



### Wie zeigt sich Schwerhörigkeit am Anfang?

«Ab 50 Jahren lässt das Hörvermögen deutlich nach», sagt Georgios Mantokoudis, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenkunde am Berner Inselspital. «Es beginnt damit, dass man die hohen Töne weniger gut wahrnimmt. Man hat Mühe, Vogelgezwitscher zu hören, und mit der Zeit werden auch Kinderstimmen zu einer Herausforderung. Vor allem Gespräche an einem Ort mit Hintergrundgeräuschen werden immer schwieriger.»

### Warum lässt das Hörvermögen überhaupt nach?

Bei der Geburt hat jeder Mensch pro Ohr etwa 18 000 Hörzellen. Wenn man älter wird, sterben immer mehr dieser Zellen ab. Auch der Hörnerv und das Hörzentrum im Gehirn sind dann weniger leistungsfähig.

### Wie viele Menschen brauchen im Alter ein Hörgerät?

«Ab 70 braucht etwa ein Drittel der Menschen ein Hörgerät», sagt Mantokoudis. Doch längst nicht alle Betroffenen haben auch wirklich eine Hörhilfe. Laut einer Studie der Universität Mainz (D) sind es nur gerade sieben Prozent.

# Hörst du das nicht?

**Die Hörfähigkeit nimmt mit dem Alter ab. Wann man zum Arzt sollte und was Gehörtraining bringt, erklärt ein Ohrenarzt.**

### Kann man gar nichts gegen den Abbau tun?

Man kann mindestens dafür sorgen, dass man nicht vorzeitig schwerhörig wird, indem man sein Gehör mit Ohrenstöpseln vor starkem Lärm schützt. Schädlich wird der Lärmpegel ab 85 Dezibel, der oft in Clubs und bei Konzerten erreicht oder überschritten wird. Ab 120 Dezibel (entspricht etwa einer Böllerexplosion in unmittelbarer Nähe) kann schon nach kürzester Zeit ein Hörverlust eintreten.

Weniger bekannt ist, dass man seinen Ohren auch etwas Gutes tut, wenn man aufs Rauchen verzichtet: Die Schadstoffe im Tabak führen dazu, dass das Innenohr weniger gut durchblutet wird und lassen einen so schneller schwerhörig werden.

### Lässt sich das Gehör trainieren?

«Mit Übungen lässt sich die Abnahme des Hörvermögens im Alter nicht aufhalten», erklärt

Mediziner Mantokoudis. «Man lernt höchstens, die noch wahrgenommenen Töne etwas besser zu interpretieren. Der Nutzen ist aber eher bescheiden. Ein Hörgerät bringt eine viel größere Verbesserung.»

### Warum sollte man möglichst früh zum Ohrenarzt gehen?

Je früher man sich um eine Hörhilfe bemüht, desto schneller gewöhnt man sich daran und kann dann die Lücken im Hörvermögen voll ausgleichen. Das Aufnehmen und Interpretieren von Tönen ist kompliziert: Das Hörzentrum im Gehirn muss den Geräuschen einen Sinn zuordnen. Je länger es bestimmte akustische Signale nicht mehr verarbeitet hat, desto mehr erlahmt diese Fähigkeit. Dann braucht es mehr Zeit, bis man sich mit dem Hörgerät wieder in der Welt der Töne orientieren kann.

### Was hat Schwerhörigkeit mit Demenz zu tun?

«Vieles deutet darauf hin, dass eine unbehandelte Schwerhörigkeit das Risiko von Demenz vergrößert», sagt Mantokoudis. Wenn jede Unterhaltung ein mühsamer Hindernislauf ist, kapituliert man irgendwann und zieht sich immer mehr zurück. Ohne Gespräche fehlen wichtige Anregungen und Impulse. Das kann dann zusammen mit anderen Ursachen dazu führen, dass man geistig abbaut.

Text: Michael West