

**41%**

der Menschen in Deutschland, die schlecht hören, tragen ein Hörgerät. 2012 waren es nur 34 Prozent.

Quelle: EuroTrak Hörstudie, 2022

# Ich bin ganz Ohr

Wie bitte? Wenn Gespräche mühsam sind und man ständig nachfragen muss, ist es Zeit zu handeln. Manchmal hilft schon ein Hörtraining, sagen Experten und geben Tipps, wie der Einstieg mit Hörgerät am besten klappt

Von der Türklingel bis zum Zirpen der Grillen: Unsere Ohren vollbringen jeden Tag 24 Stunden lang eine beachtliche Leistung. Sie nehmen wichtige Informationen auf, unterscheiden bis zu 400 000 Töne und erkennen Geräusche, die auf Gefahren hinweisen. Sogar nachts ist das Gehör noch im Warn-Modus und nimmt störende Laute wahr. Doch dieses ausgeklügelte System funktioniert mit den Jahren immer schlechter.

Allein in Deutschland ist jeder siebte Erwachsene schwerhörig. Ab dem 65. Lebensjahr sogar jeder dritte. Insgesamt sind rund zwölf Millionen Menschen betroffen, Frauen und Männer gleichermaßen oft. Und viele sind im Alltag stark eingeschränkt. Eine Erfahrung, die auch Claudia Herzog-Drechsler aus Mainz gemacht hat: „Mit Anfang 40 habe ich gemerkt, dass ich in vollen Restaurants die Leute am anderen Ende des Tisches nicht mehr gut verstehen konnte“, erzählt die 61-Jährige.

Schwerhörigkeit tritt verstärkt im Alter auf. „Die empfindlichen Haar-Sinneszellen, die sich im Innenohr in der Hörschnecke befinden, können im Laufe der Jahre verkümmern“, erläutert Prof. Stefan Dazert, Direktor der Universitätsklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde im St. Elisabeth-Hospital Bochum. Die Haar-Sinneszellen sind vor allem für die hohen Ton-Frequenzen zuständig.

„Wenn sie nicht mehr richtig funktionieren, dann sind die hohen Töne – beispielsweise Vogelzwitschern – das Erste, was man nicht mehr gut hören kann“, erklärt der Experte. Diese Altersschwerhörigkeit nennen Mediziner „Presbyakusis“.

Auch Entzündungen des Gehörgangs, jahrelanger Lärm und erbliche Faktoren können das Hörvermögen mindern. Letzteres trifft auch auf Claudia Herzog-Drechsler zu. „Sowohl mein Vater als auch mein Opa hörten schlecht“, erzählt sie. „Als meine Hörprobleme zunahmen, habe ich beim Akustiker einen Test gemacht.“ Das Ergebnis: eine mittelgradige Schwerhörigkeit.

#### Hörgeräte zum Ausprobieren

„Sind die Hör-Sinneszellen einmal geschädigt, kann man die Defizite nur noch ausgleichen, nicht mehr reparieren“, so Prof. Dazert. Die einzige Lösung ist dann ein Hörgerät. Die modernen Modelle sind klein, unauffällig und leistungsstark. Es gibt sie mit Batterien oder Akku. Viele haben Bluetooth-Funktechnik und lassen sich kabellos mit dem Smartphone verbinden, um zu telefonieren. Alle Hörgeräte funktionieren nach dem gleichen Prinzip: Ein Mikrofon nimmt die Schallwellen auf. Diese werden in elektrische Impulse umgewandelt und verstärkt. Ein Lautsprecher wandelt die Signale wieder in Töne um.

Claudia Herzog-Drechsler entschied sich beim Akustiker für ein Hinter-dem-Ohr-Modell. „Doch als Brillenträgerin bin ich damit nicht →



### So funktioniert ein Hörtraining

Wer schlechter hört, kann sein Gehör mit einem Training schulen – und braucht im besten Fall nicht sofort ein Hörgerät. Ist ein Hörgerät nötig, dann hilft das Training beim Eingewöhnen. Dafür gibt es Smartphone-Apps, Online-Programme und Bücher, oft mit DVD. Bei einem Hörtraining muss man z. B. vorgelesene Uhrzeiten oder Alltagsgeräusche erkennen. Diese Fähigkeiten lassen sich mit den Übungen schulen:

- ▶ Mit Lärm umgehen
- ▶ Tonhöhen und -längen unterscheiden
- ▶ Gesprächen folgen (mit und ohne Hintergrundgeräusche)
- ▶ Ähnlich klingende Wörter unterscheiden
- ▶ Geräusche erkennen und zuordnen
- ▶ Stimmen herausfiltern und verschiedene Schallquellen lokalisieren

Man sollte vier bis sechs Wochen lang täglich 15 bis 30 Minuten üben. Danach bespricht man den Trainingserfolg mit dem Akustiker.

