

Gesund Hören von jung bis alt

Sehr vieles ist möglich – Auch bei Hörminderung

Hören ist ein komplexer Prozess: Unsere Ohrmuscheln fangen alle Geräusche aus unserer Umgebung als Schallwellen auf und leiten diese weiter. Erst im Gehirn wird die akustische Information schließlich verarbeitet und somit „verstanden“. Nimmt die Hörleistung ab, ist es wichtig, möglichst frühzeitig eine Verbesserung zu erwirken. Denn Studien zeigen: Wer schlecht hört, baut geistig schneller ab.

Ab dem 60. Lebensjahr macht sich bei vielen Menschen eine Hörminderung bemerkbar. Der häufigste Grund dafür ist der natürliche Alterungsprozess – die Haarzellen im Ohr beginnen zu degenerieren –, gefolgt von Lärmbelastung. „Meist läuft das Radio oder der Fernseher. Auch wenn die Lautstärke nicht hoch ist, die Summe macht es aus über die Jahre“, erklärt Thomas Rasse, Oberarzt an der Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Bezogen auf den Lärmpegel macht es einen Unterschied, ob man als Bibliothekar oder als Straßenarbeiter beschäftigt ist. Man gewöhnt sich an die hohe Lautstärke und denkt mit der Zeit, das sei normal.“ Deshalb ist es wichtig, immer wieder Lärmpausen einzuhalten und das Gehör bei starker Belastung zu schützen. Neben Alter und Lärm können sich aber auch Cholesterin, Zucker und Bluthochdruck langfristig durch „geschädigte“ Gefäße negativ auf die Hörleistung auswirken. So werden für Diabetiker regelmäßig Hörtests empfohlen.

Besser früher als später: Hörminderungen unbedingt behandeln

„Ältere Menschen gewöhnen sich mit der Zeit an einen fortschreitenden Hörverlust, das Gehirn baut dabei allerdings sukzessive ab“, erklärt Thomas Keintzel, Leiter der HNO-Abteilung am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Irgendwann nützt dann auch ein Hörgerät nichts mehr, denn das Sprachverstehen

passiert im Gehirn und nicht im Ohr.“ Und wenn dieser Bereich vernachlässigt wird, kann er mit der Zeit nur noch schlecht aktiviert werden. Schwerhörigkeit erhöht das Risiko für soziale Isolation, Depression und Demenz. Umgekehrt gilt gutes Gehör als wirksame Prävention gegen kognitiven Verfall. Zwischen 60 und 65 wird für Gesunde ein Hörtest empfohlen bzw. auch jederzeit früher, wenn etwa Schwierigkeiten beim Verstehen unter Umgebungslärm oder auch Ohrgeräusche auftreten. Erste Anlaufstelle ist der niedergelassene HNO-Arzt, der über individuelle Möglichkeiten informiert. Bei einer bereits bestehenden Hörminderung sind vor allem die richtige Einstellung und die regelmäßige Verwendung von Hörhilfen wichtig. „Das Hörgerät hat ein schlechtes Image, weil es oft nicht den individuellen Bedürfnissen des Patienten entspricht“, so Keintzel. „Der großen Mehrzahl an Patienten mit einem Hördefizit kann apparativ oder chirurgisch geholfen werden. Je nach Art und Intensität der Hörbeeinträchtigung können auch Implantate geeignet sein.“ Wichtig ist, mit der Hörhilfe möglichst frühzeitig zu starten.

Achtung vor Lärmquellen! Wer nicht hören will, ...

