STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

30

Schwer-
hörigkeit

Focus : Männergesundheit **30**

Schwerhörigkeit

Wenn der Hörsinn schwächer wird

Eines Ihrer wichtigsten Sinnesorgane ist das Ohr. Gutes Hören ermöglicht es Ihnen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, sich im Straßenverkehr zu orientieren, Musik zu genießen, die Klänge der Natur wahrzunehmen. Mit zunehmendem Alter merken viele Männer, dass der Hörsinn nachlässt. Es scheint, dass die anderen ständig nuscheln, und irgendwie ist auch das Radio immer zu leise eingestellt.

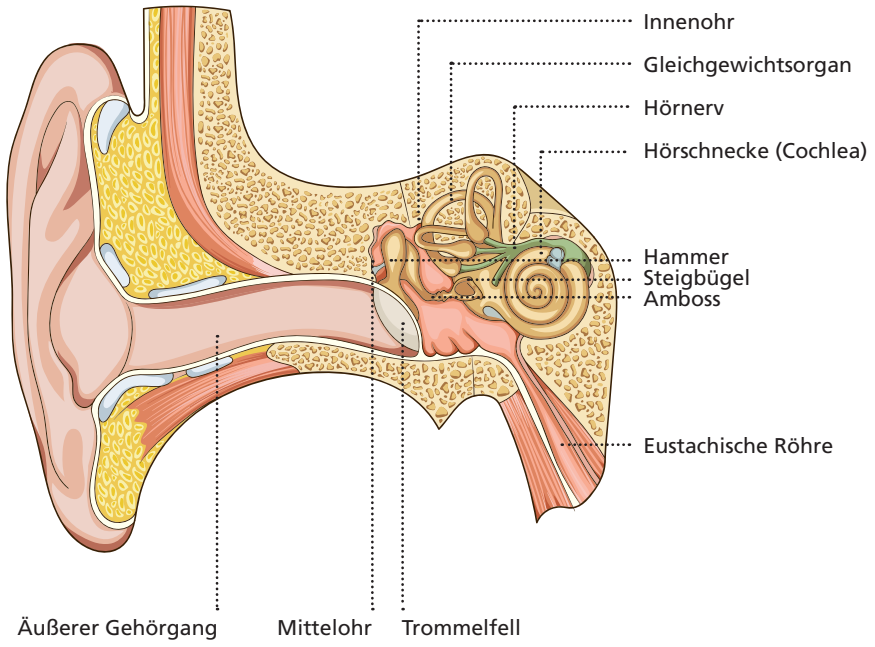
Wenn Sie diese oder andere Symptome einer Schwerhörigkeit an sich bemerken: Scheuen Sie sich nicht, einen Hals-Nasen-Ohren(HNO)-Arzt aufzusuchen. Je früher Sie mit Ihrem Arzt sprechen, desto besser – Schwerhörigkeit ist kein Luxusproblem! So haben schwerhörige Menschen ein erhöhtes Risiko, an einer Depression zu erkranken und früher zu sterben. Wer an Gesprächen nicht mehr teilnehmen kann, ist schnell außen vor, zieht sich zurück, vereinsamt. Das ist keine Kleinigkeit!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Schwerhörigkeit zu behandeln. Ihr HNO-Arzt wird mit Ihnen besprechen, welche davon für Sie infrage kommt. Wichtig ist, dass Sie zeitnah aktiv werden – damit Sie auch weiterhin mit allen Sinnen am Leben teilnehmen können.

ANATOMIE

Das gesunde Ohr: So funktioniert's

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit geschlossenen Augen an einer Straße. Ein Fahrzeug nähert sich. Sie hören, ob es ein Moped, ein Auto oder ein Traktor ist. Sie hören, ob es von vorne oder von hinten kommt. Und anhand der Laustärke erkennen Sie, ob es noch weit weg oder schon in Ihrer Nähe ist. Alles mithilfe des Gehörs. Kein Wunder, dass das Organ, das diese Spitzenleistung erbringt, einen unglaublich komplexen Aufbau hat!



