

Gegen Altersschwerhörigkeit

Wer erstmals sein Hörgerät anschaltet, spürt je nach Hörentwöhnung erst nach einer Übungszeit einen Effekt. Der Hörgeräte-Akustiker-Meister Dirk Köttgen aus Köln kennt den Grund: „Das Ohr ist viel komplexer gebaut als zum Beispiel das Auge. Lässt die Hörfähigkeit nach, entwöhnt sich das Gehirn mit der Zeit, bestimmte Schallfrequenzen zu verarbeiten. Greift man erst spät zum Hörgerät, muss das Gehirn neu lernen, diese Frequenzen zu verarbeiten. Gerade bei älteren Menschen ist das schwieriger, da Lernprozesse im Alter meist etwas länger dauern.“

► Hörgerät frühzeitig anschaffen

Moderne Hörgeräte sind deutlich kleiner und unauffälliger als früher, es gibt sogar Designerstücke mit Swarovsky-Steinen. Viele Menschen, deren Hörfähigkeit nachlässt, warten nach der Diagnose bis zu zehn Jahre, bis sie sich ein Hörgerät anschaffen: Schätzungsweise 3,5 bis 4 Mio. Deutsche benötigen ein Hörgerät, versorgt sind circa 2,5 Mio. Wer eine Hörminderung einreißen lässt, läuft aber Gefahr, zu vereinsamen. Ferner beschleunigt sich bei fortschreitender Schwerhörigkeit auch der geistige Abbau gegenüber gesunden Menschen, wie Forscher des John Hopkins Center on Aging and Health in Baltimore (USA) herausfanden. Und Demenz, die gefürchtete, unheilbare Krankheit des Geistes, geht mit Schwerhörigkeit einher. Sie soll bei entsprechend veranlagten Personen früher und verstärkter auftreten, wenn sie sich nicht um ihre Hörfähigkeit bemühen.

Schwerhörig ist man, wenn man Geräusche unter 25 Dezibel nicht mehr wahrnimmt: Das ist etwas leiser als ein Flüstern. Eine Altersschwerhörigkeit beginnt schleichend. Eine Studie der Fördergemeinschaft Gutes Hören ergab, dass bei 21- bis 40-Jährigen bereits 36 % an leichten und 10 % an mittelgradigen Hörminderungen leiden. Etwa 90 % der 60-Jährigen haben eine signifikante Hörminderung. „Früher lag die Schwelle bei 70 bis 80 Jahren“, sagt Dirk Köttgen. Zumindest, wer stadtnah lebt, ist oft ständigem Lärm ausgesetzt.

Auch die Dauerbeschallung mit MP3-Playern, der manche Jugendliche sich aussetzen, schadet dem Ohr.

► Gehörschutz tragen

Dirk Köttgen geht in seiner Freizeit gerne auf die Jagd. Dann trägt er stets einen Gehörschutz. Schließlich kann der laute Knall eines Gewehrschusses sein Ohr nachhaltig schädigen. Genauso wie plötzlicher Lärm kann Dauerlärm während der Arbeit dem Ohr schaden. Ab einer Lautstärke von 80 bis 85 dB kommt es nachweislich zu einer Abnutzung und Schädigung des Gehörs. Die Berufsgenossenschaften schreiben daher vor, dass ein Arbeitgeber ab einer ständigen Lärmbelastung von 80 dB seinem Arbeitnehmer eine Schutzausrüstung (Gehörschutz) zur Verfügung stellen muss, ab einer ständigen Lärmbelastung von 85 dB muss man den Gehörschutz zwingend tragen.

In der Landwirtschaft kann Dauerlärm besonders in der Ernte zum Problem werden, etwa wenn ein Lohnunternehmer vier Wochen von morgens bis abends mit dem Traktor unterwegs ist: Die Wahrscheinlichkeit einer frühzeitigen Altersschwerhörigkeit steigt. Zwar haben die modernen Traktoren Schallschutzkabinen, doch selbst die gedämpften Fahrgeräusche können sich schädigend auf das Ohr auswirken, wenn man diesen Jahr für Jahr ausgesetzt ist. Erste Warnsignale, an denen der Traktorfahrer merkt, dass die Fahrgeräusche für sein Ohr zu anstrengend sind, sind beispielsweise eine temporäre Hörminderung oder ein vorübergehendes Ohrrauschen (Tinnitus), nachdem er vom Schlepper abgestiegen ist.

Ein Gehörschutz kann die Lärmbelastung aus der Umgebung um 10 bis 30 dB heruntersetzen: Er kann gleichzeitig als MP3-Player oder als Freisprechanlage und als Gehörschutz genutzt werden, wenn man möchte, die Technik ist sehr ausgefeilt. „Landwirte sollten aber beim Kauf vor allem darauf achten, dass die ausgewählte Gehörschutzvariante als persönliche Schutzausrüstung anerkannt ist“, rät Dirk Köttgen. So könnten sie im Falle eines Hörschadens



der Berufsgenossenschaft nachweisen, dass sie Prävention betrieben haben.

► Und die Kosten?

Spürt man, dass man schlechter hört, kann man beim Ohrenarzt oder beim Hörgeräte-Akustiker einen Hörtest machen. Hat man eine ärztliche Verordnung für ein Hörgerät, sollte man sich über die Alternativen informieren. Es gibt Im-Ohr-Geräte und Hinter-dem-Ohr-Geräte. Technisch unterscheiden sich die beiden Bauformen nicht, lediglich die Leistungsgrenze der Im-Ohr-Geräte ist früher erreicht als die Leistungsgrenze der Hinter-dem-Ohr-Geräte. Der Betrag, den die Krankenkassen gesetzlich Krankenversicherten für ein Hörgerät zahlen, liegt seit 2013 bei circa 700 €. „Damit kann man bereits ein schickes und solides Hörgerät bekommen“, sagt Dirk Köttgen. Hörgeräte mit Sonderausstattung können dagegen 2 000 bis 2 500 € kosten. Alle sechs Jahre bezahlen die Krankenkassen ein neues Hörgerät.

Reicht im Alter selbst das technisch beste Hörgerät nicht mehr aus, um die Hörfähigkeit herzustellen, gibt es die Möglichkeit eines Cochlear-Implantats, das quasi das Innenohr ersetzt: Es ist eine Elektrode, die über elektrische Impulse den Hörnerv stimuliert. Diese elektrischen Impulse erhält das Cochlear-Implantat über ein Hinter-dem-Ohr-Hörgerät.

Bettina Halbach

Das regelmäßige Tragen eines Gehörschutzes bei Arbeiten mit lärmenden Geräten kann vor Altersschwerhörigkeit schützen.

Foto: Imago



Dirk Köttgen aus Köln ist Hörgeräte-Akustiker-Meister.

Foto: privat