

kompakt.

GESUNDAKTIV
älter werden

HÖRGESUNDHEIT IM ALTER



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Hören im Alter

Ein gesundes Gehör fördert die Lebensqualität. Geht das Hörvermögen verloren, kann dies den Alltag einschränken und das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Einschränkungen des Gehörs können in jedem Alter auftreten und unterschiedliche Ursachen haben. Mit zunehmendem Alter steigt dabei die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Gehör verschlechtert. Man spricht dann auch von einer altersbedingten Schwerhörigkeit.

Weltweit leben heute nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO 1,5 Milliarden Menschen mit einer Schwerhörigkeit, 2050 könnten es 2,5 Milliarden sein. Die Zahl der Betroffenen steigt mit dem Alter an, von weltweit 12,7 Prozent bei den 60-Jährigen auf über 58 Prozent bei den 90-Jährigen.

In Deutschland sind laut Robert Koch-Institut rund 22 Prozent der Erwachsenen ab 18 Jahren von Hörschwierigkeiten betroffen. Im Alter von 65 plus haben rund 38 Prozent der Männer und 34 Prozent der Frauen leichte Hörschwierigkeiten. Von großen Hörschwierigkeiten sind etwa 7 Prozent der Menschen in dieser Altersgruppe betroffen und knapp 1 Prozent sind an Taubheit grenzend schwerhörig oder gehörlos.

Menschen, die gut hören, können

- ... sich besser verständigen, sei es in lauten Umgebungen oder am Telefon,
- ... einfacher am sozialen und kulturellen Leben teilhaben,
- ... ihren Alltag selbständiger gestalten und sich besser orientieren.

In Zeiten von Corona gilt es Abstand zu halten, Hygieneregeln zu beachten und im Alltag Maske zu tragen (AHA-Formel). Insbesondere bei Abstand und der Nutzung einer Mund-Nasen-Bedeckung ist gutes Hören besonders wichtig.



Schwerhörigkeit: Symptome und Auswirkungen

Häufig entwickelt sich Schwerhörigkeit schleichend und nahezu unbemerkt. Folgende Anzeichen können auf eine beginnende Schwerhörigkeit hindeuten:

- Ihr Gegenüber scheint undeutlicher zu sprechen und am Telefon ist es schwierig, die Person „am anderen Ende der Leitung“ zu verstehen. Sie müssen daher wiederholt nachfragen, um das Gesagte zu erfassen.
- In Umgebungen mit Hintergrundgeräuschen (z. B. in Restaurants, bei Familienfeiern oder im Straßenverkehr) haben Sie Probleme, Gesprächen zu folgen.
- Sie müssen sich beim Zuhören konzentrieren, fühlen sich dadurch im Laufe des Tages häufiger müde und abgeschlagen.
- Menschen aus Ihrem Umfeld fordern Sie häufiger dazu auf, nicht so laut zu sprechen, die Musik oder den Fernseher leiser zu stellen.

Auch körperliche Anzeichen wie bleibende Ohrgeräusche (Tinnitus), Schwindel, Gleichgewichtsstörungen oder Kopfschmerzen können mit einer Schwerhörigkeit einhergehen.

Bei ersten Anzeichen ist es ratsam, Ihr Gehör von einer Fachärztin oder einem Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde (HNO) überprüfen zu lassen. Kostenlose Hörtests und Beratungen zur Versorgung werden auch von Hörakustikerinnen und Hörakustikern durchgeführt.

Mögliche Folgen einer Schwerhörigkeit

Schwerhörigkeit ist mit einem erhöhten Risiko einer kognitiven Verschlechterung bzw. Demenz verbunden. Neben der eingeschränkten Kommunikationsfähigkeit und Orientierung kann sich auch die Sturzgefahr erhöhen. Schwerhörigkeit im Alter führt häufig zu sozialem Rückzug und Einsamkeit.



Schwerhörigkeit im Alter – Warum?

Eine einzige medizinische Ursache für Schwerhörigkeit im Alter gibt es nicht. Sie ist die Summe aller hörschädigenden Einflüsse des Lebens. Besonders die sehr kleinen und empfindlichen Sinneszellen im Innenohr erleiden im Laufe des Lebens Funktionsverluste. Dies gilt auch für die Fasern des Hörnervs. Dies ist im Rahmen des Alterungsprozesses normal und zu einem gewissen Anteil erblich bedingt.

