FOTOS PLAINPICTURE, ZVG

HÖRVERLUST

«Man kann auch vereinsamen!»

Bereits ab 40 beginnt das Gehör nachzulassen. Auch Lärm, Infekte, genetische Faktoren oder Rauchen können unser Hörvermögen schleichend zerstören. Heike Zimmermann von Pro Audito erklärt, wie man vorbeugt, Anzeichen erkennt und Betroffenen hilft.

Text **Andreas Eugster**

Auch immer mehr junge Menschen sind in der Schweiz vom Hörverlust betroffen.

Heike Zimmermann, was sind die häufigsten Ursachen für Hörverlust?
Die häufigste Ursache ist das Alter. Ab 40 Jahren nimmt der Hörverlust zu. Dies hat mit dem Absterben der feinen Härchen im Innenohr zu tun. Hörverlust wird uns voraussichtlich alle irgendwann treffen. Neben dem altersbedingten Hörverlust gibt es noch andere Ursachen wie Infektionskrankheiten, Hirnhaut- oder chronische Ohrenentzündungen, genetische Veranlagung oder Krebs, die zu einer verminderten Hörfähigkeit führen können. Sind Kinder davon betroffen, spielen oft auch genetische Faktoren eine Rolle.

Inwiefern spielen Umweltfaktoren wie beispielsweise Lärm eine Rolle?
Längerfristige Einwirkung von Lärm mit mehr als 85 Dezibel kann die feinen Haarzellen im Innenohr schädigen. Diese sind für die Schallwahrnehmung verantwortlich – sind sie einmal zerstört, regenerieren sie sich nicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass bis 2050 jede vierte Person betroffen sein wird. Zum einen, weil wir immer älter werden, zum anderen, weil zunehmend auch Jüngere betroffen sind – eine Auswirkung des steigenden Musikkonsums über Kopfhörer.

Welche konkreten Massnahmen zur Vorbeugung von Hörverlust empfehlen Sie im Alltag?
Einfach gesagt: nicht alt werden! *(Lacht.)* Und natürlich Hörschutz tragen bei Lärmexpositionen. → Seite 72

HEIKE ZIMMERMANN (53)
EXPERTIN

Co-Geschäftsleiterin bei der Non-Profit-Organisation Pro Audito Schweiz.

ANZEIGE

75 Jahre Hörkompetenz, der Sie vertrauen können.

Feiern Sie mit – und sichern Sie sich exklusive Jubiläumsangebote und modernste Technologie!

Jetzt profitieren!

GRATISNUMMER
0800 800 881

amplifon.ch/online-buchen

CHF 750.– Jubiläumsrabatt auf High-End-Hörgeräte*

+7'500 SUPERPUNKTE* sammeln

* Weitere Details unter amplifon.ch

→ Wenn man das Gefühl hat, dass man nicht mehr so gut hört, sollte man dies möglichst rasch abklären. Es ist immens wichtig, dass man Hörverlust frühzeitig behandelt. Denn es hat ja nicht nur damit zu tun, dass man nicht mehr gut hört, sondern, dass man auch vereinsamen kann – weil man keine sozialen Kontakte mehr pflegt, nicht mehr in den Ausgang geht oder Familienfeste meidet. Das kann im schlimmsten Fall auch zu einer Depression oder sogar Demenz führen. Und dann sollte man Lärmexpositionen wie den Konsum lauter Musik über Kopfhörer vermeiden oder zumindest einschränken. Unter anderem gilt auch Rauchen als Risikofaktor.

Was hat denn Rauchen mit Hörverlust zu tun?
Es gibt viele Studien, die belegen, dass aktives wie passives Rauchen das Risiko für eine Schwerhörigkeit erhöht – besonders bei langfristigem Konsum. Nikotin und Kohlenmonoxid führen zu einer Verengung der Blutgefässe. Das Innenohr aber ist auf eine sehr gute Sauerstoffversorgung angewiesen, denn Sauerstoffmangel kann die empfindlichen Haarzellen schädigen, die für die Schallwahrnehmung zuständig sind.

Ab wann sollte man regelmässige Hörtests machen – und wie läuft dieser ab?
Wir haben auf unserer Webseite www.pro-audito.ch einen Online-Hörtest. Diesen kann man anonym durchführen und erhält danach sofort eine Grobeinschätzung. Zeigt das Ergebnis rote Ohren, empfehlen wir dringend eine Abklärung. Aber auch schon bei Orange sollte man dies in Betracht ziehen. Und sowieso: Ab 50 Jahren sollte man das Thema beim nächsten Hausarztbesuch ansprechen.

