

## Tinnitus: Kann eine kognitive Verhaltenstherapie helfen, besser mit Ohrgeräuschen zurechtzukommen?



Eine kognitive Verhaltenstherapie kann helfen, mit einem Tinnitus besser zurechtzukommen und depressive Begleitsymptome zu lindern. Die eigentlichen Symptome lassen sich dadurch jedoch nicht lindern.

## **Eine kognitive Verhaltenstherapie kann helfen, mit einem Tinnitus besser zurechtzukommen und depressive Begleitsymptome zu lindern. Die eigentlichen Symptome lassen sich dadurch jedoch nicht lindern.**

In Industrieländern wie Deutschland haben bis zu 18 von 100 Menschen einen Tinnitus (18 %): Sie hören ständig ein Geräusch wie zum Beispiel ein Klingeln, Summen oder Pfeifen, das nicht von einer äußeren Schallquelle erzeugt wird. Nur die Betroffenen selbst können das Geräusch hören. Das bedeutet nicht, dass die Menschen es sich einbilden - es ist wirklich da. Manchmal treten die Ohrgeräusche nur vorübergehend auf und verschwinden nach einer Weile wieder. Manchmal bestehen sie über Wochen oder Monate, manchmal können sie auch Jahre andauern.

Bei den meisten Menschen sind die Beschwerden eher gering. Doch etwa eine von 200 Personen fühlt sich von den Ohrgeräuschen deutlich beeinträchtigt (0,5 %). Diese Menschen können Konzentrations- oder Schlafstörungen haben, teilweise auch Depressionen. Allerdings ist nicht klar, ob der Tinnitus zur Entstehung einer Depression beiträgt oder ob Menschen mit einer Depression den Tinnitus einfach als besonders belastend erleben.

Ein Tinnitus ist nicht leicht zu behandeln. Über Ohrgeräusche und verschiedene Möglichkeiten zu ihrer Behandlung können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.418.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.418.de.html)) mehr lesen. Ein Weg, um eine chronische Erkrankung oder ein anhaltendes Problem wie Tinnitus besser zu bewältigen, sind Beratungsgespräche auf der Basis der sogenannten kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Dabei geht es nicht um die Behandlung der Ohrgeräusche an sich, sondern darum, wie man im Alltag besser mit ihren Auswirkungen zurechtkommt.

## **Wie man mit den Ohrgeräuschen umgeht, kann das Leben mit Tinnitus erleichtern oder erschweren**

Die Gehirnbereiche, die durch einen Tinnitus beeinflusst werden, spielen auch für unsere Gefühle eine wichtige Rolle. Dies ist einer der Gründe dafür, dass ein Tinnitus so belastend sein kann. Dass die meisten Menschen mit Ohrgeräuschen recht gut zurechtkommen, andere aber nicht, liegt unter anderem daran, dass Menschen unterschiedlich auf chronische Gesundheitsprobleme reagieren.

Die Theorie der KVT geht davon aus, dass bestimmte

Gedanken und Verhaltensweisen das Leben mit Tinnitus erschweren. Eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut mit KVT-Ausbildung hilft dabei, diese zu erkennen - um dann Möglichkeiten zu finden, sie zu verändern. Dazu wird gemeinsam ein bestimmtes Muster aus typischen Gedanken und Verhaltensweisen durchgearbeitet. Ziel ist, die Wahrnehmung der Ohrgeräusche so zu verändern, dass sie als weniger störend erlebt werden.

Zum Beispiel neigen manche Menschen zu Denkmustern, die in der Psychologie als "Katastrophisierung" bezeichnet werden. Sie glauben zum Beispiel: "Der Tinnitus hat mein Leben zerstört, und ich werde nie wieder glücklich sein können." Das Problem ist, dass Vorstellungen wie diese sich zu einer "selbst erfüllenden Prophezeiung" entwickeln können. Dies ist ein Beispiel für einen "kognitiven" (gedanklichen) Prozess, den es zu ändern gilt.

Einige Menschen verhalten sich wegen des Tinnitus anders als gewohnt, worunter ihre Lebensqualität leiden kann: Sie gehen zum Beispiel nicht mehr auf Partys, weil es dort sehr laut sein kann. Häufig ist ihnen nicht bewusst, dass sie sich eher schaden als helfen, wenn sie auf Dinge verzichten, die ihnen Freude bereiten. Dies ist ein Beispiel für Verhaltensweisen, die sich mithilfe einer KVT auch wieder ändern lassen.

