

Schlecht hören ist keine Lösung

Kaum etwas wird so stiefmütterlich behandelt wie das **Hören**. Warum eigentlich? Schließlich ist Hören ein lebenswichtiger Sinn. Am 3. März, dem Welttag des Hörens, soll darüber aufgeklärt werden.

Seit 1985 hat sich die Zahl der Schwerhörigen laut Weltgesundheitsorganisation mehr als verzehnfacht: Von 42 auf 432 Millionen weltweit. Mehr Autos, mehr Flugzeuge, mehr Technik – und in der Freizeit noch Beschallung übers Smartphone, In-Ear-Kopfhörer inklusive. Es scheint fast, als sei uns nicht klar, wie wichtig der Hörsinn ist.

Weitreichendes Problem Wie all unsere Sinne ist auch das Hören eine Verbindung des Menschen zur Umwelt. Lässt es nach, wird die Teilhabe am sozialen Miteinander gestört. Umweltgeräusche nicht mehr wahrzunehmen, ist nicht nur bedauerlich, wenn etwa Blätterrauschen oder Vogelstimmen nicht mehr vernommen werden, sondern kann auch lebensgefährlich sein, wenn wir zum Bei-

spiel wichtige Geräusche im Straßenverkehr nicht mehr hören. Anders als bei Sehhilfen, die mittlerweile sogar als Modeaccessoire getragen werden, haftet Hörgeräten immer noch das Stigma des Alten und Gebrechlichen an. Die meisten Betroffenen wehren sich reflexartig, wenn man ihnen Schwerhörigkeit attestiert. Meist gehen sie erst zum HNO-Arzt, wenn sie von ihrer Umgebung massiv dazu gezwungen werden.

Hohe Folgekosten Schwerhörigkeit ist auch ein ernst zu nehmender wirtschaftlicher Faktor: 39 Milliarden Euro zahlt allein Deutschland jährlich für Folgeschäden unversorgter Hörminderungen. Diese Kosten sowie Ausgaben für Folgeerkrankungen von Schwerhörigkeit könnten durch die frühzeitige Anpassung von Hörgeräten massiv reduziert werden. Denn neben akuten Gefahren aufgrund von Verletzungen oder Unfällen im Straßenverkehr, haben Hörbehinderte auch durch sozialen Rückzug und den damit verbundenen Verlust an externen Reizen ein größeres Risiko für Depressionen und sogar Demenz.

10-jähriges Jubiläum Weil sich Menschen zu wenig um ihre Hörgesundheit kümmern, wurde vor zehn Jahren unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministers der Welttag des Hörens ins Leben geru-



© DEBOVE SOPHIE / iStock / Getty Images

fen. Am 3. März jedes Jahres machen sich der Bundesverband der Hörgeräte-Industrie e.V., die Weltgesundheitsorganisation und das World Hearing Forum stark dafür, dass Menschen für das Thema sensibilisiert werden. Immerhin hören in Deutschland rund 5,8 Millionen Erwachsene schlecht, und nur jeder Dritte tut etwas dagegen. Der Welttag des Hörens steht jedes Jahr unter einem anderen Motto. Dieses Jahr lautet es: „Hör nicht auf!“. Es soll Mut machen, nicht aufzuhören, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und sich sicher zu fühlen. Rund um den Welttag finden eine Woche lang Aktionen statt. Dazu gehören zum Beispiel öffentliche Hörtests, Aufklärungsveranstaltungen zur Lärmprävention oder die Vorführung von Hörgeräteinnovationen.

Vom Schall zum Hören Unsere Ohrmuscheln wirken wie ein Trichter. Sie bündeln die Schallwellen aus der Umgebung, die dann eine Membran, das Trommelfell, in Schwingungen versetzen. Hinter dem Trommelfell befindet sich das Mittelohr, das Hammer, Amboss und Steigbügel enthält, drei winzige, miteinander verbundene Knochen. Sie verstärken die Schwingungen des Trommelfells und leiten sie an die flüssigkeitsgefüllte Hörschnecke im Innenohr weiter. In dieser entstehen hierdurch Flüssigkeitswellen, die je nach Frequenz der Schwingung unterschiedlich lang sind. Hohe Töne verursachen kurze, energiereiche Wellen, tiefe Töne hingegen lange, weniger kraftvolle. Je nach Tonhöhe werden somit in den Gängen der Hörschnecke an jeweils definierten Stellen feinste Sinneshäärchen durch die Wellen bewegt. Dies löst elektrische Signale aus, die über den Hörnerv ins Gehirn gelangen, wo sie blitzartig interpretiert und analysiert werden.

Begrenzte Frequenzen Zum Hörverlust kommt es, wenn die Sinneshäärchen zerstört werden. Im Alter ist das ein normaler Prozess, doch Schwerhörigkeit bis hin zur Taubheit kann auch durch Entzündungen am

Hörorgan, langfristigen Lärm oder eine nahe Explosion entstehen. Beim altersbedingten Hörverlust fällt es zuerst zunehmend schwerer, die hohen Frequenzen wahrzunehmen, da ihre energiereichen Wellen die Sinneshäärchen eher schädigen. Hierdurch verliert man die Fähigkeit zur Sprachdifferenzierung. Geräusche werden zu einem einheitlichen „Brei“, bis die Umwelt nur noch dumpf klingt.

Hochkomplex Unser Gehirn kann etwa 400 000 Töne unterscheiden und erkennen, aus welcher Richtung sie kommen. Damit wir nicht in einer Kakophonie untergehen, filtert es die für uns wichtigen heraus. So können wir in einer lauten Kneipe einem Gespräch folgen, weil alle anderen Umgebungsgereusche als weniger wichtig eingestuft und „heruntergepegelt“ werden. Genau diese Komplexität stellt Hörgerätehersteller vor das wohl größte Problem: Wie kann ein Gerät so filtern, dass es Einzelgeräusche hervorhebt und die Umgebungsgereusche drosselt? Gerade in einer lärmenden Umgebung haben Hörgeräteträger da oft Probleme. Doch die Technik macht immer größere Fortschritte. Konnte man die Geräte früher nur lauter und leiser stellen, dämpft ausgeklügelte Software mittlerweile Umgebungsgereusche und hebt Stimmen oder Musik hervor. Doch trotz immer besserer Technik zögern viele Betroffene nach wie vor, sich testen zu lassen. Dabei ist eine frühzeitige Kontrolle wichtig, denn altersbedingte Schwerhörigkeit beginnt bereits ab dem 50. Lebensjahr. Und: Hört man Geräusche über lange Zeit nicht mehr, verliert das Gehirn die Fähigkeit, sie zu interpretieren. Damit gehen sie der Erfahrungswelt des hörgeminderten Menschen vollständig verloren, denn ein Hörgerät kann nur Geräusche verstärken – die Interpretation des Gehirns und damit die eigentliche Wahrnehmung kann es nicht übernehmen. ■

Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist

orthomol
immun

**Du Abwehr,
wir beide müssen
jetzt ganz stark
sein.**

Bekannt
aus dem
TV

orthomol
immun

Zum Diätmanagement
bei nutritiv bedingten
Immundefiziten.¹

 30 Tagesportionen
Trockenmaschen/Tabl. 100

**Mit Orthomol Immun.
Bereit. Fürs Leben.**

1. Orthomol Immun ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei nutritiv bedingten Immundefiziten (z. B. bei rezidivierenden Atemwegsinfekten).
www.orthomol.de