Wichtige Vorsorge für gesundes Hören ist Lärmschutz. Durch einen zu hohen Lärmpegel können die für das Hören essenziellen Haarzellen auf Dauer geschädigt werden. Beim Menschen können sich diese nicht erneuern – so beginnt eine Schwerhörigkeit. Präventiv muss das Gehör in allen Lebensphasen vor berufs- oder auch freizeitbedingter Lärmbelastung geschützt werden – vor allem vor plötzlichen, extrem lauten Schallimpulsen, wie zum Beispiel Silvesterknallern und Böllern, aber auch vor langandauerndem mittellautem Lärm. „Passender Gehörschutz schützt vor einer frühzeitigen Hörminderung. Für viele Anwendungsbereiche gibt es heute unterschiedliche Hörschutzlösungen – für Freizeit, Arbeit und Hobby“, rät HNO-Experte Rasse. „Je nach Art des Lärms ist Gehörschutz mit speziellen Filtern verfügbar, bestimmte Frequenzen werden dabei gemindert. Obwohl die Lärmbelastung sinkt, kann man sich dabei aber trotzdem gut unterhalten.“ Ein einmal eingetretener Hörschaden kann heute mit technischen Hilfsmitteln gut kompensiert werden. Das unterstützte Hören reicht aber dennoch nicht an die ursprüngliche Tonqualität heran. Deshalb: „Schützen Sie Ihr Gehör beizeiten, vermeiden Sie Lärm und tragen Sie wenn nötig Gehörschutz!“

Veranstaltungstipp:

Wie man Gehör und Stimme am besten gesund hält, darüber informieren die HNO-Experten beim Klinikum Wissensforum Fokus: HNO am 21. November ab 18 Uhr in Wels. Weitere Themen der Veranstaltung sind neben gesundem Hören auch Hörhilfen, Hörsturz, Schlafapnoe und altersbezogene Stimmveränderungen.

Klinikum Wissensforum Fokus: HNO

Wann: Donnerstag, 21. November 2019, 18 Uhr

Wo: Klinikum-Standort Wels, Festsaal

Eintritt frei!

Mehr Infos → www.klinikum-wegr.at

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Rasse_Thomas_Dr_OA_HNO.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: OA Dr. Thomas Rasse, Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Meist läuft das Radio oder der Fernseher. Auch wenn die Lautstärke nicht hoch ist, die Summe macht es aus über die Jahre.“

„Bezogen auf den Lärmpegel macht es einen Unterschied, ob man als Bibliothekar oder als Straßenarbeiter beschäftigt ist. Man gewöhnt sich an die hohe Lautstärke und denkt mit der Zeit, das sei normal.“

„Passender Gehörschutz schützt vor einer frühzeitigen Hörminderung. Für viele Anwendungsbereiche gibt es heute unterschiedliche Hörschutzlösungen – für Freizeit, Arbeit und Hobby.“

„Je nach Art des Lärms ist Gehörschutz mit speziellen Filtern verfügbar, bestimmte Frequenzen werden dabei gemindert. Obwohl die Lärmbelastung sinkt, kann man sich dabei aber trotzdem gut unterhalten.“

Bild: KWG_Keintzel_Thomas_Prim_Dr_HNO.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Thomas Keintzel, Leiter der Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen: Er versorgt seit 15 Jahren Patienten mit komplexen Implantationen, um ihr Hörerleben und somit auch ihre Lebensqualität entscheidend zu fördern.

„Ältere Menschen gewöhnen sich mit der Zeit an einen fortschreitenden Hörverlust, das Gehirn baut dabei allerdings sukzessive ab.“

„Irgendwann nützt dann auch ein Hörgerät nichts mehr, denn das Sprachverstehen passiert im Gehirn und nicht im Ohr.“

„Das Hörgerät hat ein schlechtes Image, weil es oft nicht den individuellen Bedürfnissen des Patienten entspricht.“

„Der großen Mehrzahl an Patienten mit einem Hördefizit kann apparativ oder chirurgisch geholfen werden. Je nach Art und Intensität der Hörbeeinträchtigung können auch Implantate geeignet sein.“

Bild: KWG_HNO_Untersuchung_2019_01.jpg und KWG_HNO_Untersuchung_2019_02.jpg, © Klinikum

Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Auf die Ohrgesundheit achten! Ein Blick ins Ohr kann auch in jüngeren Jahren nicht schaden.

Ein Hörtest wird ab ca. 60 Jahren empfohlen bzw. spätestens dann, wenn man selbst eine Hörminderung oder Ohrgeräusche wahrnimmt.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at