

Genauer Hinhören

Was tun bei Hörstörungen oder Schwerhörigkeit? Und wann reicht das Hörgerät nicht mehr und sollte über ein Hörimplantat nachgedacht werden? HNO-Experte Dr. Thomas Keintzel vom Klinikum Wels-Grieskirchen im Gespräch.

von Helmut Wolf



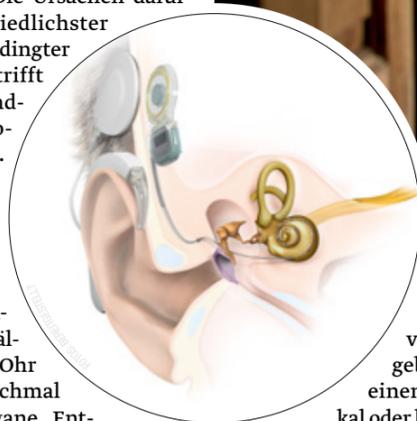
Primar Dr. Thomas Keintzel
HNO-Experte am Klinikum
Wels-Grieskirchen

„Das Ohr gilt als Vermittler von Informationen, erst das Gehirn macht etwas daraus.“

Unsere Ohren sind ständig auf Bereitschaft. Man kann sagen: sie sind pausenlos aktiv. Ein Leben lang, täglich von 0 - 24 Uhr. Unsere Ohren fangen Schallwellen auf und wandeln sie in Informationen um. Das Gehirn interpretiert diese Informationen dann als Musik und Sprache. Ein gutes Gehör ist deshalb auch Voraussetzung für eine altersgemäße sprachliche und geistige Entwicklung. Die Früherkennung eines möglichen Hörverlustes ist deshalb ganz besonders wichtig. Betrachtet man die Ursachen eines möglichen Hörverlustes, so lohnt es sich die Aufmerksamkeit auf den Schall zu richten. Was ist Schall? Der Schall ist im Wesentlichen das Resultat langsam oder schnell vibrierender Druckwellen. Über Gehörknöchelchen erreichen die Schwingungen des Schalls letztlich unser Innenohr. Dort befindet sich die sogenannte „Hörschnecke“ („Cochlea“). Diese spielt im Hörprozess eine zentrale Rolle: die Cochlea wandelt mechanische Energie der Schallwellen in komplexe Signale um. Diese werden wiederum über den Hörnerv ins Gehirn weiter geleitet usw. Eine Reihe weiterer Ereignisse werden ausgelöst. Um sich nicht zu sehr in wissenschaftliche Details zu verlieren, nur eines: tritt in der Kette dieser Ereignisse ein Defekt auf, so entsteht eine Form von Hörverlust. Von leichter bis schwerwiegender Beeinträchtigung - bis hin zum Hörverlust.

„Altersbedingter Hörverlust betrifft uns alle irgendwann“
„Hören ist eine Hirnleistung“, be-

tont Thomas Keintzel, Leiter der Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenerkrankungen am „Klinikum Wels-Grieskirchen“ in Oberösterreich. „Das Ohr gilt als Vermittler von Informationen, erst das Gehirn macht etwas daraus“. Bei Hörproblemen oder Schwerhörigkeit kommt es deshalb vor allem zu einem Informationsdefizit. Dies lässt sich beispielsweise mit einem Hörgerät behandeln. „Wenn die Verarbeitung im Gehirn nicht funktioniert, hilft aber auch kein Hörgerät mehr“, gibt Keintzel zu bedenken. Ein plötzlicher Hörverlust kann jeden Menschen treffen. Die Ursachen dafür sind unterschiedlichster Natur. „Altersbedingter Hörverlust betrifft uns alle irgendwann“, so Thomas Keintzel. Generell unterscheidet man drei Arten von Hörverlust: im Außen-, Mittel- oder im Innenohr. In einigen Fällen ist nur ein Ohr betroffen, manchmal auch beide Organe. Entweder handelt es sich um eine vorübergehende Störung oder um ein chronisches Leiden. Bei Jugendlichen ist Lärm beispielsweise die häufigste Ursache für Schwerhörigkeit - Stichwort: zu laute Musik via MP3-Player oder Handy. Bei 50 % aller über 60jährigen besteht eine „Mischform“: aus zentraler Verarbeitungsminderung und peripheren Defizit. Ältere Menschen brauchen generell ein deutlicheres Sprachsignal. Eine altersbedingte Hörmin-