Eine KVT bei Tinnitus wird von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet, wenn ein "erheblicher Leidensdruck" besteht oder der Tinnitus in Zusammenhang mit einer anderen Erkrankung auftritt, wie zum Beispiel einer Depression.

## **Studien zur kognitiven Verhaltenstherapie bei Tinnitus**

Um herauszufinden, ob eine kognitive Verhaltenstherapie Menschen mit Tinnitus helfen kann, haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration die aussagekräftigsten Studien zu diesem Thema ausgewertet. Sie fanden acht randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt knapp 470 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Solche Studien sind die sicherste Methode, um herauszufinden, ob eine Behandlung wirkt. Das Prinzip: Die freiwillig Teilnehmenden werden nach dem Zufallsprinzip in zwei oder mehr Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe erhält eine KVT, während die Vergleichsgruppe eine andere Behandlung bekommt (oder keine Behandlung erhält). Der Zufall gewährleistet, dass sich die Gruppen möglichst

ähnlich sind - und damit vergleichbar. Sollte es einer der beiden Gruppen am Ende der Studie deutlich besser gehen, lässt sich mit einiger Sicherheit sagen, dass dies auf den Erfolg der Behandlung zurückzuführen ist. Mehr dazu, warum solche Studien wichtig sind, erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>).

In den acht Studien zur kognitiven Verhaltenstherapie bei Tinnitus erhielten die Vergleichsgruppen entweder eine einfache Beratung, die nicht auf dem KVT-Ansatz beruhte, eine Entspannungstherapie, eine Schulung, oder sie praktizierten Yoga. In manchen Studien erhielt die Vergleichsgruppe zunächst keine Behandlung, aber die Möglichkeit, am Ende der Studie eine KVT in Anspruch zu nehmen. An den Studien nahmen Männer und Frauen im Alter von durchschnittlich 45 bis 70 Jahren teil. Daher ist nicht bekannt, wie eine KVT bei Kindern und Jugendlichen wirkt.

## Die Forschungsergebnisse

Die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer wurden gefragt, ob sich ihre Ohrgeräusche nach der Behandlung gebessert hatten und wie sich die Therapie auf ihre Lebensqualität auswirkte. Dabei zeigte sich, dass die Gruppen, die eine kognitive Verhaltenstherapie erhalten hatten, ihre Lebensqualität höher bewerteten als die Vergleichsgruppen - auch wenn sich die Ohrgeräusche selbst nicht verringern ließen. Außerdem hatte die KVT einen Einfluss darauf, wie stark die Männer und Frauen in den Studien ihren Tinnitus empfanden, obwohl sich der Geräuschpegel selbst nicht verändert hatte.

Die Studien gaben einen Hinweis darauf, dass eine KVT helfen kann, depressive Symptome zu lindern, die mit einem Tinnitus einhergehen. Bei den Teilnehmenden, die eine solche Therapie wahrnahmen, besserten sich die Beschwerden im Vergleich zu denjenigen, die keine Behandlung erhielten. Im direkten Vergleich war die Verhaltenstherapie jedoch nicht effektiver als Angebote wie beispielsweise Yoga und Schulungen.

Die Forscherinnen und Forscher schlossen aus diesen Ergebnissen, dass die Menschen nach einer KVT ihren Alltag besser bewältigen konnten und weniger depressiv waren. Wie lange diese günstige Wirkung anhält, bleibt jedoch unklar - die meisten Studien dauerten nur bis zu einem Jahr. Es ist denkbar, dass Menschen langfristig in ihre alten Denkmuster und Verhaltensweisen zurückfallen. Außerdem wissen wir nicht, ob eine KVT auch unerwünschte Wirkungen mit sich bringen kann. In den

Studien wurden nur die Lebensqualität der Teilnehmenden, die Schwere ihres Tinnitus und die Art ihrer Ohrgeräusche erfasst.

Mehr Informationen über die kognitive Verhaltenstherapie finden Sie in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.491.de.html>).

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Glossar

### Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet [www.cochrane.de](http://www.cochrane.de).

### Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

### Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer

Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

## Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Martinez-Devesa P, Perera R, Theodoulou M, Waddell A. Cognitive behavioural therapy for tinnitus. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2010, Issue 9. CD005233. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20824844>) ]]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.