Einige Faktoren können das Risiko für Schwerhörigkeit zusätzlich erhöhen:

- Rauchen, Diabetes und Bluthochdruck
- Einnahme hörschädigender Medikamente (z. B. verschiedene Antibiotika, Chemotherapeutika)
- starke oder länger anhaltende Lärmbelastungen (z. B. Kopfhörer mit hoher Lautstärke, Straßenverkehr)
- Stoßverletzungen des Kopfes, die eine traumatische Schädigung des Ohres zur Folge haben, zum Beispiel durch einen Sturz
- Infektionskrankheiten wie chronische Ohrentzündungen oder Hirnhautentzündungen (Meningitis)
- selten auch hormonelle Faktoren

Die altersbedingte Schwerhörigkeit (Lokalisation im Innenohr) wird abgegrenzt von einer Mittelohrschwerhörigkeit, die unter anderem durch Kopfverletzungen oder Entzündungen im Bereich des Mittelohrs verursacht werden kann.

Der Hörtest schafft Klarheit



Es ist in jedem Alter sinnvoll, Ihre Ohren ärztlich untersuchen und Ihr Gehör testen zu lassen, wenn Sie erste Anzeichen einer Schwerhörigkeit bei sich wahrnehmen. Je früher eine Schwerhörigkeit festgestellt wird, umso erfolgreicher kann diese versorgt und Ihre Lebensqualität verbessert werden.

Haben Sie beim Hören bereits Probleme, bezahlt Ihre Krankenkasse in der Regel den Hörtest, der in einer HNO-fachärztlichen Praxis durchgeführt wird. Bei der fachärztlichen Untersuchung können auch anatomische Veränderungen oder Verletzungen festgestellt werden. Auch Hörakustikerinnen und Hörakustiker bieten teilweise kostenlose Hörprüfungen meist ohne vorherige Terminvereinbarung an.

Was passiert beim Hörtest? Zunächst wird die Fachperson ein Gespräch mit Ihnen führen und danach das äußere Ohr und den Gehörgang untersuchen. Dann erfolgt die eigentliche Messung. Es gibt verschiedene Tests. Der häufigste ist das Tonaudiogramm:

- Dabei werden Ihnen mittels Kopfhörer verschiedene Töne in unterschiedlichen Frequenzen auf jeweils einem Ohr vorgespielt.
- Hören Sie einen Ton, geben Sie ein Handzeichen oder drücken einen Knopf.
- Als Ergebnis erhalten Sie ein Audiogramm (Hörkurve), in welchem Ihr Hörvermögen für verschiedene Frequenzen in Dezibel (dB HL) dargestellt ist.

In weiteren Tests wird Ihre Fähigkeit untersucht, Sprache in Ruhe und im Störschall zu verstehen.

Behandlung und Versorgung einer Schwerhörigkeit

Wurde bei Ihnen eine dauerhafte Schwerhörigkeit diagnostiziert, wird die Versorgung mit geeigneten Hörsystemen eingeleitet, denn funktionsgestörte Sinneszellen im Innenohr sind derzeit noch nicht ersetzbar. Nur bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit (z. B. Hörsturz) kommen in der Regel Medikamente zum Einsatz.

Nach eingehender Beratung werden äußerlich getragene Hörsysteme („Hörgeräte“) verwendet, die den Schall verstärken. Hierzu berät Sie eine Hörakustikerin / ein Hörakustiker oder im Rahmen des verkürzten Versorgungsweges auch Ihre Fachärztin / Ihr Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde. Sie können verschiedene Modelle vergleichen und im Alltag testen.