derung fällt speziell in einer geräuschvollen Umgebung auf: in einem lauten Lokal oder bei einer Party, wenn mehrere Leute durcheinander sprechen.

„Cochlea-Implantat“ ersetzt sogar ein Sinnesorgan

Ab wann empfiehlt sich ein Hörimplantat? „Das muss man differenzierter betrachten“, erläutert HNO-Experte Keintzel. „Für physiologische Altersprozesse braucht es ein Hörgerät und kognitives Training. Menschen, die über viele Jahre einen Hörverlust haben, die so

schlecht hören, dass auch kein Hörgerät mehr hilft, brauchen eine Innenohrprothese - sprich ein Hörimplantat.“ Eine Reihe von Studien belegen: nicht behandelte Hörminderung, über einen längeren Zeitraum, führt zu sozialen Problemen: dazu zählen Depression und erhöhtes Misstrauen ebenso, wie geistiger Abbau und im weitesten Sinne sogar Demenz. Mit einem „Cochlea-Implantat“, einer Elektrode, die ins Innenohr eingebracht wird, können die zerstörten Haarzellen ersetzt werden. „Dieses Implantat ist das einzige, künstlich eingepflanzte Material, dass sogar ein Sinnesorgan ersetzen kann“, zeigt sich der Leiter der Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenerkrankungen am



Nie mehr „Wie bitte?“

Wenn Hörgeräte nicht mehr helfen: Hörimplantate als wirkungsvolle Alternative

Ein langes Leben hinterlässt Spuren. An Gesicht, Händen, Knochen – und nicht zuletzt im Gehör. Hörgeräte können die negativen Folgen einer Schwerhörigkeit mildern – vor allem, wenn sie frühzeitig verwendet werden. Doch oft bringt auch das stärkste Hörgerät nicht mehr die erhoffte Besserung beim Verstehen von Sprache. In solchen Fällen kommen moderne Hörimplantate zum Einsatz.

Es gibt verschiedene Ursachen für Schwerhörigkeit: der Alterungsprozess ist eine davon. Hörverlust beeinflusst das seelische Wohlbefinden und auch die kognitive Leistungsfähigkeit. Denn wer schlecht hört, muss sich beispielsweise in lauter Umgebung mehr anstrengen, um andere Menschen zu verstehen. Das ermüdet, mindert die Freude an der Kommunikation und kann zur sozialen Isolation führen.

Gut hören in jedem Alter

Für Menschen, die trotz gut eingestellter Hörgeräte Sprache kaum mehr verstehen, oder die aus medizinischen Gründen keine

Hörgeräte verwenden können, bieten sich Hörimplantate als Alternative an. Sie umgehen jenen Teil des Ohres, der nicht mehr funktioniert, und stimulieren die Strukturen des Mittelohres oder die Haarzellen in der Hörschnecke, der Cochlea, durch eine Elektrode direkt.

