

Hören – das Gehirn vergisst schnell

HÖRVERLUST Wer nicht gut hört, verlernt die Höreindrücke im Gehirn zu verarbeiten. Allerdings haben noch immer viele Menschen, deren Gehör geschädigt ist, kein Hörgerät.

Edith Trottmann (76) leidet seit dem Schulalter an einer beidseitigen stetig zunehmenden Schwerhörigkeit. «Ich konnte und kann auch heute Personen schlecht oder überhaupt nicht verstehen, wenn sie flüstern, leise oder von mir abgewandt sprechen», berichtet sie.

Sie benötigt Sichtkontakt zu den Sprechenden Personen und habe Probleme, wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen und ein lauter Umgebungslärm herrscht. Im Alter von 24 Jahren wurde bei ihr beim rechten Ohr das Trommelfell ersetzt (Tympanoplastik), ab 45 Jahren benötigte sie beidseitig ein Hörgerät. «Um mein Gehirn und das Hörverständnis zu trainieren, besuche ich regelmässig die von Pro Audito Winterthur angebotenen Kurse. Das heisst den Verständigungskurs mit Lippenlesen sowie ein Gedächtnis- und Hörtraining», sagt Edith Trottmann. Hören und Verstehen sei für sie eine Kombination von Zuhören, Lippenlesen und Kombinieren, was das Wort oder der Satz heissen könnte. «Wer nicht mehr gut hört, zieht sich vielfach in die Isolation zurück», weiss Trottmann aus Erfahrung.

Heute ist sie Co-Präsidentin des Vereins Pro Audito Winterthur, der sich für Menschen mit Hörproblemen engagiert. «Wir verstehen uns als Verein, der Selbst- und Fachhilfe für schwerhörige und spät erlaubte Menschen anbietet», erklärt sie.

Mit gemeinsamen Aktivitäten wie zum Beispiel Referaten und Filmvorführungen oder Vereinsausflügen will Pro Audito Winterthur dem entgegenwirken. Hinzu kommen Informationen über Hilfsmittel wie zum Beispiel

induktive Höranlagen. Bei der induktiven Höranlage für Hörbehinderte werden Sprache und Musik via Mikrofon über ein magnetisches Feld direkt auf das Hörgerät übertragen. Dadurch werden störende Nebengeräusche sowie der für das Sprachverständnis schwierige Nachhall ausgeschaltet. «Eine induktive Hörschleife für Räume mit entspre-

chenden Anlagen sowie eine induktive Kopplung mit dem Telefon sind für mich wichtige Hörhilfen», betont Edith Trottmann.

Fatale Folgen

«Unser Gehirn lernt lebenslang neue Höreindrücke kennen. Es verbindet das Gehörte mit dem Gesehenen, Gespürten, Erlebten und ruft beim erneuten Hören die Eindrücke ab», erläutert Trottmann. Wenn das Gehirn über eine längere Zeitspanne bestimmte Höreindrücke nicht

mehr empfangen hat, habe dies fatale Folgen, sagt sie. «Unser Gehirn vergisst. Der Höreindruck muss wieder neu gelernt werden.» Deshalb sei es enorm wichtig, dass das Gedächtnis trainiert werde. Neuere Forschungsergebnisse weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass eine Hörstörung im Alter die Abnahme der geistigen Fähigkeiten beschleunigen kann. «Eine Schwerhörigkeit führt zu einer Abnahme der sprachaktiven Zentren im Gehirn und zu einer verstärkten

Alterung weiterer Hirnregionen», so Trottmann. Zudem habe die Schwerhörigkeit oft einen sozialen Rückzug bis hin zu einer Depression bei Betroffenen zur Folge. Edith Trottmann empfiehlt, bei beginnender Hörschwäche einen Hörtest machen zu lassen. Zudem gelte es ein Tabu zu brechen, wonach die Träger eines Hörgeräts alt sind. «Niemand fühlt sich alt, wenn er eine Brille trägt. Weshalb sollte das bei einem Hörgerät anders sein.»

Christian Lanz



Edith Trottmann leidet seit dem Schulalter an einer zunehmenden Schwerhörigkeit. Heute ist sie Co-Präsidentin des Vereins Pro Audito.

Madeleine Schoder

NEUTRALE BERATUNG

Pro Audito Schweiz hat eine Beratungsdienstleistung (neutrale-hörberatung.ch) lanciert. Der Hörversorgungprozess sei sehr komplex. Eine Übersicht zu bekommen über die verschiedenen Anbieter mit mehr als 2000 verschiedenen Hörsystemen, die aktuell auf dem Markt zugelassen sind, sei nicht einfach, hält Pro Audito fest. Die Spannweite der Angebote sei entsprechend gross, ein Hörgerät kostet ab wenigen Hundert bis mehrere Tausend Franken.