## „Ist das Gehör einmal geschädigt, kann man die Defizite nur ausgleichen, aber nicht reparieren“



Prof. Stefan Dazert, HNO-Arzt aus Bochum

→ zurechtgekommen. Zwei Dinge hinter dem Ohr zu haben hat mich gestört“, sagt sie. Heute trägt sie ein Im-Ohr-Gerät und ist damit sehr zufrieden. Ihr Tipp für alle, die schwerhörig sind und sich mit der Entscheidung für ein Modell schwertun: „Nehmen Sie sich genug Zeit zum Testen verschiedener Systeme und Geräte. Am besten tragen Sie diese täglich mehrere Stunden zur Probe.“ Das kann die Bremer Hör-Akustikerin Janine Otto nur unterstreichen. „Alle Akustiker bieten das Probetragen als kostenlosen Service an – und den sollte man auch nutzen.“

### Das Ohr nimmt Gefahren wahr

Es ist wichtig, bei Hörproblemen frühzeitig zu handeln. Studien zeigen, dass vor allem ältere Menschen mit einem eingeschränkten Gehör ein fast 40 Prozent höheres Demenz-Risiko haben, wenn sie kein Hörgerät tragen. „Außerdem vermindert sich die Lebensqualität“, sagt Janine Otto, die auch Vizepräsidentin der Bundesinnung der Hörakustiker ist. Wer bei Gesprächen nur wenig mitbekommt, meidet dann eher Einladungen von Freunden oder der Familie und zieht



## „Machen Sie bei den ersten Anzeichen für schlechtes Hören am besten einen Test“

Janine Otto, Hör-Akustikerin aus Bremen

### Was kostet mich ein Hörgerät?

Die gesetzlichen Kassen zahlen in der Regel 685 Euro pro Ohr für ein Hörgerät. Bei an Taubheit grenzender Schwerhörigkeit sind es etwa 840 Euro. Ist das Hörgerät teurer, müssen die Mehrkosten selbst übernommen werden. Außerdem kommen die gesetzlichen Kassen für Beratung, Anpassung und Reparaturen auf.

**Wichtig:** Die Anschaffungskosten werden nur mit einer Verordnung vom HNO-Arzt übernommen. Ein Hörtest beim Akustiker reicht nicht aus.

sich zurück. Soziale Isolation und depressive Verstimmung können die Folge sein. Wer schlecht hört, hat auch ein höheres Risiko für Unfälle oder Stürze, weil er warnende Geräusche nicht wahrnimmt.

Experten raten daher dazu, ab Mitte 50 einmal jährlich einen Hörtest beim Akustiker oder HNO-Arzt zu machen. Er dauert 15 Minuten und ist kostenfrei. „Das Ergebnis des Tests sollte man aufheben“, rät Expertin Janine Otto. „Dann hat man bei der nächsten Kontrolle einen Vergleichswert und sieht sofort, ob sich das Hören verschlechtert hat.“

Die wirksamste Therapie bei leichten Problemen ist ein Hörtraining (siehe Kasten S. 69). Dabei wird mit bestimmten Übungen das Gehör geschult. Dann ist ein Hörgerät möglicherweise erst später nötig. Das Training hilft aber auch, besser zu hören, wenn man schon ein Gerät trägt. Wichtig in beiden Fällen: „Seien Sie geduldig mit sich und Ihrem



## Die richtige Pflege

Rund 90 Prozent der Menschen mit Hörgerät benutzen Modelle, die hinter dem Ohr getragen werden. So werden die Geräte gepflegt

► Hinterohr- und Ohrpassstück mit einem feuchten Reinigungstuch von loseem Schmutz befreien. Hat das Gerät ein individuell angepasstes Ohrpassstück, den Akustiker nach der richtigen Reinigung fragen.

► Bei Geräten mit einem kleinen Schirm am Ohrpassstück kann man dieses entfernen und mit einem feuchten Tuch reinigen. Tipp: Defekte Schirmchen können beim Akustiker ausgetauscht werden.

► Unter dem Schirmchen befindet sich der Filter des Hörgeräts, auch er kann mit der Zeit verschmutzen. Dann hören sich Geräusche plötzlich dumpf an. Lassen Sie in dem Fall den Filter vom Akustiker austauschen.

► **Wichtig:** Lassen Sie das gereinigte Hörgerät immer vollständig trocknen, eventuell in einem speziellen Trockengerät oder in einer Trockenbox. Erst danach können Sie es wieder einsetzen.

