment. *HNO*, 67(1), 10–42. <https://doi.org/10.1007/s00106-019-0633-7> ² Jacquemin, L., Gilles, A. & Shekhawat, G. S. (2022). Hearing more to hear less: A scoping review of hearing aids for tinnitus relief. *International Journal of Audiology*, 61(11), 887–895. <https://doi.org/10.1080/14992027.2021.2007423> ³ Rademaker, M. M., Stegeman, I., Ho-Kang-You, K. E., Stokroos, R. J. & Smit, A. (2019). The effect of mindfulness-based interventions on tinnitus distress. A systematic review. *Frontiers in Neurology*, 10, Article 1135. <https://doi.org/10.3389/fneur.2019.01135> ⁴ Mehdi, M., Hauck, F. J., Pryss, R. & Schlee, W. (2024). Mobile Health Solutions for Tinnitus. In W. Schlee, B. Langguth, D. De Ridder, S. Vanneste, T. Kleinjung, & A. R. Möller (Eds.), *Textbook of Tinnitus* (2nd ed., pp. 723–738). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-35647-6_57 ⁵ Marks, E., Smith, P. & McKenna, L. (2020). I wasn't at war with the noise: how mindfulness based cognitive therapy changes patients' experiences of tinnitus. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 483. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00483> ⁶ Schoisswohl, S., Basso, L., Simoes, J., Engelke, M., Langguth, B., Mazurek, B., ... & Schlee, W. (2024). Single versus Combination Treatment in Tinnitus: An International, Multicentre, Parallel-arm, Superiority, Randomised Controlled Trial. *medRxiv*, 2024-01. <https://doi.org/10.1101/2024.01.09.24300978> ⁷ Jacquemin, L., Gilles, A. & Shekhawat, G. S. (2021). Hearing more to hear less: a scoping review of hearing aids for tinnitus relief. *International Journal of Audiology*, 61(11), 887–895. <https://doi.org/10.1080/14992027.2021.2007423>

Fortschritte in der Tinnitus-Versorgung: Europäische Leitlinien-Aktualisierung

Im Rahmen des jüngsten Online-Symposiums „Effective tinnitus management today and in the future“, organisiert durch Sonova, präsentierte Prof. Rilana Cima Einblicke in die aktuelle Überarbeitung der europäischen Tinnitus-Leitlinie. Dabei beschrieb sie die Funktion der Aktualisierung damit, die Lücke zwischen wissenschaftlichem Fortschritt und klinischer Versorgung von Tinnitus-Patient:innen zu schließen.

Prof. Cima, Co-Autorin der Leitlinie, hob als Ziel der neuen Empfehlungen hervor, die gesellschaftliche und wirtschaftliche Belastung durch Tinnitus zu verringern – mithilfe eines stärker personalisierten und interdisziplinären Ansatzes. Zu den Kernprinzipien der Überarbeitung zählten die Präzisionsmedizin, ein leichter Zugang zu Hörbehandlungen sowie eine intensivere Zusammenarbeit im Bereich der hausärztlichen Versorgung.

Hörgeräte und die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) blieben weiterhin zentrale Bestandteile der Leitlinien zur Erstbehandlung. Gleichzeitig verwies Prof. Cima auf die zunehmende Bedeutung digitaler und technologiebasierter Lösungen, darunter Gesundheits-Apps und spielebasierte Expositionstherapien, die das Engagement von Patient:innen und die Wirksamkeit der Behandlung verstärken könnten.

Mit Blick in die Zukunft stellte sie zudem das Potenzial KI-gestützter Systeme zur Entscheidungsunterstützung vor, die Ärzt:innen dabei helfen sollen, Therapien noch weiter zu personalisieren, partizipative Entscheidungen zu fördern und Behandlungsergebnisse zu optimieren.

Prof. Cimas Vortrag gab nicht nur wertvolle Einblicke in die zukünftige Ausrichtung der Tinnitus-Versorgung in Europa, sondern unterstrich auch, wie wichtig es sei, innovative Behandlungsmethoden in die tägliche Praxis zu integrieren. Die aktualisierten Handlungsempfehlungen sollen als solides Fundament dienen, um die Lebensqualität von Millionen Menschen mit chronischem Tinnitus spürbar zu verbessern.

Schauen Sie sich hier die Aufzeichnung des Online-Symposiums „Effective tinnitus management today and in the future“ an: <https://youtu.be/7DjrmDwO3HU>



Hinweis:

Untertitel werden KI-gestützt generiert.