Ein Hörimplantat besteht aus zwei Teilen. Der Audioprocessor wird hinter dem Ohr getragen und kann diskret unter dem Haar versteckt werden. Der interne Teil wird an derselben Stelle unter die Haut implantiert. Der Innsbrucker Hörimplantat-Hersteller MED-EL hat je nach Art und Ausprägung des Hörverlusts verschiedene Technologien entwickelt: Zur Verfügung stehen hochmoderne Cochleaimplantate (CI) für hochgradig schwerhörige bis gehörlose Menschen, sowie Mittelohr- und Knochenleitungsimplantate, wenn medizinische Gründe gegen ein Hörgerät sprechen. Ist noch ein Restgehör vorhanden, helfen Systeme für Elektrisch Akustische Stimulation (EAS) – eine Kombination aus Cochleaimplantat und Hörgerät. Auch bei Menschen, die auf einem Ohr taub sind, wer-

den Hörimplantate eingesetzt. „Der Eingriff selbst dauert zwei Stunden und ist für den Körper aufgrund des kleinen Hautschnitts hinter dem Ohr und des kleinen OP-Gebiets nicht sehr anstrengend“, erläutert HNO-Facharzt Prof. Wolf-Dieter Baumgartner von der Medizinischen Universität Wien. „Der Patient kann das Krankenhaus in der Regel nach drei bis fünf Tagen verlassen“. Die Kosten für das Hörimplantat und die Operation werden von der Krankenkasse übernommen. Regelmäßige Anpassungen des Audioprocessors durch das Klinikteam und die Unterstützung durch das regionale Serviceteam sind weitere wichtige Schritte auf dem Weg zum guten Hören.

Für mehr Lebensqualität

Der risikoarme Eingriff wird bis ins hohe Alter durchgeführt – mit positiven Auswirkungen: Nutzer von Hörimplantaten können wieder besser kommunizieren, meist auch telefonieren, nehmen ihre sozialen Kontakte wieder auf und freuen sich über die zurückgewonnene Unabhängigkeit. Heutzutage sind auch medizinische

Untersuchungen wie die Magnetresonanztomographie (MRT) mit den modernen Hörimplantaten aus Österreich problemlos möglich. Wichtig ist es, bereits bei frühen Anzeichen einer Schwerhörigkeit gegenzusteuern, denn je früher ein Hörverlust behandelt wird, desto besser gewöhnt man sich an das „neue“ Hören.

Hörimplantationen werden in Österreich an 14 HNO-Kliniken, u.a. am AKH Wien, LKH St. Pölten, AKH Linz, Klinikum Wels-Grieskirchen und der Klinik Innsbruck durchgeführt. Dort berät man Sie gerne. Eine vollständige Liste der Kliniken finden Sie auf www.medel.com/at/clinic-finder

MED^oEL

Hörimplantate schaffen Lebensqualität für alle Altersgruppen.





GASTKOMMENTAR

Ruhestand? Jetzt beginnt das Leben erst richtig!

Das Bild von den Tauben fütternden Alten auf der Parkbank ist längst vergessen. Wer im Ruhestand ist, steht in der Lebensmitte, die Zeit zum Genießen wird intensiv genutzt, für sich und seine Mitmenschen.

von **Walter Hansy**

Endlich frei, endlich Zeit, endlich Freizeit. Der Name einer eigenen Internet-TV-Mediathek (www.frei-zeit.tv) und die Tatsache, dass es so etwas für SeniorInnen gibt, sagt schon einiges über das Lebensgefühl jener Generation aus, die mittlerweile mehr als ein Drittel der Gesamtbevölkerung Österreichs ausmacht.

Vom klischeehaften Altenbild früherer Tage unterscheidet die heutige, gerne genannte, „silver generation“ neben dem aktiven Erleben der neu gewonnenen Zeit nach einem langen Berufsleben auch noch die Einstellung „Sag nie, es zahlt sich nicht mehr aus.“ Was angesichts des steigenden Durchschnittsalters nicht verwundert. Älter werden heißt heute nicht mehr, sein Leben für andere aufgeben.

Zum Glück im Alter gehört genießen und helfen

Trotzdem schaffen SeniorInnen den Spagat zwischen Leben genießen und der Unterstützung von Kindern, Enkelkindern und Vereinsleben. Ihre Energie scheint ungebrochen, ja sogar zuzunehmen. Eine Seniorenstudie belegt, dass die Sprösslinge mit durchschnittlich 230,- Euro im Monat unterstützt werden. Ein weiteres Ergebnis dieser Studie: Fast zwei Drittel aller befragten der Altersgruppe 60+ haben Funktionen in Vereinen und caritativen Organisationen.