Wenn aufgrund einer an Taubheit grenzenden, fortgeschrittenen Innenohrschwerhörigkeit konventionelle Hörgeräte nicht mehr ausreichend sind, können Hörsysteme im Rahmen eines operativen Eingriffs implantiert werden. Zunehmend profitieren auch ältere Menschen von diesen Innenohrprothesen (Cochlea-Implantaten). Sie stimulieren mit Strom direkt den Hörnerv. Nach der Implantation sind eine individuelle Anpassung sowie Hör- und Sprachtherapien notwendig, wobei die Maßnahmen je nach den individuellen Voraussetzungen der Patientinnen und Patienten stationär, teilstationär oder ambulant durchgeführt werden können.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine medizinisch erforderliche Versorgung unter Beachtung des Wirtschaftlichkeitsgebots in der Regel bis zu einer vom GKV-Spitzenverband festgelegten Obergrenze, den sogenannten Festbeträgen. Genügen diese Beträge ausnahmsweise nicht, um eine ausreichende und zweckmäßige Versorgung sicherzustellen, sind auch die darüber hinaus entstehenden Kosten von den Krankenkassen zu tragen.

Tipps zur Vorbeugung

Eine der vielen Ursachen für die Schwerhörigkeit im Alter ist Lärm. Dieser lässt sich nicht immer vermeiden. Sie können jedoch aktiv etwas für Ihr Gehör tun.

- Bei lauten Veranstaltungen, an lärmenden Baustellen oder Verkehrswegen und beim Schießsport schützen Sie sich am besten durch Hilfsmittel, wie zum Beispiel Gehörschutzstöpsel. Diese sind unter anderem in Apotheken und Drogeriemärkten erhältlich. Ein individuell angepasster Gehörschutz kann durch eine Hörakustikerin oder einen Hörakustiker gefertigt werden.
- Versuchen Sie generell bei Veranstaltungen nicht in der Nähe von Lautsprecherboxen zu stehen. Auch bei Feuerwerkskörpern sollte auf ausreichend Abstand geachtet werden.
- Musik über Kopfhörer sollte nur so laut gehört werden, dass Nebengeräusche von außen noch zu hören sind.
- Bestimmte Medikamente können das Risiko für Schwerhörigkeit erhöhen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.

Tipps für Angehörige

Der Umgang mit schwerhörigen Menschen kann herausfordernd sein. Mit Geduld und Einfühlungsvermögen können Angehörige, Freunde aber auch Nachbarn eine wichtige Unterstützung im Alltag für die Betroffenen sein.

Zeigt jemand Anzeichen einer Hörschwäche, sollten Sie verständnisvoll reagieren. Suchen Sie das Gespräch und weisen Sie darauf hin, dass ein Hörtest sinnvoll sein kann. Bei Gesprächen kann es hilfreich sein,

- störende Geräusche möglichst zu reduzieren,
- langsamer und deutlicher als üblich zu sprechen,
- nicht zu schreien,
- Sätze kurz und prägnant zu formulieren,
- sich frontal gegenüber zu positionieren, um das Ablesen von den Lippen zu ermöglichen
- und das Gespräch am Ende noch einmal kurz zusammenzufassen.

Weiterführende Informationen und Ansprechpartner

Deutsche Gesellschaft für Audiologie
Tel. 441 21 72-500, www.dga-ev.com

 **DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR AUDIOLOGIE E.V.**

**Deutsche Gesellschaft für
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde,
Kopf- und Hals-Chirurgie e. V.**
Tel. 0228 923 922-0, www.hno.org

 **ADANO**
Arbeitsgemeinschaft Deutschsprachiger
Audiologen, Neurootologen und Otologen

Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e. V.
Tel. 04321 97 25-0, www.hno-aerzte.de

Deutsche Cochlea Implantat Gesellschaft e. V.
Tel. 07307 925 74 74, www.d cig.de

Deutscher Schwerhörigenbund e. V.
Tel. 030 47 54 11 14, www.schwerhoerigen-netz.de

Deutscher Gehörlosen-Bund e. V.
Tel. 069 900 160 333, www.gehoerlosen-bund.de

Fachverband Deutscher Hörgeräte Akustiker e. V.
Tel. 08441 78 74 416, www.fdh-ev.de



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Telefon +49 221 8992-0, Fax +49 221 8992-300

E-Mail poststelle@bzga.de

www.bzga.de

www.gesund-aktiv-älter-werden.de

Bestellnummer: 60582264

Stand: März 2022