Für Laien ist schwer abzuschätzen, was notwendig ist und wo der Luxus beginnt. Auch für die Mitfinanzierung durch Versicherungen wie die IV oder AHV ist entsprechendes Wissen gefragt. «Es ist wichtig, dass die Beratung für Menschen mit Hörproblemen leicht zugänglich und umfassend ist», betont Andrea Gerfin, Geschäftsführerin von Pro Audito Schweiz. «Noch immer gilt Hörverlust als unterschätztes Gesundheitsthema. Neu Betroffene warten oft jahrelang, bis sie sich um ihren Hörverlust kümmern.» Je länger man aber damit warte, eine Hörschwäche zu korrigieren, desto mehr verlerne das Gehirn, Höreindrücke zu verarbeiten, gibt Gerfin zu bedenken.

Die neutrale Hörberatung richtet sich an drei Zielgruppen: an Menschen, die bemerken, dass sie nicht mehr so gut hören, an Betroffene, die neu ein Hörgerät tragen und sich im Anpassungsprozess befinden, sowie an erfahrene Hörsystemträger, denen die gewählte Lösung nicht mehr ausreichend hilft. Voraussetzung für die erfolgreiche Behandlung eines Hörproblems ist die Diagnose durch einen Ohrenarzt. Und: Das Hören mit Geräten will geübt werden. Gezielte Hörtrainings sind für Hörgeräteträger und CI-Implantierte nützlich. d

Hörgeräte können helfen

HÖRGERÄTE Hörgeräte können bei verschiedenen Ursachen von Hörproblemen eingesetzt werden. Sie filtern und verstärken den Schall, erklären die Ärzte **Andreas Eckhard** und **Dorothe Veraguth** vom **Unispital Zürich**.

Woran merke ich, dass ich an Schwerhörigkeit leide?

Andreas Eckhard: Geräusche und Sprache hören sich «dumpfer» oder «abgestumpfter» an. Betroffene haben Probleme, Gesprächen zu folgen, insbesondere Gespräche in Gruppen und in lauter Umgebung. Sie haben zudem Schwierigkeiten, bestimmte Konsonanten zu verstehen, die in der deutschen Sprache häufig vorkommen und für das Wortverständnis entscheidend sind. Fernseher und Radio müssen oft lauter gestellt werden. Vermehrte Anstrengung und ständiges Nichtverstehen und Missverstehen führen zu Frustration und zum Rückzug aus Gesprächen, bis hin zum Meiden von sozialen Kontakten. **Sind nur ältere Menschen von einem Hörverlust betroffen?**

Dorothe Veraguth: Nein. Obwohl die Altersschwerhörigkeit die häufigste Ursache für Hörprobleme ist, sind Menschen jeden Alters betroffen. Hörprobleme, die auch jüngere Bevölkerungsgruppen betreffen, sind unter

anderen ein erblich bedingter Hörverlust. Dieser kann schon von Geburt an oder im Kleinkindesalter zu Hörproblemen führen. Ständiger und zu lauter Lärm etwa im Beruf oder zu laute Musik über Kopfhörer oder in Diskotheken führen eventuell schon im Jugendlichen- oder frühen Erwachsenenalter zu Hörproblemen. Bestimmte Medikamente lösen als Nebenwirkung eine zeitweise oder dauer-



Eindruck, schlechter zu hören, aber es stellt keine starke Beeinträchtigung dar. Sollte ich trotzdem etwas unternehmen?

Andreas Eckhard: Ja. Eine Beeinträchtigung des Hörens, auch wenn sie von dem Betroffenen nicht als solche wahrgenommen wird, kann einen negativen Einfluss auf seine sozialen Kontakte haben, insbesondere da das Hörproblem von Partnern und Angehörigen oft früher und als schwerer wahrgenommen wird als von den Betroffenen selbst. Ein Hörtest kann Aufschluss darüber geben, wie stark der Hörverlust tatsächlich ist, was mögliche Ursachen sind, ob weitere Untersuchungen nötig sind und mit welchen Massnahmen geholfen werden kann.

Die Behandlung der Schwerhörigkeit kann unterschiedliche Optionen umfassen: Welche kommen generell infrage?

