

Was Sie tun können – Was Sie tun sollten

Schlecht hören und trotzdem verstehen

Wenn das Gehör nicht mehr hundertprozentig funktioniert und Sie im Gespräch häufiger nachfragen müssen, fühlen Sie sich sicher unwohl. Andere schlecht zu verstehen, belastet das ungezwungene Miteinander und auch die Psyche. Aber es gibt technische und strategische Hilfen, damit Sie besser zurecht kommen, wenn Ihr Hörvermögen nachlässt.

Bei Hörproblemen kommt eine ganze Reihe von Auslösern in Frage. Die Ursachenforschung sollten Sie nicht auf die lange Bank schieben und früh einen Arzt oder eine Ärztin zu Rate ziehen, auch wenn es sich – wie so häufig – um kleinere Hörmängel handelt.

Viele Probleme sind einfach zu lösen, etwa wenn verhärtetes Ohrenschmalz den Gehörgang verstopft und (sachkundig!) entfernt werden muss. Manchmal nützt ein operativer Eingriff, zum Beispiel wenn

die Gehörknöchelchen nicht mehr richtig arbeiten, weil kleine Verknöcherungen entstanden sind.

Altersbegleitende Hörminderung

Die meisten Menschen, die schlecht hören, haben allerdings ein ganz anderes Problem: Ihre Hör-Sinneszellen in der Schnecke sind nicht mehr empfindlich genug. Vor allem lauter Schall – offenbar aber auch Stress, Nikotin und andere schädliche Substanzen

(darunter einige Arzneimittel, siehe Kasten) – greifen die filigranen Strukturen in der nur erbsengroßen Schnecke an und zerstören sie.

Der Schall wird dann zwar noch zum Innenohr geleitet, aber wenn dort ein Teil der Sinneszellen geschädigt ist, werden bestimmte Frequenzen nicht mehr gehört.

Erste Anzeichen

Erste Anzeichen eines nachlassenden Hörvermögens kündigen sich meist schon im fünf-

ten Lebensjahrzehnt an. Oft ist man selbst nicht der Erste, der darauf aufmerksam wird, sondern die anderen stellen fest, dass man den Fernseher „sooo laut“ aufgedreht hat. Oder man bemerkt selbst Verständigungsprobleme, beispielsweise in einem etwas lauterem Lokal.

Leider lassen sich Hörminderungen, die auf den Ausfall von Hör-Sinneszellen zurückgehen, nicht durch ein Medikament oder einen operativen Eingriff verbessern. Die zerstörten Zellen regenerieren sich auch nicht wieder von selbst. Es hilft nur eins: Hörgeräte. Diese gibt es in unzähligen Varianten, klein, groß, farbig, verziert und mit allerlei High-Tech-Funktionen. Das Funktionsprinzip ist einfach: Die winzigen Mikrofone von Hörgeräten nehmen den Schall auf und verstärken insbesondere die Frequenzen, die Sie nicht mehr gut hören.

Der weite Weg ins Gehirn

Wenn Schall das Ohr erreicht, muss er auf verschiedenen Ebenen „richtig“ verarbeitet werden, damit letztlich eine sinnvolle Information heraus kommt. Sprache, Musik, Umweltgeräusche und Lärm passieren in Form von Schallwellen zunächst das **Außenohr**, werden dann am Trommelfell auf die dahinterliegenden Gehörknöchelchen des **Mittelohrs** übertragen und erst von dort an das **Innenohr** übermittelt. In ihm befindet sich das eigentliche Hörorgan, die Hörschnecke – oder kurz **Schnecke** (Cochlea) genannt. Durch ihre Windungen ziehen sich mehrere Reihen von Hör-Sinneszellen, die durch Schallsignale gereizt werden und anschließend den **Hörnerven** erregen. Dieser leitet die Signale über mehrere **Hörzentren** bis zum Hörzentrum in der Hirnrinde, wo die Information endgültig entschlüsselt wird.

Auf der Strecke vom äußeren Gehörgang bis zur Hirnrinde können vielfältige Hindernisse auftreten, die die Verarbeitung des Schalls erschweren. Wer bemerkt, dass sein Hörvermögen nachlässt, sollte unbedingt einen Hörtest im Fachgeschäft (Hörgeräteakustiker) machen. Einfache Tests gibt es auch per Telefon oder im Internet (Adressen unten), oder Sie suchen gleich einen Ohrenarzt auf. Bei einem Hörsturz, wenn sich das Hören auf einem Ohr schlagartig verschlechtert, sollten Sie unverzüglich zum Ohrenarzt gehen.