Ein Geräusch, zum Beispiel das Brummen eines Motors, breitet sich in Schallwellen aus. Über die Luft werden diese Wellen zu Ihrem Ohr transportiert. Über den äußeren Gehörgang gelangen sie zum Trom-

melfell und versetzen es in Schwingungen. Die Schwingungen werden übertragen an die winzigen Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel) im Mittelohr – und von hier aus an die mit Flüssigkeit gefüllte Hörschnecke (Cochlea) im Innenohr. Die etwa 16.000 feinen Haarzellen in der Cochlea verarbeiten die von den Schwingungen angestoßene Flüssigkeitswelle zu elektrischen Impulsen. Über den Hörnerv werden diese Signale zur Hörrinde im Großhirn weiterleitet. Hier werden sie schlussendlich entschlüsselt – und Sie erhalten etwa 300 Millisekunden später die Information in Ihrem Bewusstsein: Es ist ein Auto, es kommt von hinten, und es ist noch zahlreiche Meter entfernt.

Übrigens: Der Steigbügel ist der kleinste Knochen im menschlichen Körper – er ist circa 3 mm lang und wiegt gerade einmal 3 – 4 mg!

Von Hertz und Dezibel …

Das menschliche Gehör kann Tonhöhen (Frequenzen) im Bereich von etwa 20 Hertz (Hz; sehr tiefe Töne) bis maximal 20.000 Hz (sehr hohe Töne in der Nähe des Ultraschalls) verarbeiten. Tonhöhen um die 1.000 Hz werden am besten wahrgenommen – in diesem Bereich liegt auch unsere Sprache.

Eine zweite wichtige Kennzahl beim Hören ist die Lautstärke, die in Dezibel (dB(A)) gemessen wird. Ein Gespräch findet im Bereich von 40 bis 60 dB(A) statt. Ein normal hörender Mensch empfindet Lautstärken ab 85 dB(A) als unangenehm. Ab etwa 120 dB(A) ist die »Schmerzgrenze« erreicht: Alles, was lauter ist, wird nicht mehr gehört, sondern verursacht nur noch Schmerzen. Wer über einen längeren Zeitraum Lautstärken von 85 dB(A) und mehr ausgesetzt ist, zum Beispiel bei einem Rockkonzert, sollte unbedingt einen Gehörschutz tragen!

SYMPTOME

Woran erkennen Sie eine mögliche Schwerhörigkeit?

Fast 20 Prozent der Menschen in Deutschland sind von einer Schwerhörigkeit betroffen – Männer häufiger als Frauen. Typische Symptome einer nachlassenden Hörfähigkeit sind:

- Sie verstehen andere Menschen schlechter, haben das Gefühl, dass sie nuscheln, zu schnell oder zu leise sprechen.
- Wo Stimmengewirr herrscht, zum Beispiel in einem Restaurant, können Sie einem Gespräch nur schwer folgen.
- Bei öffentlichen Veranstaltungen, zum Beispiel im Theater oder bei einem Vortrag, haben Sie den Eindruck, dass der Ton nicht gut eingestellt ist.
- Ihre Lieblingsmusik klingt verändert.
- Es fällt Ihnen schwer, sich im Straßenverkehr zu orientieren. Sie sind sich nicht mehr sicher, aus welcher Richtung sich zum Beispiel ein Auto nähert.
- Sie überhören Alltagsgeräusche wie das Klingeln von Telefon, Wecker oder Türglocke.
- Ihre Mitmenschen beschweren sich, dass Sie Ihren Fernseher zu laut stellen oder in Gesprächen ständig nachfragen.
- Sie nehmen Naturgeräusche nicht mehr (so intensiv) wahr.

Dass bei einem Hörverlust einfach alles leiser wird, ist ein großer Irrtum! Viele Betroffene hören zum Beispiel bestimmte Laute der Sprache nicht mehr gut, oder das Richtungshören lässt nach.

Akute Schwerhörigkeit: Hörsturz & Lärmtrauma

Wenn die genannten Symptome nicht schleichend auftreten, sondern Sie von einem Moment auf den anderen schlechter hören, spricht man von einem Hörsturz. Beispielsweise klingt plötzlich alles wie »in Watte verpackt«. Meist verschwinden die Einschränkungen nach einigen Stunden wieder. Ein Hörsturz ist ein Warnsignal! Gönnen Sie sich Ruhe und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über den Vorfall. Ein Lärmtrauma zeigt sich mit ähnlichen Symptomen wie der Hörsturz, hat aber eine

ganz konkrete Ursache: ein meist nur sehr kurz einwirkendes, aber extrem lautes Geräusch. Das kann zum Beispiel das Tröten einer Vuvuzela im Fußballstadion sein – oder ein explodierender Feuerwerkskörper. Im Innenohr kommt es zu einer Schädigung der Haarzellen. Wenn Sie befürchten, ein Lärmtrauma erlitten zu haben, wenden Sie sich bitte an Ihren HNO-Arzt. Durch eine medikamentöse Therapie kann der Schaden in den meisten Fällen behoben werden.

