



# Schwerhörigkeit erkennen – Folgen vorbeugen!

**Schwerhörigkeit findet zu wenig Beachtung.**

### Volkskrankheit Schwerhörigkeit

Weltweit haben weit mehr Menschen eine mäßige oder schwere Hörminderung als einen Diabetes oder eine Depression. Schwerhörigkeit ist die häufigste aller mäßig oder schwer einschränkenden Krankheiten (WHO 2004). In Deutschland haben etwa 19% der Bevölkerung über 14 Jahre eine Hörbeeinträchtigung! Etwa 63% der über 60jährigen bräuchten wegen der Schwerhörigkeit ein Hörgerät, aber nur 15% sind versorgt!

### Die Ursachen

1. erblich      2. angeboren      3. erworben (degenerativ: Lärm, Infektion, Stoffwechsel bedingt)

### Frühzeichen erkennen

**3 Screening-Fragen**

1. Müssen Sie sich beim Hören anstrengen oder/und öfter nachfragen?
2. Können Sie sich nur mit Schwierigkeiten unterhalten, wenn mehrere Personen beteiligt sind?
3. Haben Sie bei Hintergrundgeräuschen (z.B. im Cafe, auf einer Party) Schwierigkeiten, sich zu unterhalten?

Wenn Sie eine der Fragen mit *Ja* beantworten können, sollten Sie Ihr Gehör überprüfen lassen.

**Wer seine Ohren ständig spitzen muss, leistet Schwerstarbeit.**

### Auswirkungen von Schwerhörigkeit im Kindes- und Jugendalter

- verminderte Spracherkennung
- verzögerte Sprachentwicklung
- soziale Isolation, Selbstwertminderung
- geringerer schulischer und akademischer Erfolg

**Wer gut hört, hat bessere Karten im Job.**

### Auswirkungen von Schwerhörigkeit im Erwachsenenalter

**Nicht sehen trennt von den Dingen – nicht hören trennt von den Menschen.**  
(Immanuel Kant)

- Verschlechterung von Spracherkennung
- Abnahme der Gedächtnisleistung
- Verunsicherung
- soziale Isolation, Rückzug
- soziale Ängste, Depression

**Das Alter an sich macht nicht schwerhörig.**

### Altersbegleitende Schwerhörigkeit

Die eingangs genannte Studie aus dem Jahre 2005 zeigte auch: 5% der über 60-jährigen hören völlig normal! Das heißt: das Alter an sich macht nicht schwerhörig, sondern eher die degenerativen Veränderungen im Innenohr auf Grund von mechanischem und metabolischem Stress (Lärmeinwirkung, Infektionen, Radikalbildung) im Laufe des Lebens.

**Ausschlag gebend ist die Innenohr-Leistung.**

### Vorbeugung

- Ohren vor schädigendem Lärm schützen
- Hörtest bei Mittelohrentzündungen zur Früherkennung einer Innenohrbeteiligung
- Ausgewogene Ernährung, reich an Antioxidantien (Vitamine A,C,E und Magnesium), Nikotin meiden
- Früherkennung: Hör-Screening ab 50. Lebensjahr
- Bei familiärer Schwerhörigkeit, Hör- oder Verstehensproblemen, Ohrgeräuschen: einen HNO-Arzt aufsuchen.