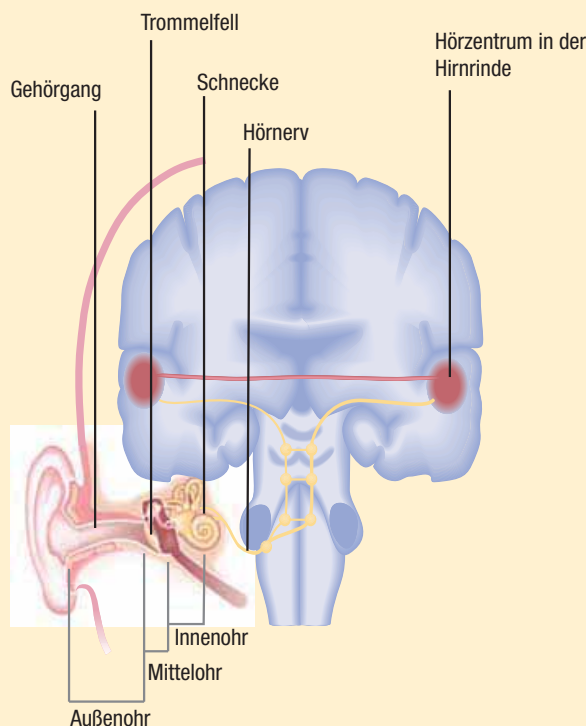


Abbildung: Wissens-Design Berlin / mit freundlicher Genehmigung der Stiftung Warenfest

Wer die Wahl hat

Die richtigen Geräte auszuwählen, ist das Hauptproblem, denn Sie müssen

- wissen, was Ihre Krankenkasse erstattet,
- herausfinden, welche Funktionen Ihre Geräte erfüllen sollen (das ist wie beim Handy, bei dem der eine auf die Mailbox angewiesen ist, während sie dem anderen nur Ärger bereitet),
- die Angebote verschiedener Hörgeräteakustiker vergleichen, da sie die Preise für Hörgeräte unterschiedlich kalkulieren,
- sich darauf einstellen, dass der Erwerb eines Hörgeräts nicht so unkompliziert wie der Kauf einer Brille ist. Es sind mehrere Besuche beim Hörakustiker erforderlich, da das Gerät allmählich an Ihre Bedürfnisse angepasst wird. Meist dauert es eine ganze Weile, bis Sie sich an das neuartige Hören gewöhnt haben.

Faustregeln für das Gespräch mit einem schlecht hörenden Gesprächspartner

Einiges sollten Sie möglichst nicht tun

- Sprechen Sie nicht „extra“ laut, denn das hilft dem Betroffenen in der Regel wenig. Schreien und laute Geräusche empfinden Hörgeschädigte oft sogar als schmerzhaft.
- Verdecken Sie beim Sprechen nicht den Mund mit Ihrer Hand, denn das Beobachten der Mundbewegungen unterstützt das Verstehen.
- Sprechen Sie möglichst natürlich und nicht zu schnell. Sprechpausen sind hilfreich.

Damit helfen Sie Ihrem Gesprächspartner

- Schauen Sie einen schwer hörenden Gesprächspartner an, denn das hilft ihm beim „Ablesen“ vom Mund.
- Was Sie einem schlecht Hörenden im Vorbeigehen sagen, wird er selten verstehen. Nehmen Sie sich Zeit und bleiben Sie stehen.
- Schreiben Sie wichtige Informationen auf: Termine, Adressen etc.
- Wenn etwas nicht verstanden wurde, dann sagen Sie es mit anderen Worten noch einmal.
- Für Hörgeschädigte erfordert jede Unterhaltung viel mehr Konzentration. Akzeptieren Sie, wenn ein schwer Hörender sich aus einem Gespräch vorübergehend ausklinkt. Er braucht dann eine Erholungsphase. Geplante Pausen sind allerdings besser.

Umstellung auf das neue Hören: Wo liegen Probleme?

Mit neuen Hörgeräten hören Sie plötzlich mehr als zuvor – und das kann verwirren. Denn in der Regel leben Sie schon einige Zeit mit einem Hördefizit und haben sich an den Mangel gewöhnt. Nun nehmen Sie beispielsweise höhere Frequenzen wieder wahr – meistens sind es Hör-Sinneszellen für hohe Töne, die als erste ausfallen – und

der intensivere Schalleindruck ist Ihnen fremd.