URSACHEN

Warum macht der Hörsinn schlapp?

Für manche Einschränkungen des Gehörs gibt es ganz konkrete Ursachen – zum Beispiel eine Verletzung der Haarzellen in der Cochlea. Es gibt auch Medikamente, zu deren Nebenwirkungen eine Schädigung des Gehörs zählt, und einige Krankheiten können als Spätfolge eine Schwerhörigkeit verursachen.
Bei einer langsam zunehmenden Schwerhörigkeit ist die Ursache aber meistens unklar.
Studien deuten darauf hin, dass unser »westlicher Lebensstil« einen negativen Einfluss auf unseren Hörsinn hat: Tabak- und übermäßiger Alkoholkonsum, viel Stress, ungesunde Ernährung und in der Folge Übergewicht. Zudem sind wir im Alltag ständig zahlreichen »Lärmgiften« ausgesetzt, zum Beispiel von Autos und Flugzeugen, Musik und Haushaltsgeräten. Gerade viele Männer haben einen lauten Arbeitsplatz und tragen keinen Gehörschutz; sie laufen ebenfalls Gefahr, ihr Hörorgan dauerhaft zu schädigen.

Beobachten Sie sich einmal selbst, wenn Sie über einen längeren Zeitraum absolute Stille »aushalten« müssen. Gelingt Ihnen das? Für viele Menschen ist dies schwer zu ertragen und erzeugt sogar richtiges Unwohlsein! Wir sind ein gewisses Maß an Ablenkung durch alle möglichen Impulse gewohnt und halten damit eine Art innere »Grundspannung« aufrecht. Hier eine gesunde Balance zu finden, gehört zu den großen Herausforderungen unseres Lebens.

Allgemein ist das Gehör von Kindern am besten. Je älter wir werden, desto schlechter hören wir. Dennoch ist Schwerhörigkeit im Alter nicht »normal«. Sie müssen und sollten nicht schulterzuckend hinnehmen, wenn Sie merken, dass das Hören schlechter wird! Im Gegenteil: (Alters-)Schwerhörigkeit ist eine Krankheit, die einer Untersuchung und Therapie bedarf. Denken Sie immer daran: Ihr Hörsinn ist ein sozialer Sinn. Er ermöglicht es Ihnen, am Leben teilzuhaben, mit anderen Menschen zu kommunizieren und schöne Erlebnisse zu teilen.

DIAGNOSTIK

Hörtest & Co: Das macht der Hals-Nasen-Ohren-Arzt

Sie befürchten, dass bei Ihnen eine Schwerhörigkeit vorliegt? Zögern Sie nicht und vereinbaren Sie zeitnah einen Termin mit Ihrem HNO-Arzt. Je früher, desto besser! Der Arzt wird zunächst ein ausführliches Gespräch mit Ihnen führen – zu Ihren Symptomen, Ihrer Krankengeschichte, möglichen Belastungen für Ihre Ohren. Dann wird er eine Untersuchung von Hals, Nase und Ohren vornehmen und eventuell auch eine Blutuntersuchung anordnen, um Erkrankungen auszuschließen.

Eine Reihe verschiedener Hörtests dient dazu, genau zu bestimmen, wie Ihr Gehör beeinträchtigt ist.

- Bei der Tonaudiometrie hören Sie über Kopfhörer Töne in verschiedenen Frequenzen und Lautstärken und müssen zurückmelden, ab wann Sie einen Ton gerade noch wahrnehmen.
  So bestimmt der Arzt Ihre sogenannte Hörschwelle.

- Bei der Sprachaudiometrie werden Ihnen – über Kopfhörer oder Lautsprecher – einzelne Silben oder Wörter vorgespielt, die Sie nachsprechen sollen. Auf diese Weise lässt sich überprüfen, ob Sie Einschränkungen im Sprachverstehen haben.

