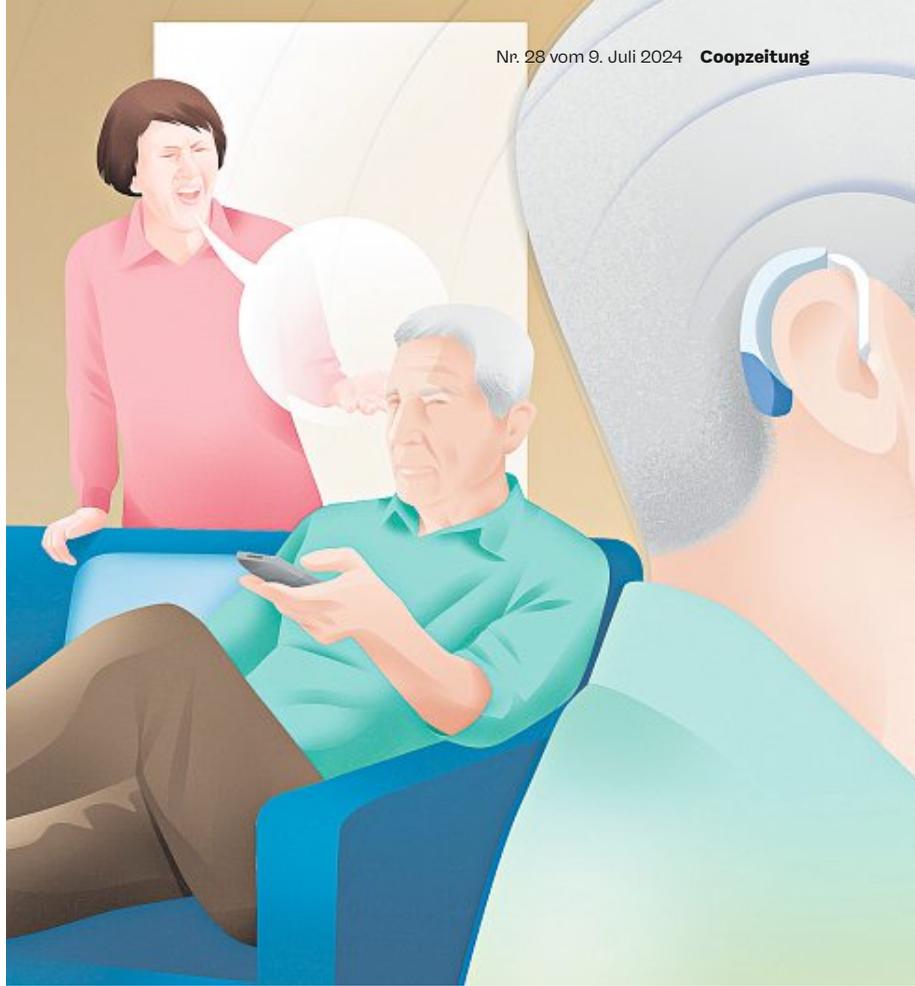




«Es braucht etwas Geduld, bis man sich an Hörgeräte gewöhnt hat.»

CHRISTOF STIEGER (52),
AUDIOLOGE, LEITER AUDIOLOGIE
DER HALS-NASEN-OHREN-KLINIK
DES UNIVERSITÄTSSPITALS BASEL



Wenn das Gehör schlechter wird

Mit zunehmendem Lebensalter hören wir Menschen immer weniger gut. Hörgeräte können helfen, weiter aktiv am Leben teilzunehmen.