Bei der Anpassung der Hörgeräte bemühen sich die Akustiker um einen natürlichen Klang. Sie können die Geräte entsprechend programmieren und werden die Einstellung nach und nach verändern, damit Sie sich an das bessere Hören gewöhnen können.

Bedenken Sie, dass manches mit Hörgeräten besser klappt, manches vor allem anfangs frustriert und es oft mühsam ist, die richtige Lösung zu fin-

den, um z.B. mit dem Handy zu telefonieren oder im Kino ohne große Probleme einen Film zu sehen.

Hörstrategien im Alltag

Grundsätzlich sollten Sie für gute Sicht sorgen, denn wenn Sie schlecht hören, übernehmen die Augen Zusatzaufgaben. Und das nicht nur im Straßenverkehr. In Gesprächen lesen Sie viele Laute von den Mundbewegungen ab. Dieses „Absehen“ kann man in der Audiotherapie sogar trainieren (Adressen unter Deutscher Schwerhörigenbund). Also: Eine gute Brille, Kontaktlinsen oder bei Bedarf eine Operation am Grauen Star können auch dazu beitragen, mit Hörproblemen besser zurecht zu kommen.

Lassen Sie Ihre Umgebung wissen, dass Sie andere nicht verstehen, wenn diese zu weit entfernt oder in einem anderen Zimmer sind.

Es ist meist günstig, dem Gesprächspartner gegenüber zu sitzen, zumal die Mikrofone von Hörgeräten vor allem nach vorn ausgerichtet sind.

Vermindern Sie störende Umweltgeräusche. Hörgeräte können in der Regel nicht zwischen wichtiger Information und Störung unterscheiden. Infolgedessen wird beides verstärkt. Wenn Sie sich unterhalten, sollte im Hintergrund kein Fernseher oder Haushaltsgesetz (z.B. Spülmaschine) laufen.

Ungünstig sind auch hallende Räume. Sie erschweren manchmal auch die Kommunikation in Kliniken oder Arztpraxen. Machen Sie Ihre Therapeuten darauf aufmerksam, wenn Sie sie nicht gut verstehen können. Studien haben gezeigt, dass selbst die Diagnose vom Patienten oft nicht richtig gehört wird.¹

Bei Restaurantbesuchen sollten Sie berücksichtigen, dass

Hintergrundmusik für Sie störend ist. Ein Tisch am Rand und ein Platz mit dem Rücken zur Wand sind am günstigsten.

Vor allem sollten Sie nicht zögern, anderen mitzuteilen, dass Sie nicht so gut hören. Das entlastet, und Sie können Ihrem Gesprächspartner auch besser erklären, was Ihnen das Verstehen erleichtert.

Tipps

Hörtests

Einfache Hörtests am Telefon z.B. Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) Tel. 0180-5323754 (Gebühr: 0,74 Euro insgesamt für einen Telefon-

test) oder kostenlos im Internet: www.fgh-besserhoeren.de

Adressen

Deutscher Schwerhörigenbund (DSB), Breite Str. 23, 13187 Berlin, Tel 030/47541114, Fax 030/47541116 www.schwerhoerigkeit.de

Zum Weiterlesen

E. Brüser, Wieder besser hören, Stiftung Warentest und Verbraucherzentrale NRW, Berlin 2005 Preis 12,90 €
J. Kiebling, Endlich wieder besser hören, Trias, Stuttgart 2002 Preis 14,95 €

Quellen

¹ lezzoni, L. I. u.a.: Communication about health care. Annals of Internal Medicine 2005; 140: 356-62

Medikamente als Risiko

Es kommt vor, dass Medikamente das Gehör schädigen. Anhaltende oder vorübergehende Hörstörungen können von bestimmten Antibiotika ausgelöst werden, von Entwässerungsmitteln, einigen Krebsmedikamenten, Präparaten mit hohem Chiningehalt und von verschiedenen anderen Mitteln: z.B. gegen hohen Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Depressionen, Epilepsie, Allergien oder rheumatische Erkrankungen. Informieren Sie Ihren Arzt, wenn plötzlich Ohrgeräusche auftreten, stärker werden oder das Hörvermögen nachlässt.

Diesen Artikel können Sie als Sonderdruck *Patientenbrief Hörprobleme* beim Westkreuz-Verlag gegen einen mit 55 ct frankierten Rückumschlag bestellen. (Für Ärzte: 50 Exemplare für 25 € zuzüglich Porto)

Westkreuz-Verlag,
Töpchiner Weg 198/200
12309 Berlin
Tel. 030-7452047, Fax 030-7453066
gppsp@westkreuz.de
www.gutepillen-schlechtepillen.de.