Tinnitus und seine Folgen

10 bis 15 % der Weltbevölkerung leiden an Tinnitus, das sind weit über 800 Millionen Menschen.¹ Durch Faktoren wie die zunehmende Industrialisierung und die damit verbundene höhere Lärmbelastung sowie die steigende Lebenserwartung werden in Zukunft vermutlich noch mehr Menschen davon betroffen sein.²

Tinnitus kann sowohl durch otologische als auch nicht-otologische Faktoren ausgelöst werden. Die Bandbreite möglicher Risikofaktoren reicht von Hörverlust über berufliche Lärmbelastung bis hin zu Depressionen.³ Es handelt sich um ein hochindividuelles Krankheitsbild, das stark vom persönlichen Umgang damit geprägt ist und das soziale, emotionale und kognitive Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen kann.^{4, 5}

Über die individuellen Auswirkungen hinaus stellt Tinnitus eine erhebliche gesellschaftliche Belastung für die Gesundheitssysteme dar, wie eine systematische Übersichtsarbeit verdeutlicht zeigt.⁶

Präventive Strategien bleiben entscheidend: Der Schutz vor übermäßiger Lärmbelastung, die Förderung gehörschonender Alltagsgewohnheiten sowie die frühzeitige Abklärung von Veränderungen des Hörvermögens können das Risiko für Tinnitus senken und damit auch mögliche wirtschaftliche Folgen abmildern.³

Da 9 von 10 Tinnitus-Betroffenen zusätzlich unter einem Hörverlust leiden⁷, kann die frühzeitige Diagnose und Behandlung von Hörminderungen nicht nur eine wirkungsvolle Maßnahme zur Verbesserung des Hörvermögens sein, sondern auch zur Linderung von Tinnitus-Symptomen beitragen.

Hörlösungen sind eine etablierte, in klinischen Leitlinien empfohlene⁷ Therapieform für Patient:innen mit einem kombinierten Krankheitsbild aus Hörverlust und Tinnitus. Eine aktuelle retrospektive Befragung zeigt zudem: Über 70 % der Tinnitus-Betroffenen berichten von einer geringeren Tinnitus-Belastung durch das Tragen von Hörgeräten.⁸

Zwar gibt es derzeit noch keine Heilung, dennoch kann eine rechtzeitige Intervention, einschließlich Beratung und unterstützender Maßnahmen, Patient:innen den Umgang mit Tinnitus erleichtern und ihre Lebensqualität im Alltag verbessern.



Fortschrittliche Therapieansätze haben sich nachweislich bewährt:

- Internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie (iKVT) kann die Tinnitus-Belastung um bis zu 34 % verringern.⁹
- Klangtherapie bei tonalem Tinnitus kann die Tinnitus-Beeinträchtigung um rund 30 % reduzieren.¹⁰

¹ Jarach, C. M., Lugo, A., Scala, M., van den Brandt, P. A., Cederroth, C. R., Odone, A., Garavello, W., Schlee, W., Langguth, B. & Gallus, S. (2022). Global prevalence and incidence of tinnitus: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Neurology*, 79(9), 888–900. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.2189> ² Langguth, B., Elgoyhen, A. B. & Cederroth, C. R. (2019). Therapeutic approaches to the treatment of tinnitus. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 59(1), 291–313. <https://doi.org/10.1146/annurev-pharmtox-010818-021556> ³ Biswas, R., Genitsaridi, E., Trpchevska, N., Lugo, A., Schlee, W., Cederroth, C. R., Gallus, S. & Hall, D. A. (2023). Low evidence for tinnitus risk factors: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the Association for Research in Otolaryngology*, 24(1), 81–94. <https://doi.org/10.1007/s10162-022-00874-y> ⁴ Chen, X., Hu, K., Song, H., Yin, L., Kaijser, M., Gurholt, T. P., Andreassen, O. A., Valdimarsdóttir, U., Fang, F. & Duan, M. (2024). Depression, anxiety and brain volume after hearing loss and tinnitus: cohort study in the UK Biobank. *BJPsych Open*, 10(2), Article e37. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.634> ⁵ Yang, D., Zhang, D., Zhang, X. & Li, X. (2024). Tinnitus-associated cognitive and psychological impairments: a comprehensive review meta-analysis. *Frontiers in Neuroscience*, 18, Article 1275560. <https://doi.org/10.3389/fnins.2024.1275560> ⁶ Trochidis, I., Lugo, A., Borroni, E., Cederroth, C. R., Cima, R., Kikidis, D., Langguth, B., Schlee, W. & Gallus, S. (2021). Systematic review on healthcare and societal costs of tinnitus. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), Article 6881. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136881> ⁷ Cima, R. F., Mazurek, B., Haider, H., Kikidis, D., Lapira, A., Noreña, A. & Hoare, D. (2019). A multidisciplinary European guideline for tinnitus: diagnostics, assessment, and treatment. *HNO*, 67(1), 10–42. <https://doi.org/10.1007/s00106-019-0633-7> ⁸ Schmitt, R. (2025). Reported reduction in tinnitus-related annoyance when wearing hearing aids [White paper based on a customer survey]. *Phonak Field Study News*. <https://www.phonak.com/evidence> ⁹ Weise, C., Kleinstäuber, M. & Andersson, G. (2016). Internet-delivered cognitive-behavior therapy for tinnitus: a randomized controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 78(4), 501–510. ¹⁰ Tass, P. A., Adamchic, I., Freund, H.-J., von Stackelberg, T. & Hauptmann, C. (2012). Counteracting tinnitus by acoustic coordinated reset neuromodulation. *Restorative Neurology and Neuroscience*, 30(2), 137–159.