### Im-Ohr-Geräte säubern

- Hörgerät mit feuchtem Reinigungstuch abwischen
- Trocknen lassen und wieder einsetzen
- Ist der Filter verschmutzt, austauschen lassen

Gehör“, so Janine Otto. „Das Gehirn gewöhnt sich über Jahre hinweg an das schlechte Hören.“ Das bedeutet: Viele Geräusche, die man schon lange nicht mehr wahrgenommen hat, klingen dann erst mal sehr laut, etwa das Rascheln von Papier. Anders als bei einer neuen Brille, die sofort das Sehvermögen steigert, hört man nicht sofort besser, wenn man ein Hörgerät bekommt. „Es kann sein, dass es nicht Tage, sondern Wochen dauert, bis das Gehirn sich an die plötzlich wieder hörbaren Töne gewöhnt“, erklärt HNO-Spezialist Prof. Stefan Dazert. Doch dranbleiben lohnt sich: „Dank des Hörgeräts kann ich heute wieder gut gelaunt in Restaurants gehen“, sagt Claudia Herzog-Drechsler. „Diese Lebensqualität will ich nicht mehr missen.“ ←



„Was hast du gesagt?“ – Unsere Autorin Sonja Baulig (58) muss in Gesprächen öfter mal nachfragen. Zeit für einen Hörtest, findet sie

### Alles mitbekommen?

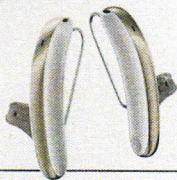
In diesen Situationen macht sich ein Hörverlust am ehesten bemerkbar:

- ▶ In Gesprächen
- ▶ Bei Frauen- und Kinderstimmen
- ▶ Beim Fernsehen

## GUT HÖREN MIT STIL

### Glänzender Schmuck

Eora, ab ca. 2.300 Euro\*,  
2 Gold-Hüllen (Foto) ab  
ca. 350 Euro → [www.eora.me](http://www.eora.me)

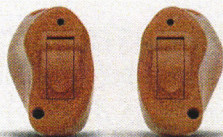


### Hinter-dem-Ohr-Gerät

Signia „Styletto AX“,  
ab ca. 1.500 Euro\*  
→ [www.signia.net](http://www.signia.net)

### Im-Ohr-Gerät

Amplifon „ampli-mini I  
2 PO“, ab ca. 2.000 Euro\*  
→ [www.amplifon.de](http://www.amplifon.de)



\* pro Ohr, abzüglich Kassenzuschuss



## Pfeift da was?

Wenn Töne plötzlich verzerrt oder zu leise sind, muss das Hörgerät nicht gleich defekt sein. Die besten Tricks, um die häufigsten Probleme selbst zu beheben

### Ich höre nichts

- ▶ Vergewissern Sie sich, dass die Batterie richtig eingesetzt ist, und wechseln Sie diese versuchsweise. Wenn das Gerät mit Akku läuft: Ist er voll?
- ▶ Schauen Sie, ob das Gerät versehentlich auf leise gestellt ist.
- ▶ Prüfen Sie, ob der Schallschlauch verdreht ist.
- ▶ Sehen Sie nach, ob das Ohrpassstück verstopft ist, und reinigen Sie es.
- ▶ Wenn das Hörgerät mehrere Programme hat: Vergewissern Sie sich, dass das richtige eingestellt ist.

mehr elastisch, ein Austausch hilft.

- ▶ Bei einem In-Ohr-Gerät liegt es vielleicht daran, dass es ungünstig im Ohr sitzt. Versuchen Sie, die Position etwas zu verändern.

### Der Ton ist zu leise

- ▶ Vergewissern Sie sich, dass die Lautstärke korrekt eingestellt ist.
- ▶ Hinter-dem-Ohr-Gerät: Schauen Sie nach, ob der Schallschlauch verstopft ist. In-Ohr-Gerät: Sitzt es gut im Ohr?
- ▶ Setzen Sie je nach Gerät versuchsweise neue Batterien ein oder laden Sie den Akku wieder auf.
- ▶ Sie hören dennoch alles zu leise? Machen Sie beim Akustiker einen Hörtest, eventuell hat sich Ihr Gehör verschlechtert und Sie brauchen ein Modell, das mehr Leistung bringt.

### Der Ton ist verzerrt

- ▶ Kontrollieren Sie, ob die Lautstärke zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist.
- ▶ Schauen Sie nach, ob das Ohrpassstück verstopft ist, und säubern Sie es.
- ▶ Überprüfen Sie den korrekten Sitz im Ohr.

### Ich höre ein Pfeifen

- ▶ Die Lautstärke ist zu hoch eingestellt, herunterregeln hilft!
- ▶ Tragen Sie eine Kappe oder einen Sonnenhut? Druck auf das Gerät kann Pfeifen auslösen.
- ▶ Eventuell ist der Schallschlauch nicht

### Ich höre meine eigene Stimme zu laut

- ▶ Wenn Sie das Hörgerät zum ersten Mal tragen, ist das nicht ungewöhnlich.
- ▶ Lassen Sie sich etwas Zeit – nach ein paar Tagen sollte sich Ihr Gehör daran gewöhnt haben.