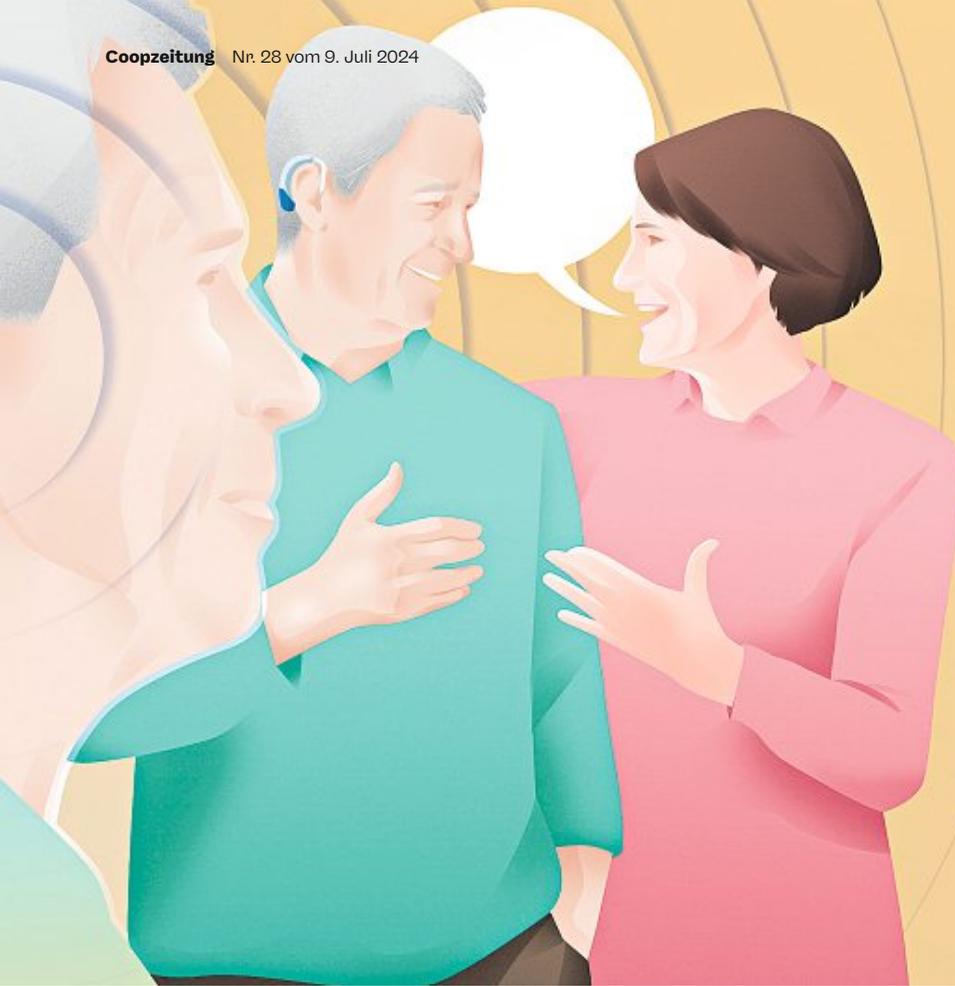
TEXT MAJA SCHAFFNER

«Oft fällt Angehörigen auf, dass der Fernseher oder das Radio sehr laut eingestellt ist», schildert Christof Stieger, Leiter Audiologie am Universitätsspital Basel, eine typische Situation, in der sich Hörprobleme älterer Menschen bemerkbar machen. «Oder Betroffene merken, dass sie gesprochene Sprache im Alltag nicht mehr gut verstehen – besonders in lärmiger Umgebung.» Der Audiologe empfiehlt, Hörprobleme bald abklären und wenn nötig Hörgeräte anpassen zu lassen.

Ohren und Hirn altern

Dass das Gehör im Alter schlechter wird, hat sowohl mit den Ohren selbst als auch mit dem Gehirn zu tun: Im Innenohr gehen immer mehr Haarzellen kaputt, die eigentlich Schallwellen bestimmter Tonhöhen in elektrische Signale umwandeln und diese über den Hörnerv ans Gehirn weiterleiten sollten. Zudem ist das Gehirn, das diese Signale verarbeitet, nicht mehr so fit wie bei jungen Menschen.

Ältere Menschen können unter anderem leise Töne und Geräusche immer weniger gut wahrnehmen. «Hohe Töne, die für das Verstehen von gesprochener Sprache wichtig sind, sind besonders



Wer gut hört, hat es im Alltag leichter und kann sich besser mit anderen Menschen verständigen.

stark betroffen», erklärt Stieger. Gleichzeitig empfinden Personen, die nicht gut hören, Lautes schneller als zu laut. «Es macht also keinen Sinn, Menschen mit Hörbeeinträchtigungen anzuschreien», betont der Audiologe. (Besser ist, sich Betroffenen zuzuwenden, langsam und deutlich zu sprechen, dabei klare und kurze Sätze zu formulieren und darauf zu achten, dass jeweils nur eine Person spricht.) Zudem nimmt die Fähigkeit ab, einzelne Stimmen aus Umgebungslärm oder Stimmengewirr herauszuhören.

