

22. Mai 2013

## Bei Hörproblemen im Alter frühzeitig aktiv werden

### Anmoderation:

Viele Menschen leiden im Alter unter einer Hörminderung bis hin zur Schwerhörigkeit. Das beeinflusst alle Lebensbereiche. Was man dann tun kann und wie man versuchen sollte, seine Hörfähigkeit zu schützen, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.37 Minuten

---

**Text:** Wem es in einer größeren Runde schwer fällt, Gesprächen zu folgen, wer den Fernseher sehr laut stellen muss und vielleicht selbst laut spricht, der hört meist nicht mehr gut. Von einer Hörminderung sind vor allem viele ältere Menschen betroffen. Meist bemerken es andere eher als die Betroffenen selbst. Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband, erklärt:

### Dr. Astrid Maroß:

**Altersschwerhörigkeit ist natürlich ein schleichender Prozess – vor allem nimmt man die hohen Töne dann schwerer wahr und man hat Schwierigkeiten, Geräuschreize voneinander zu unterscheiden. Insofern stören dann die Hintergrundgeräusche bei Gesprächen.**

**Text:** Das wirkt sich stark auf das Leben der Betroffenen aus und sie nehmen nicht mehr aktiv am Leben in der Gesellschaft teil. Dabei können sie das vermeiden. Dr. Maroß:

### Dr. Astrid Maroß:

**Rückgängig machen lässt sich die Schwerhörigkeit natürlich nicht, aber man kann mit Hörgeräten viel ausgleichen. Wichtig ist es dabei, frühzeitig zu reagieren und Hörsysteme zu nutzen, da sonst das Gehirn das Hören regelrecht verlernen kann.**

**Text:** Viele Menschen haben die Sorge, dass man das Hörgerät sieht, dabei sind die Geräte von heute klein und unauffällig. Und es gibt verschiedene Systeme – welches sich eignet, muss individuell ausprobiert werden. Warum es im Alter oft zu einer Schwerhörigkeit kommt ist unklar – aber es gibt Risikofaktoren. Allen voran: Lärm. Schon ein Lärmpegel von 85 Dezibel kann auf Dauer Hörschäden verursachen. Bei Konzerten oder in Diskos werden aber schnell 110 Dezibel erreicht. Astrid Maroß:

**Dr. Astrid Maroß:**

**Rauscht es und piept es danach, ist das schon ein Hinweis, dass man die Ohren überanstrengt hat. Deshalb sollten Menschen, die am Arbeitsplatz oder in der Freizeit viel Lärm ausgesetzt sind, einen Gehörschutz tragen und auch dem Gehör hinterher Ruhepausen gönnen.**