Engagement und Hilfe für die Familie gehören für uns zum Glücklichen. Aber die Interessen verschieben sich: Es wird mehr in das eigene Leben investiert. An erster Stelle stehen hier sportliche Akti-



Walter Hansy
Landesgeschäftsführer vom NÖ Seniorenbund

und Ältere, die sich in der Pension ihren Lebensraum erfüllen, wie zum Beispiel die Besteigung des Kilimandscharo.

Zeit ist ein Geschenk, von dem man nie genug haben kann

Wer gerne jammert, dem wird es auch schlecht gehen. Wer dem Alter entsprechend gesund ist und das Leben genießt, hat einen der schönsten Lebensabschnitte vor sich. Im Mittelpunkt der Gestaltung des neuen Freiraumes stehen Reisen, Ausflüge, Ausstellungsbesuche und Bewegung. Alles wird mit viel Energie genossen, zum Ausruhen bleibt im berufsfreien Leben an anderen Tagen Zeit. Diese Erholungsphasen werden zunehmend wichtiger, trotzdem will man so viel erleben wie möglich. „Die Zeit vergeht schneller als in der Jugend“, diesen Satz meiner Großeltern wollte ich nie wahrhaben. Heute gebe ich ihn unverändert weiter. Es wird schon daran liegen, dass man sich im Alter für alles mehr Zeit lässt, nicht mehr so viel an einem Tag erledigt wie früher. Warum auch: Mehr frei, mehr Zeit (für sich), mehr Freizeit.

All das macht für mich einen gelungenen Ruhestand aus: Die neue Freizeit genießen, die Gesellschaft und die Familie mit meiner Zeit und mit meiner sozialen Sicherheit, meinen finanziellen Möglichkeiten unterstützen. Nie sagen „es zahlt sich nicht mehr aus“. Jeder Tag ist ein Geschenk, nicht nur für die ältere Generation. Und über Geschenke freut sich doch jeder. ■

„1.300 ÖsterreicherInnen würden sich ärgern, hätten Sie mit 80 Jahren gesagt: Das zahlt sich nicht mehr aus. Sie feiern nämlich heuer ihren 100. Geburtstag und hätten viel verpasst.“

vitäten. Je nach Alter und Fitness vom Marathon über Nordic Walking bis zum Gesellschaftstanz. Das Land Niederösterreich wird heuer erstmals den „Master of the Year“, den und die SeniorsportlerIn des Jahres 2016 auszeichnen. Bisher gemeldet: Weltmeister im Turmspringen, Schifahren, Race across Amerika

Gerade für ältere Menschen (80+) ist es deshalb wichtig, rechtzeitig ein Implantat zu setzen, um wieder besser sozial integriert zu werden. Und: um wieder neu hören zu lernen. Denn: Hören mit einem Implantat entspricht nicht dem natürlichen Hören. Anfangs hört man ein Rauschen. Patienten, die mit einem Cochlea-Implantat versorgt werden, müssen das neue Hören üben. Beim Hörtraining helfen auch Logopäden und Pädagogen mit. Anders als in Deutschland, gibt es in Österreich jedoch noch kein stationäres Reha-Zentrum. „Wir arbeiten hier an einem speziellen Reha-Programm“, sagt Keintzel.