Welche Anzeichen deuten darauf hin, dass jemand möglicherweise an Hörverlust leidet, ohne es selbst zu bemerken?
Wenn diese Person ständig nachfragt: «Wie bitte, was hast du gesagt?» Auch wenn der Fernseher oder das Radio immer lauter gestellt werden. Dann wäre es Zeit, die Betroffenen darauf anzusprechen. Ein weiterer Indikator ist, wenn Umgebungsgeräusche störender werden, man diese nicht mehr richtig rausfiltern kann oder wenn diese einen sehr ermüden.

Wie unterstützt Pro Audito Menschen mit Hörverlust?
Wir sind eine Non-Profit-Organisation und möchten Menschen motivieren, sich versorgen zu lassen. Wir bieten ein Webinar und eine Broschüre an, die zeigt, wie man am besten vorgeht, wenn man ein Hörgerät braucht. Wir bieten neutrale Hörberatungen an. Viele unserer regionalen Pro-Audito-Vereine veranstalten sogenannte Peer-Treffen, bei denen sich Betroffene austauschen können. Und wir haben diverse weitere Angebote zur Selbsthilfe, wie Kurse im Lippenlesen oder Webinare zu technischen Möglichkeiten.

Welche typischen Fragen oder Sorgen bringen Betroffene zur Erstberatung mit?
Das Top-Thema sind Fragen zum Hörgerät. Viele wissen nicht, dass IV und AHV einen finanziellen Zuschuss für diese Geräte anbieten. Viele meinen, es laufe über die Krankenkasse – das ist aber nicht der Fall. Denn Schwerhörigkeit zählt als Behinderung und wird daher über IV und AHV abgewickelt. Ein Grossteil der Betroffenen macht sich auch Sorgen zur Finanzierbarkeit eines Hörgeräts, denn diese sind alles andere als günstig. Im Durchschnitt zahlt man 3000 bis 4000 Franken aus dem eigenen Sack. Dabei könnte man es auch viel günstiger erhalten. Wir haben seit einigen Jahren auch ein Webinar im Angebot, in dem wir sagen, wie man am besten vorgeht, wenn man ein Hörgerät braucht. Da werden auch Fragen zur Finanzierung des Hörgeräts thematisiert.

Wie können Angehörige am besten unterstützen – besonders im Alltag und in der Kommunikation?
Wichtig ist, dass Angehörige betroffene Personen überhaupt auf das Thema aufmerksam machen und sie ermutigen, eine Abklärung vornehmen zu lassen. Schwerhörigkeit ist oft noch stigmatisiert und wird häufig mit Alter in Verbindung gebracht. Hilfreich ist es auch, gemeinsam zum Hörgerätekauf zu gehen und im Alltag Rücksicht zu nehmen: etwa, indem man betroffene Personen von vorn anspricht, damit sie die Lippen sehen können. Die Corona-Zeit mit den Masken hat gezeigt, dass selbst gut hörende Menschen deutlich schlechter kommunizieren konnten – das zeigt, wie sehr das Mundbild hilft.

Sie sagen, Schwerhörigkeit wird oft stigmatisiert – warum ist das so?
Hörverlust wird in unserer Gesellschaft nach wie vor stark unterschätzt. Eine im Jahr 2022 veröffentlichte Studie zeigt, dass die gesellschaftlichen Kosten für diese Krankheit in der Schweiz jährlich rund sieben Milliarden Franken betragen – nur bei Rückenschmerzen ist diese Zahl noch höher. Unsere Bevölkerung wird älter, und gleichzeitig nutzen viele junge Menschen regelmässig Kopfhörer – beides trägt zum Anstieg von Schwerhörigkeit bei.

Sieben Milliarden? Wie entstehen solche Kosten?
Zum einen durch Produktivitätsverluste: Viele Betroffene können nur noch Teilzeit arbeiten, weil es an Rücksichtnahme fehlt oder die Kommunikation schlicht zu anstrengend wird. Noch höher sind die Kosten aufgrund verlorener gesunder Lebensjahre: Hörverlust ist ein Risikofaktor für Depressionen oder gar Demenz, für Isolation, Einsamkeit und erhöht auch das Risiko für Stürze. In der Schweiz sind Hörgeräte im internationalen Vergleich überdurchschnittlich teuer. Hier wird vielfach die vermeintliche Kaufkraft der Bevölkerung abgeschöpft – dabei darf man nicht vergessen, dass nicht alle gut verdienen. Da besteht dringender Handlungsbedarf. ■