- Bei der Messung der Otoakustischen Emissionen werden Töne in Ihr Ohr geleitet, die eine Reaktion im Innenohr auslösen. Hochempfindliche Mikrofone messen, vereinfacht gesagt, das Echo dieser Töne. Auf diese Weise lassen sich Probleme im Innenohr diagnostizieren.

- Mit einer Tympanometrie überprüft der Arzt, ob Ihr Trommelfell gut beweglich ist. Dies geschieht über eine Druckveränderung im Mittelohr. Ihr Arzt platziert hierfür eine Sonde in Ihrem äußeren Gehörgang und nimmt die Messungen vor.

- Ähnlich läuft die Stapediusreflexmessung ab. Hier wird durch das Einwirken eines bestimmten Schallpegels ein Muskel in Ihrem Mittelohr angeregt und dessen Reaktion gemessen. Der Arzt kann so Aussagen über die Funktion Ihres Mittelohres treffen.

- Die Hirnstammaudiometrie klingt furchteinflößend, ist für Sie aber ganz harmlos. Während Sie über Kopfhörer verschiedene Klickgeräusche hören, messen Elektroden auf Ihrer Kopfhaut die Reaktionen in Ihrem Gehirn. Mit dieser Untersuchung lässt sich die Funktion des Hörnervs überprüfen.

- Bei komplexeren Krankheitsbildern kommen bildgebende Verfahren wie eine Computertomografie (CT) oder eine Magnetresonanztomografie (MRT) infrage. Dies wird Ihr Arzt ausführlich mit Ihnen besprechen.

- Zur Ohrdiagnostik gehören auch vielfältige Gleichgewichtstestungen, da die Hörschnecke zusammen mit dem Gleichgewichtsorgan eine funktionelle Einheit bildet. Oft gehen Hörstörungen mit Schwindelbeschwerden einher, sodass hier eine sorgfältige Differenzialdiagnostik notwendig ist.

Daneben gibt es noch einige weitere Messmethoden, die zum Einsatz kommen können. Ihr HNO-Arzt entscheidet, welche Untersuchungen in Ihrem Fall sinnvoll sind. Jede Messung muss natürlich für beide Ohren durchgeführt werden. *Für Sie sind die Tests schmerzfrei, Sie müssen sich keine Sorgen machen!*

Liegen dem Arzt alle wichtigen Messdaten vor, kann er beurteilen: Welcher Grad einer Schwerhörigkeit liegt bei Ihnen vor? Welche Lautstärken und Frequenzen sind betroffen, welcher Bereich im Ohr funktioniert womöglich nur eingeschränkt? Gibt es eine akute Ursache wie eine Entzündung oder eine Verstopfung im Ohr? Sind weitere Untersuchungen angezeigt? Ihr Arzt wird alles ausführlich mit Ihnen besprechen und Ihnen die in Ihrem Fall angezeigte Therapie erläutern.

Der Grad der Schwerhörigkeit

Anhand der Audiometrie-Messungen kann Ihr HNO-Arzt den Grad Ihrer Schwerhörigkeit bestimmen. Er gibt an, ab welcher Lautstärke Sie ein Geräusch gerade noch wahrnehmen – als Durchschnitt für verschiedene Tonhöhen (s. o.). Diese Zahl ist wichtig, wenn es um Zuzahlungen zu Hörgeräten und -systemen oder auch die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises geht.

Leisester hörbarer Ton in Dezibel (dB (A)) am besseren Ohr	Grad der Schwerhörigkeit (SH)
0 – 25	**0** – normales Hören (keine SH)
26 – 40	**1** – geringgradige SH
41 – 60	**2** – mittelgradige SH
61 – 80	**3** – hochgradige SH
ab 81	**4** – an Taubheit grenzende SH

THERAPIE

Therapiemöglichkeiten: Was tun bei Schwerhörigkeit?