Lebensqualität

Wie sicher ist eine Implantat-Operation? „Der Eingriff hinter dem Ohr ist keine große Angelegenheit, wie bei Bauch oder Brust“, betont Primar Keintzel. „Das OP-Risiko ist gering und in Summe vertretbar.“ Hier und da tritt danach ein wenig Schwindel auf, der aber rasch abklingt. „Die Wundheilung ist nach rund 10 Tagen abgeschlossen. Dann schaltet man das Gerät ein und der Anpassungsprozess läuft an.“ Motto: Je intensiver das Training, desto besser das Ergebnis. Auf die Frage, was der größte Vorteil eines Hörimplantates ist, lautet die klare Antwort: „Der Zugewinn an Lebensqualität.“ ■

„Zugewinn an



PRIVATE ALTERSVORSORGE

Jeder Konsument muss selbst entscheiden, ob eine private Altersvorsorge zusätzlich zur gesetzlichen Altersvorsorge für ihn angemessen, zweckmäßig und sinnvoll ist. Falls Sie für sich eine private Altersvorsorge ins Auge fassen, nehmen Sie sich Zeit für diese Entscheidung und überlegen Sie gut.

Einschätzung der persönlichen Situation

Schätzen Sie Ihre persönliche Situation realistisch ein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sich Zahlungen für die Altersvorsorge auch in Zukunft ohne größere Probleme leisten können, sollten Sie eher davon Abstand nehmen. Erstellen Sie als ersten Schritt einen Haushaltsplan, um die Situation einzuschätzen.

Viele Konsumenten vergessen Ereignisse wie Arbeitslosigkeit oder Krankheiten in ihre Überlegungen mit einzubeziehen. Aus zahlreichen Gesprächen mit Konsumenten wissen AK-Experten auch, dass die private Vorsorge nicht für jeden leistbar ist. Die beste Altersvorsorge ist es, schuldenfrei in Pension zu gehen. Allerdings macht es durchaus Sinn, kleine Beträge in die Zukunft zu investieren.

TIPP

Nehmen Sie für Ihre Altersvorsorge keinen Kredit auf und überziehen Sie Ihr Konto nicht. Stellen Sie Einkommen und Ausgaben gegenüber und überlegen Sie sich, was Sie sich leisten können und was Sie wollen. Vergessen Sie nicht auf die Geldreserve für etwaige Notsituationen!

Quelle:
Arbeiterkammer Wien 2016

Im Alter glücklich – trotz Pensionslücke?

Mit 1. Jänner 2014 wurde das Pensionskonto eingeführt. Durch die nun geschickte Kontoerstgutschrift wird vielen Menschen erst bewusst, um wie viel weniger ihre Erstpension im Vergleich zum letzten Aktivbezug tatsächlich ausmachen wird. Diese künftige „Pensionslücke“ kann das Glück im Alter deutlich trüben.

Eine Firmenpension einer Pensionskasse kann diese verringern – und gewinnt daher als optimale Ergänzung zur gesetzlichen Pension immer mehr an Bedeutung. Arbeitnehmer sollten nicht zögern, ihren Wunsch nach einer betrieblichen Vorsorge an ihren Arbeitgeber heranzutragen, wenn das Unternehmen noch keine Pensionskassenlösung hat. Denn die österreichischen Pensionskassen sind das erfolgreichste Modell, um im Alter den gewohnten Lebensstandard abzusichern: Im langjährigen Durchschnitt (seit 1991) liegt das Veranlagungsergebnis pro Jahr bei einem Plus von 5,58 Prozent und damit weit über anderen Anlageformen. Nähere Informationen finden Sie unter: www.pensionskassen.at



proFITNESS: Gesunde Mitarbeiter. Gesundes Unternehmen.

Auf der Plattform www.profitnessaustria.at hat die WKÖ zahlreiche Informationen zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung übersichtlich zusammengestellt. Neben Fördermöglichkeiten, Quick-Check und Ansprechpartner finden Interessierte auf der Website auch einen Marktplatz mit Kontakten zu österreichweiten Anbietern von Dienstleistungen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung, die auch Rabatte und Gutscheine anbieten. Schauen auch Sie auf www.profitnessaustria.at vorbei – sicher ist auch für Sie etwas dabei!

www.profitnessaustria.at