Gemäss Zahlen des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums ist in der Schweiz rund ein Sechstel der Menschen zwischen 65 und 74 Jahren beim Hören so stark beeinträchtigt, dass sie ohne Hörhilfe Schwierigkeiten haben, einem Gespräch zu folgen. Ab 75 Jahren ist bereits ein Drittel betroffen. «Hört man nicht mehr gut, lässt man das Gehör am besten von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt durchchecken», sagt Stieger. So lassen sich auch andere Ursachen, wie etwa ein Ohrpfropf, ausschliessen. Liegt eine Hörbeeinträchtigung vor, versorgen danach Hörgeräte-akustiker:innen die Betroffenen mit Hörhilfen und passen diese individuell an.

Welche Modelle Betroffene erhalten, hängt von den individuellen Einschränkungen ab. Die typischen Hörgeräte sind allerdings alle nach dem gleichen Prinzip aufgebaut: Sie bestehen aus einem Mikrofon, das Töne einfängt, einem Verstärker und einem Lautsprecher, der sie

wieder abgibt. «Moderne Geräte mit intelligenten Verstärkern erkennen die Hörsituation und filtern Geräusche entsprechend», erklärt Stieger. «Dadurch ist es möglich, Sprache wieder besser zu verstehen.» Viele Hörgeräte haben noch zusätzliche Funktionen und lassen sich zum Beispiel via Bluetooth direkt mit dem Handy oder Fernseher verbinden.



GUT ZU WISSEN

NACHWACHSEND

Bei Säugetieren gehen mit zunehmendem Alter im Innenohr immer mehr Zellen kaputt, die Hörsignale ans Gehirn senden. Bei Vögeln, Amphibien und Fischen wachsen diese wieder nach.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR GEHÖR TUN:

- Schützen Sie Ihr Gehör vor lang anhaltendem oder sehr lautem Schall.
- Lassen Sie Ihr Gehör abklären, wenn Sie nicht mehr gut hören.
- Tragen Sie Hörgeräte, wenn Sie welche brauchen.
- Haben Sie Geduld, bis Sie sich an Ihre Hörgeräte gewöhnt haben.
- Gehen Sie trotz Hörproblemen weiterhin unter Menschen!

TESTEN SIE IHR GEHÖR:

Mit der App hearWHO, der Weltgesundheitsorganisation (WHO) können Sie Ihr Gehör direkt am Handy testen. Die App ist in



Englisch, Holländisch, Mandarin, Russisch und Spanisch verfügbar.

INFORMATION

Hörgeräte wirklich tragen!

Christof Stieger empfiehlt, Hörhilfen tatsächlich zu tragen. «Es braucht etwas Geduld, bis man sich daran gewöhnt hat», betont er. «Das kann mehrere Monate dauern.» Häufig landen die Geräte allerdings vorzeitig in der Schublade. Was schade ist. Denn wer andere Menschen schlecht versteht, hat Schwierigkeiten, aktiv am Leben teilzunehmen. «Betroffene ziehen sich häufig zurück», weiss der Audiologe. Das macht nicht nur einsam – auch das Gehirn wird weniger gefordert. Und das wirkt sich wiederum negativ aufs Hören aus und kann sogar den geistigen Abbau beschleunigen. ●

Mehr zum Thema Ohren auf Seite 84/85.

Wer nicht hören will, muss lesen

Irgendwann sind die Wattestäbchen zu Ohrenstäbchen mutiert. Dabei gehören die alles andere als in Ohr. Denn der Gehörgang bringt seine Bude ganz von selbst auf Vordermann.

TEXT ALEXIA MOHANADAS

Sie bestehen aus Haut und Knorpel, werden mit dem Alter immer grösser und vorzugsweise haben wir zwei davon. Unsere Lauscher zählen zu unseren fünf Sinnesorganen – ohne sie würde etwas fehlen. Auf Ohrenschmalz könnten die meisten jedoch problemlos verzichten. Oder doch nicht?

Dieser ist zwar eklig, allerdings handelt es sich dabei gar nicht um Schmutz im eigentlichen Sinne. Ganz im Gegenteil. Denn Ohrenschmalz erfüllt eine wichtige Funktion, um unser Hörorgan gesund zu halten. Wie viel Schmalz die Drüsen im Gehörgang produzieren, ist individuell verschieden. Während manche Menschen das Gefühl haben, kaum je Ohrenschmalz zu entdecken, finden andere fast jeden Tag Krümelchen in ihren Horchern.