Manchmal kann der HNO-Arzt Ihnen direkt helfen – durch eine Ohrspülung oder die Verschreibung von Medikamenten. Nicht selten hat die Hörstörung ihre Ursache in Störungen der Mittelohrfunktion (Loch im Trommelfell, Defekt der Gehörknöchelchen). Nach sorgfältiger Analyse kann hier eine kleine Operation Abhilfe schaffen. Für die allermeisten Schwerhörigen aber ist die Versorgung mit einem Hörgerät die beste Therapie. Hierfür bekommen Sie vom HNO-Arzt ein Rezept ausgestellt. Hörgeräte »heilen« eine Schwerhörigkeit nicht – aber sie gleichen Ihre Schwerhörigkeit aus, verbessern das Sprachverstehen und das räumliche Hören.

Viele Männer lehnen Hörgeräte erst einmal ab. Es ist ihnen peinlich, dass eine wichtige Körperfunktion wie der Hörsinn nachlässt, sie fürchten »schräge Blicke« wegen der Geräte hinter ihren Ohren. Bitte machen Sie sich frei von solchen Gedanken! Moderne Hörgeräte sind dezente Wunderwerke der Technik. Und: Sie verbessern Ihre Lebensqualität!

Hörgeräteversorgung: Das müssen Sie wissen

Hörgeräte werden von speziell ausgebildeten Hörakustikern angepasst. Wenn Sie sich für ein Fachgeschäft entschieden haben, steht Ihnen eine umfassende Beratung zu. Der Akuster wird noch einmal eine Audiometrie bzw. einen Hörtest mit Ihnen durchführen. Es gibt verschiedene Geräte für unterschiedliche Bedürfnisse und Grade des Hörverlusts – der Hörakustiker berät Sie zu den unterschiedlichen Bauformen und Funktionsweisen. Auch wenn nur eines Ihrer Ohren von einer Schwerhörigkeit betroffen ist, können beide Ohren mit einem System versorgt werden; die Geräte »kommunizieren« miteinander und ermöglichen Ihnen dadurch zum Beispiel ein besseres räumliches Hören. Es besteht in diesem Falle aber auch die Möglichkeit der monauralen (nur ein Ohr betreffenden) Versorgung.

Anders als zum Beispiel eine Brille, können Sie ein Hörgerät nicht einfach »anziehen« und fertig. Jedes Hörgerät erfordert eine Eingewöhnung, der Hörakustiker muss bei Bedarf nachjustieren, bis Sie gemeinsam die perfekten Einstellungen gefunden haben. Ihre Ohren haben womöglich schon lange Zeit nicht mehr richtig gut gehört. Mithilfe der Technik ist Kinderschreien plötzlich wieder laut, der Kaffeelöffel klimpert auf der Untertasse, eine Autohupe dröhnt Ihnen direkt ins Ohr. Das kann erst einmal unangenehm sein! Sie müssen sich ans gute Hören wieder gewöhnen. Fragen Sie nach einem speziellen Hörtraining – einer Art »Übungsprogramm« für die ersten Wochen mit den neuen Geräten. Die Mühe lohnt sich!

Haben Sie das richtige Gerät gefunden? Ist alles korrekt eingestellt? **Dann ist das Wichtigste:** Tragen Sie Ihre Hörgeräte. Täglich! Perfekt

eingestellte Hörgeräte, die in der Nachttischschublade liegen, nutzen niemandem etwas.
Übrigens: Auch Sport ist mit Hörgeräten möglich! Teilen Sie dem Hörakustiker mit, wenn Sie gerne aktiv sind – dann kann er dies bei der Auswahl der Geräte berücksichtigen.

Hörgeräte: Wer zahlt denn das?

Verschreibt ein HNO-Arzt oder eine HNO-Ärztin eine Hörhilfe, übernimmt die gesetzliche Krankenkasse einen Festbetrag. Ihr Hörakustiker ist verpflichtet, Ihnen geeignete Geräte zu diesem Preis anzubieten, sodass Sie nichts zuzahlen müssen.
Wenn Sie Freude an besonderen Features haben – Ihre Hörgeräte zum Beispiel über das Smartphone steuern oder sie auch als »Kopfhörer« für Musikstreaming nutzen möchten –, können Sie sich für höherwertige Geräte entscheiden. Dann tragen Sie den Differenzbetrag selbst.

In wenigen Fällen kommen auch andere Kostenträger als die Krankenkasse infrage, zum Beispiel eine Berufsgenossenschaft. Dies wird Ihr Akustiker mit Ihnen besprechen. Sie sind privat versichert? Erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Kasse, wie diese sich an einer Hörgeräteversorgung beteiligt. Die Zuzahlung variiert je nach Kasse und gewähltem Tarif.

