

Hören im Alter – Mythen und Fakten

Was sind die Herausforderungen des Hörens im Alter, und was kann oder soll man tun?

VON DR. MED. CLAUDIA CANDREIA*

Älterwerden ist unvermeidlich auch mit einer zunehmenden Hörminderung verbunden. Da es sich um einen normalen Alterungsprozess handelt, könnte vermutet werden, im Alter weniger zu hören, wirke sich kaum auf die Lebensqualität aus. Häufig berichten Patientinnen und Patienten von Bekannten, die mit ihren Hörgeräten mehr schlecht als recht zurecht kämen. Da könne man halt nichts tun. Ist das so?

Hören ist ein komplexer Prozess, bei dem Schallwellen vom äusseren Ohr ins Innenohr transportiert, dort verstärkt und in elektrische Signale umgewandelt werden, die im Hirn zu Sprache verarbeitet werden. Der Hörsinn ist für den Menschen von zentraler Bedeutung, nicht nur bei der Ortung und beim Erkennen von Gefahren, sondern auch beim Genuss von Musik und bei der Kommunikation mit den Mitmenschen. Die artikulierte Lautsprache unterscheidet den Menschen von den Tieren.

Wie alle Sinnesorgane ist auch das Gehör von Alterungsprozessen betroffen. Diese finden sowohl im Ohr als auch im Hirn statt. Die Abnahme des Gehörs mit zunehmendem Alter ist unterschiedlich und kann durch andere schädliche Einflüsse wie Lärmexposition, Chemotherapeutika, Infekte oder Ohrerkrankungen beschleunigt werden. Der Hörtest in Abbildung 1 (rechts oben) zeigt den erwarteten Hörverlust für verschiedene Altersgruppen. Je schlechter das Gehör, desto tiefer unten ist die Linie. Ab 40 bis 50 Jahren wird der Hörverlust bei den hohen Tönen erstmals ersichtlich, ab 60 Jahren schon deutlich.

Das Verstehen von Wörtern ist ein komplexer Prozess, der die Unterscheidung verschiedener Töne und die Verarbeitung im Hirn einschliesst. Das Sprachverstehen kann grob abgeschätzt werden mit Hilfe der sogenannten Sprachbanane (grün gestrichelte Linie in Abbildung 1). Beim Vergleich von Hörschwelle (schwarze Kurve) und Sprachfeld in Abbildung 2

(rechts oben) wird klar, welche Laute von der Person mit dem Audiogramm nicht gehört werden können, nämlich die stimmlosen Laute B, T, S, F. Worte wie «See» und «Fee» können so nicht unterschieden werden. Bei Hintergrundlärm werden zusätzlich die tieffrequenten Informationen übertönt. Neben der Einschränkung der Kommunikation leiden Betroffene häufig auch unter erhöhter Höranstrengung und Lärmempfindlichkeit. Viele Studien haben einen negativen Einfluss der Schwerhörigkeit auf die Lebensqualität und eine Verbesserung derselben nach einer Gehörsrehabilitation gezeigt.

Da die Veränderungen des Gehörs sich langsam anbahnen, werden sie von den Betroffenen selbst erst spät bemerkt. Das Umfeld reagiert oft viel früher und realisiert, dass bei Gesprächen improvisiert wird. Häufig fühlen sich Betroffene ausgeschlossen und ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück und meiden lärmige Umgebung und gehen z.B. nicht mehr gern ins Restaurant. Bei Gesprächen verhalten sie sich häufig einsilbig oder geben Antworten ohne Zusammenhang zum Thema. Auf jeden Fall lohnt es sich, solche Aussagen der Angehörigen ernst zu nehmen und im Zweifelsfall das Gehör zu testen.

Wann benötige ich eine Hörhilfe?

Der wichtigste Faktor beim Entscheid für eine Hörhilfe ist der individuelle Leidensdruck. Einige Betroffene wollen mit einem Hörgerät so lange wie möglich zuwarten. Es gibt aber gute Gründe, frühzeitig eine Hörverbesserung anzugehen. Eine Hörverbesserung kann bereits bei mildem Hörverlust sinnvoll sein, um die Höranstrengung zu reduzieren, das Sprachverstehen zu verbessern und mittel- und langfristig Auswirkungen auf neuronaler (Hörnerv) und kognitiver Ebene (Wahrnehmung) und im psychosozialen Bereich zu verhindern. Hörverlust wurde seit längerem als Risikofaktor für die Entwicklung einer Demenz identifiziert. Zwischenzeitlich gibt es Daten, die belegen, dass eine Verbesserung des Gehörs durch ein Hörgerät kognitive Abbauprozesse und eine demenzielle Entwicklung verzögern kann durch Aktivierung des Hirns.