Übrigens ist Ohrenschmalz neben Galle die einzige bittere Substanz, die der Körper produziert. Er wehrt damit Bakterien ab und befeuchtet die Haut im Gehörgang.

Es geht auch ohne

In Sachen Ohrreinigung gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht. Die gute ist, dass das Ohr gar keine Hilfe bei der Reinigung braucht. Die schlechte: leider auch keine Wattestäbchen. «Wattestäbchen drücken Ohrenschmalz bis zum Trommelfell zurück und begünstigen so die Entstehung eines Ohrenschmalz-Pfropfens», sagt Dr. med. Sven Prestin (49). Er ist Hals-Nasen-Ohren-Arzt in der Facharztpraxis HNO Hardbrücke in Zürich. «Ausserdem besteht durch die mechanische Einwirkung die Gefahr einer Verletzung des Gehörganges und des Trommelfells.» Sie könne sogar eine Gehörgangs-Entzündung ent-

stehen lassen oder chronischen Juckreiz im Gehörgang begünstigen.

Zur Ohrreinigung erzogen

Bleibt noch eine Frage: Wenn die Wattestäbchen schädlich für die Ohren sind – was in der Regel auch auf den Verpackungen steht –, warum stecken viele Menschen sie sich dann trotzdem in die Lauscher? «Meistens haben wir schon von unseren Eltern und Grosseltern gehört, dass wir unsere «schmutzigen» Gehörgänge reinigen sollen, wir sind sozusagen zur Ohrreinigung erzogen worden», erklärt Prestin. «Hinzu kommen der Reinlichkeitsdrang unserer Gesellschaft und die Vielzahl an Werbungen für Ohrreinigungs-Gadgets, die absolut unnötig sind und gar gefährlich sein können.»

Die Forschung geht davon aus, dass beim Gebrauch eines Wattestäbchens der sogenannte Vagusnerv gereizt wird. Dieser ist der längste unserer zwölf Hirnnerven. Als Teil des sogenannten Parasympathikus – er gehört zum vegetativen Nervensystem – ist er an der Funktion fast jedes inneren Organs beteiligt. Vereinfacht gesagt, sind seine Aufgaben Erholung, Ruhe und Verdauung. Der Vagusnerv erzeugt ein angenehmes Gefühl, das man gerne wieder hervorrufen möchte, zum Beispiel mit dem Gebrauch eines weiteren Wattestäbchens am folgenden Tag.

Sven Prestin zufolge gibt es sehr wenige Menschen, welche eine regelmässige Reinigung des Gehörgangs benötigen. «Dies ist vor allem bei sehr engen oder ziemlich trockenen Gehörgängen der Fall.» Aber auch für Patientinnen und Patienten mit Schuppenflechte im Gehörgang kann das unausweichlich sein. ●

Bei der
Ohrreini-
gung
kann man
sich auf die
Lauscher
verlassen.





SVEN PRESTIN
HALS-NASEN-
OHREN-
SPEZIALIST

EMPFEHLUNGEN:

Sollte man tatsächlich eine Ohrenreinigung brauchen, empfiehlt Hals-Nasen-Ohren-Spezialist Sven Prestin Folgendes:

- Keine Ohrenreinigungen selbstständig durchführen.
- Falls man tatsächlich zur regelmässigen Bildung von Gehörgangspfropfen neigt, sollte man unbedingt einmal eine HNO-Fachärztin oder einen HNO-Facharzt aufsuchen, um eine zugrunde liegende Erkrankung der Gehörgänge auszuschliessen.
- Ist das geschehen, sollten keine weiteren Manipulationsversuche an den Gehörgän-

gen erfolgen. Die Reinigung der Ohrmuschel und des Gehörgangseinganges mit einem feuchten Lappen oder Finger genügt, falls dies unbedingt gewünscht wird.

- Menschen, die zu regelmässiger Pfropfbildung neigen, können den Gehörgang mit einem Öl mehrere Minuten vorbehandeln. Dafür eignen sich spezielle Öle aus der Apotheke. Anschliessend das Ohr mit warmem Wasser aus der Duschbrause sorgfältig ausspülen. In den meisten Fällen wird allerdings eine ärztliche Gehörgangsreinigung durchgeführt werden müssen.

