



Zusammenfassung der GESOMED Pilotstudie zur Evaluation des Tinnitus-Atemtrainings nach Holl®

Ende 2005 veröffentlichte die Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Forschung in der Medizin mbH (GESOMED) eine Studie zur Qualität und Wirksamkeit des Tinnitus-Atemtrainings nach Holl®. Ein von der IKK entwickeltes Evaluationssystem wurde für diesen Zweck angepasst und zugrunde gelegt.

Die Teilnehmer zweier Kurse mit 35 Teilnehmern im Durchschnittsalter von 54,3 Jahren wurden für die Studie zu drei verschiedenen Zeitpunkten befragt: zu Beginn und Ende der Kurse und ein halbes Jahr später. Ziel war, die Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität des Tinnitus-Atemtrainings zu bewerten. Abgefragt wurden u. a. die subjektiven Ziele der Kursteilnehmer sowie Beschwerden, Krankheiten und Symptome, Vitalität und psychisches Wohlbefinden.

Mit der Note 1,8 (nach Schulnoten-System) wurden sowohl die Struktur- als auch die Prozessqualität der Kurse bewertet. Überdurchschnittlich gut beurteilten die TeilnehmerInnen die Verständlichkeit der Information, die Vermittlung der Inhalte und das Eingehen auf Fragen und Bedürfnisse. Als häufigste subjektive Ziele gaben die KursteilnehmerInnen u. a. folgende Punkte an: Rückgang der Tinnitus-Beschwerden, Umgang mit nervlicher Belastung und die Fähigkeit, sich besser zu entspannen.

Direkt nach Abschluss des Kurses hatte die Mehrheit der KursteilnehmerInnen ihre genannten subjektiven Ziele erreicht. Ein halbes Jahr später war ein noch größerer langfristiger Erfolg zu verzeichnen: Über 50 Prozent gaben an, dass ihre Beschwerden zurückgegangen sind. Knapp 80 Prozent erklärten, mit nervlichen Belastungen besser umgehen und sich besser entspannen zu können.

Während 58 Prozent der TeilnehmerInnen vor dem Kurs wegen ihrer Ohrgeräusche in ärztlicher Behandlung waren, halbierte sich die Zahl der Arztbesuche in der Zeit nach dem Kurs. Von fünf Personen, die vor dem Kurs wegen psychischer Beschwerden in Behandlung waren, nahmen im halben Jahr nach dem Kurs nur noch zwei Personen ärztliche Hilfe in Anspruch.

Im Vergleich zu den Durchschnittswerten einer alters- und geschlechtsgleichen Stichprobe aus dem Bundesgesundheitsurvey von 1998 zeigte sich, dass die Kursteilnehmer vor dem Kurs deutlich schlechtere Werte im Vergleich zur Normstichprobe hatten. Vor allem die Dimensionen Vitalität und psychisches Wohlbefinden verbesserten sich durch die Kursteilnahme erheblich. 67 Prozent gaben in der langfristigen Perspektive eine Steigerung des psychischen Wohlbefindens an.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Tinnitus-Atemtraining nach Holl® insbesondere im Hinblick auf die Verbesserung der gesundheitlichen Lebensqualität und die subjektive Befindlichkeit der TeilnehmerInnen wirksam ist. Hier wurde eine deutliche Annäherung an die Normwerte der Normalbevölkerung erreicht. 90 Prozent der KursteilnehmerInnen bewerteten den Kurs nach einem halben Jahr als Erfolg.

6.02.2006 Dr. Annette Vielhauer