Aufmerksamkeit und Kombinationsfähigkeit oder die Nutzung anderer Informationsquellen können trainiert wer-



*** Dr. med. Claudia Candreia**
Leitende Ärztin Klinik für HNO-Heilkunde, Hals- und plastische Gesichtschirurgie, Spezialistin Audiologie und Neurologie, Luzerner Kantonsspital

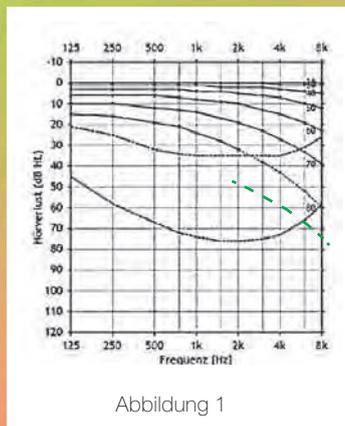


Abbildung 1

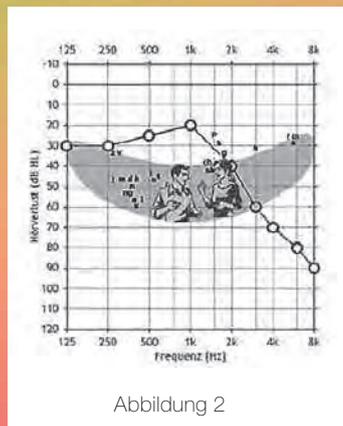


Abbildung 2



den. Beim Lippenlesen zum Beispiel werden visuelle Eindrücke als Informationsquellen herangezogen. Nicht trainierbar sind hingegen defekte Sensorzellen, und fehlende Hörsignale können nicht durch Training verbessert werden. Eine Verstärkung der Inputsignale ist sinnvoll und gelingt in den meisten Fällen am besten mit einem Hörgerät. Die Non-Profit-Organisation Pro Audito bietet Verständigungskurse an.

Nützt ein Hörgerät etwas?

Ein Hörgerät besteht vereinfacht gesagt aus einem Mikrofon, einem intelligenten Verstärker (Minicomputer) und einem Lautsprecher. Entgegen den Befürchtungen ist eine Hörgeräteversorgung bei Hörverlust in den meisten Fällen hilfreich. Um einen optimalen Nutzen davon zu haben, sind jedoch mehrere Hürden zu überwinden. Das Hörgerät muss individuell an die Bedürfnisse des Nutzers/der Nutzerin angepasst werden. Nicht alle Hörgeräte sind für jeden Hörverlust geeignet. Zum Beispiel sind zur Korrektur eines steilen Abfalls der Hörkurve im Hochtonbereich viele verschiedene Kanäle notwendig.

Bei der Anpassung eines Hörgerätes ist es normal, dass in der Anfangsphase die meisten Umgebungsgeräusche als «zu laut» empfunden werden. Dies ist dadurch bedingt, dass Betroffene durch die Hörminderung über längere Zeit «horchen» mussten, um die Umwelt besser zu verstehen. Wird ein Hörgerät angepasst, muss zuerst diese erhöhte Empfind-

lichkeit wieder herunter reguliert werden, damit die Schallsignale – körpereigene oder externe – nicht zu laut wahrgenommen werden.

Deshalb ist es sehr wichtig für die Patientin oder den Patienten, diese Anfangsphase zu überstehen und sich an die «Lautheit» zu gewöhnen. Die heutigen Technologien erlauben auch in schwierigen Situationen eine Verbesserung durch die Nutzung von externen Mikrofonen, Richtmikrofonen und Bluetooth. Die erfolgreiche Anpassung eines Hörgerätes gleicht der Anpassung eines Massanzugs und ist ein aktiver, zeitintensiver und spannender Prozess, der von Experten durchgeführt werden sollte.

Sollte es schliesslich trotz guter Hörgeräteanpassung nicht gelingen, das Gehör zufriedenstellend zu verbessern, lohnt sich eine erneute Abklärung bei einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt. In vielen Fällen kann jedoch eine Verbesserung allein durch eine banale Ohrreinigung bei Ohrpropf (eingedickter Ohrenschmalz) erreicht werden. Im Maximalfall wird ein Hörimplantat nötig.

Dass das Gehör im Alter schlechter wird, können wir nicht verhindern. Aber den Auswirkungen auf die Lebensqualität, die sozialen Interaktionen und die Wahrnehmung können wir mit einer frühzeitigen Hörverbesserung entgegenwirken. Dieser Prozess ist zwar anspruchsvoll und zeitintensiv, lohnt sich aber. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen.

Inserat



Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»
Schwerhörigkeit im Alter: wie weiter?

Dienstag, 25. Oktober 2022, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Hörsaal, LUKS Luzern und als Livestream

Der Eintritt ist frei. Die Platzzahl ist beschränkt. Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert.

Referentinnen und Referenten: Dr. med. Claudia Candrea, Leitende Ärztin HNO LUKS Luzern,
 Prof. Dr. med. Gunesh Rajan, Co-Chefarzt HNO LUKS Luzern,
 Dr. techn. Armina Kreuzer Simonyan, Leitende Audio-Ingenieurin LUKS Luzern

Luzerner Kantonsspital | kommunikation@luks.ch | luks.ch/veranstaltungen
 Rechtsträger für den Betrieb des Luzerner Kantonsspitals ist die LUKS Spitalbetriebe AG