Implantierbare Hörsysteme

In den vergangenen Jahren haben sich die Möglichkeiten der Hörrehabilitation stetig weiterentwickelt. Ihr HNO-Arzt kann Sie hier sehr gut beraten. Kommt das Hörgerät bei Ihrem Grad der Schwerhörigkeit an seine Grenzen, gibt es implantierbare Hörsysteme, bei denen kleine Schwingkörper an die Gehörknöchelchen gesetzt werden, wodurch eine sehr gute Verstärkung ermöglicht wird. Diese Systeme werden von HNO-Kliniken angeboten. Hier gibt es eine sehr gute Zusammenarbeit mit Hörakustikern, die sich nach der Implantation um die optimale Einstellung des Systems kümmern.

Reicht ein solches aktives Hörsystem nicht aus, kann bei ausgeprägter Schwerhörigkeit bis zur Ertaubung ein sogenanntes Cochlea-Implantat (CI) zum Einsatz kommen. Hierunter versteht man ein Hörsystem, bei dem über eine Elektrode in der Hörschnecke die Haarzellen umgangen und der Hörnerv direkt elektrisch stimuliert wird. Diese Systeme sind mittlerweile sehr verbreitet und können auch bei einseitiger Ertaubung zum Einsatz kommen. Die Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde hat hierzu eine Qualitätsoffensive umgesetzt, die neben Leitlinien für standardisierte Prozesse auch ein bundesweites CI-Register sowie eine Zertifizierung für spezialisierte HNO-Kliniken etabliert hat. Es lohnt sich, bei der Auswahl der HNO-Klinik auf diese Qualitätskriterien zu achten!

PRÄVENTION

Prävention: Die Ohren besser schützen

Die Ursachen für eine Schwerhörigkeit sind in den meisten Fällen nicht klar zu benennen. Wir wissen aber, dass unser Gehör Tag für Tag ganz schön stark belastet wird. **Deshalb gilt:** Schützen Sie Ihre Ohren, wo immer dies möglich und nötig ist! Tragen Sie einen Gehörschutz, wenn Sie laute Veranstaltungen besuchen. Drehen Sie Ihre Musikanlage lieber ein bisschen leiser. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Berücksichtigen Sie die Angaben auf dem Lärmometer (S.14). Ver-

schleppen Sie Entzündungen nicht, gehen Sie mit Ohrenschmerzen zum HNO-Arzt.

Und: Lassen Sie regelmäßig einen kostenlosen Hörtest beim Arzt oder Hörakustiker durchführen, um rechtzeitig zu bemerken, wenn eine Schwerhörigkeit im Anmarsch ist.

Ihr Hörsinn ist ein wichtiger Sinn, der Sie am sozialen Leben teilhaben lässt! Nehmen Sie ein eingeschränktes Hören nicht einfach hin. Eine Schwerhörigkeit lässt sich in den meisten Fällen nicht »heilen« – aber mithilfe moderner Technik und guter ärztlicher Begleitung bestmöglich ausgleichen. Es lohnt sich, aktiv zu werden!

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!
Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können.
Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Der Berufsverband der HNO-Ärzte informiert Sie unter:

www.hno-aerzte-im-netz.de

Impressum

Männergesundheit 30 – Schwerhörigkeit, Stand 2022

Herausgeber
Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 030 652126 112
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Spendenkonto
Stiftung Männergesundheit
IBAN: DE19 1012 0100 1003 0000 49
BIC: WELADED1WBB
Weberbank AG

Wissenschaftliche Leitung
Prof. Dr. med. Andreas Dietz
Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen-,
Ohrenheilkunde am Universitätsklinikum Leipzig

Text
Juliane Dobelmann, Freie Journalistin und Lektorin

Redaktion
Juliane Rahl, Stiftung Männergesundheit

Gestaltung
Klapproth + Koch GmbH

Fotos
© Olivier Le Moal – shutterstock.com; © Alexander_P – shutterstock.com;
© Andrey Popov– iStock.com; © jacoblund– iStock.com;
© Diy13– iStock.com; © inside-studio– iStock.com; © Inside Creative House;
© DuxX– iStock.com; © yamasan– iStock.com; © GEERS

Partner

GEERS