Dorothe Veraguth: Dazu vorerst eine generelle Erklärung. Das Ohr wird in drei Abschnitte gegliedert: äusseres Ohr mit Ohrmuschel und Gehörgang, Mittelohr mit Gehörknöchelchen und Innenohr mit Gehörschnecke und Hörnerv. Das äussere Ohr

weiter wahrgenommen werden. Ist der Gehörgang mit Ohrschmalz verstopft, kann eine Ohrreinigung das Hörproblem beheben. Bei immer wiederkehrenden Entzündungen des Mittelohres, bei denen sich Flüssigkeit im Mittelohr sammelt, kann das Einsetzen eines Röhrchens ins Trommelfell zur Drainage der Flüssigkeit notwendig sein. Hörgeräte können bei verschiedenen Ursachen von Hörproblemen eingesetzt werden. Sie verstärken den ans Ohr treffenden Schall. Dadurch kann eine beeinträchtigte Schallweiterleitung durch das Mittelohr oder eine Schädigung der Haarsinneszellen im Innenohr ausgeglichen werden. Bei ausgeprägten Hörproblemen kann ein Cochlea-Implantat (CI) infrage kommen, welches die Funktion der geschädigten Haarsinneszellen im Innenohr ersetzt. Das CI wird mittels einer Operation in das hochgradig hörgeschädigte Innenohr eingebracht. Dieses Verfahren kann es sogar taub geborenen Kindern oder Menschen, die im Verlauf ihres Lebens ertauben, ermöglichen, wieder zu hören.

Interview: Christian Lanz

und das Mittelohr leiten den Schall ins Innenohr. Im Innenohr wird der Schall durch spezialisierte Zellen, die Haarsinneszellen, in elektrische Signale umgewandelt und über den Hörnerv ins Hörzentrum des Gehirns geleitet, wo die Signale als Sprache, Musik, Vogelgezwitscher und so

Betroffene sensibilisieren

STUDIE Menschen mit einer Hör- und Sehbeeinträchtigung müssen den Mut aufbringen, sich bemerkbar zu machen. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der ZHAW.

Daniela Händler-Schuster, Pflegewissenschaftlerin an der ZHAW, hat in ihrer Studie untersucht, wie ältere Menschen ihre Hör- und Sehbeeinträchtigung in den Alltag integrieren, um daraus Empfehlungen für die Pflege abzuleiten. Für die von Stiftungen und Pro-Audito-Vereinen finanzierte ZHAW-Studie wurden 46 betroffene Frauen und Männer über 70 Jahre befragt.

Eine zentrale Erkenntnis ihrer Studie: Kommunizieren können ist für die Betroffenen entscheidend und beeinflusst, wie gut sie neue Hilfsmittel in ihr Leben integrieren. Die Kommunikation braucht jedoch genügend Zeit. Denn während Hören und Verstehen bei Normalhörenden oft halbunbewusst nebenherläuft, erfordert es bei Menschen mit Hörbeeinträchtigung Konzentration und Ermüdung.

Mühe bei der Verständigung haben die Befragten besonders in Gruppen. Um peinliche Situationen zu vermeiden, verzichten sie auf gesellige Anlässe oder Aktivitäten. «In Gesellschaft fühlen sie sich durch ihr mangelndes Hörvermögen abgekapselt», erläutert Händler-Schuster.

Meistens sind es Personen aus dem Umfeld, welche die Hörproblematik ansprechen und damit einen Abklärungsprozess ins

Rollen bringen. Die Betroffenen selbst merken von der schleichenden Hörverminderung häufig nichts oder wollen sie nicht wahrhaben.

Pflegende können hier laut Händler-Schuster eine wichtige Rolle spielen, indem sie Beeinträchtigungen erkennen, erste Hörscreenings durchführen und weitere Abklärungen veranlassen. Gleichzeitig können sie Betroffene und Angehörige sensibilisieren, ihnen Informationen bereitstellen und sie im Veränderungsprozess begleiten.

Abhängigkeitsgefühle und Angst vor einer weiteren Verschlechterung wechseln sich bei beginnenden Hörproblemen ab mit der Hoffnung, das alte Hörvermögen wiederzuerlangen. Neue Strategien und Hilfsmittel können helfen, den Herausforderungen im Alltag zu begegnen. «Vor dem Theaterbesuch lesen sie zum Beispiel das Stück, an einem Vortrag bitten sie den Redner, ein Mikrofon zu nutzen, und in einer Diskussion geben sie das Gesprächsthema auch mal selbst vor, um sich zu beteiligen», so die ZHAW-Pflegewissenschaftlerin. Wichtig ist auch die Unterstützung von Familienangehörigen und Gleichgesinnten.

Vor allem aber braucht es Mut, sich zu exponieren und für seine Bedürfnisse einzustehen. Schwieriger fällt dies Personen, die Angst und wenig Selbstvertrauen haben, an Mehrfacherkrankungen leiden oder Krisen durchleben – ausgelöst etwa durch den Tod des Partners. red