

Hörgesundheit ist Hirngesundheit

von Kevin Oppel*

Sinnbildlich denken wir immer zuerst an unsere Ohren. Dabei umfasst gutes Hören so viel mehr als unsere Ohren. Hören beschreibt vielmehr einen komplexen Vorgang, der in seiner Ganzheit eben nicht nur im Ohr, sondern auch im Gehirn stattfindet.

Vom Ohr ...

Grob gesprochen sind die Ohren für das Aufnehmen und Weiterleiten des Schalls zuständig, das Verstehen ist Aufgabe des Gehirns. Für seine Aufgaben besteht das Ohr aus Außenohr, Mittelohr und Innenohr. Die akustischen Signale werden vom Außenohr – der Ohrmuschel – aufgenommen und an das Mittelohr weitergeleitet. Dort findet über das Trommelfell eine Verstärkung statt und die Schallwellen werden in mechanische Reize umgewandelt. Mit Hammer, Amboss und Steigbügel folgen nach dem Trommelfell die kleinsten Knochen des Menschen. Der Hammer nimmt die Schwingungen des Trommelfells auf, setzt damit über den Amboss den Steigbügel in Bewegung. Mit der Gehörschnecke, einem spiralig gewundenen und mit einer wässrigen Flüssigkeit gefüllten Knochenraum, im Innenohr verbunden, presst der Steigbügel die Flüssigkeit zusammen. Es entsteht eine Wanderwelle, welche wiederum Reize auf die sich in der Gehörschnecke befindenden Haarzellen ausübt. Die an den Haarzellen anfallenden Reize werden in Nervenimpulse umgewandelt und an das Gehirn weitergeleitet.

... zum Gehirn

Unser Gehirn besitzt die Fähigkeit, Informationen zu sortieren und zu filtern. Der Thalamus ist als Gehirnregion die Sammelstelle für Sinneseindrücke: Er wird deshalb gerne als „das Tor zum Bewusstsein“ bezeichnet. Auch Hörinformationen werden gefiltert: Die im Innenohr umgewandelten Nervenimpulse treffen dafür auf den Hörfilter, welcher wichtige von unwichtigen Signalen trennt und Oso überhaupt das Verstehen als Grundlage guten Hörens ermöglicht. Erst dadurch können wir – vor allem in geräuschvollen Umgebungen – entspannt Gesprächen folgen und empfinden die Fülle der Geräusche nicht als Lärm oder Überlastung.

Von den auf das Außenohr treffenden Signale werden rund 70 Prozent ausgefiltert, nur 30 Prozent der Hörinformationen erreichen die bewusste Hörverarbeitung. Das ermöglicht das sogenannte selektive Hören, selbst in geräuschvollen Umgebungen: Mit einem intakten Hörfilter können problemlos Unterhaltungen geführt werden, auch wenn es um uns herum sehr belebt zugeht. Gleichzeitig schützt die Filterfunktion auch vor zu viel akustischem Input, der einer Reizüberflutung gleichkäme.

Hören verlernt?

Bei einer Hörminderung leiden die Hörfilter und werden zurückgebildet. Das Gehirn versucht dann, das Defizit der Ohren zu kompensieren, indem einfach alles Gehörte weitergeleitet wird, ohne zu unterscheiden was wichtig oder unwichtig ist. Betroffene haben deshalb primär Probleme mit dem Verstehen in geräuschvoller Umgebung. Aus einer geselligen Runde wird schnell mehr Frust als Lust. Hat das Gehirn als verarbeitender Teil unseres Gehörs also seit längerem keine einwandfreien Signale mehr von den Ohren bekommen, hat es neben der reduzierten Filterung verlernt, wie verschiedene Geräusche klingen. Man spricht dann von einer sogenannten Hörentwöhnung.

Hintergrund: „Muskel“ Gehör

Das Gehör verhält sich letztlich nicht anders als die Muskulatur. Muskulatur, die nicht genutzt wird, wird aus ökonomischen Gründen rückgebildet. Ein Hörverlust bedeutet nicht nur Schädigungen im Ohr, sondern auch in den hörverarbeitenden Bereichen im Gehirn. Diese bauen, weil sie nicht mehr genutzt werden, wie ein Muskel über die Zeit des Hörverlustes ab, werden schlapp. Ein schlapp gewordener Muskel kann mit Fitnesstraining oder einer Reha wiederaufgebaut werden. Genauso funktioniert das auch mit der „schlappen“ Hörverarbeitung: Eine gezielte Gehörtherapie hilft, die betroffenen Areale wieder zu reaktivieren.

To-do: Hörschäden behandeln

Eine gezielte Gehörtherapie trainiert und reaktiviert die Hörfilter, wirkt der Hörentwöhnung gezielt entgegen. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass sich das Üben in Sachen Gehör bereits nach wenigen Tagen bemerkbar macht und wichtige Töne wieder wesentlich besser von den für die jeweilige Situation unwichtigen Geräuschen getrennt werden. Abhängig vom Schweregrad des Hörverlustes, der Hörentwöhnung und der aktiven Mitarbeit des Betroffenen gelingt es mit einem Hörtraining, innerhalb von zwei bis drei Wochen das Hören und das damit verbundene Sprachverstehen deutlich zu verbessern – sowohl in ruhiger als auch in geräuschvoller Umgebung. Ein individuelles Gehörtraining hilft dabei, Hörschäden gezielt zu behandeln und die eigene natürliche Hörleistung zu verbessern.

Das Ergebnis: Mehr Hör- und Hirngesundheit

Alles was für gutes Hören wichtig ist - Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit – sind gleichzeitig entscheidende Faktoren der geistigen Fitness. Daher zählt ein Hörtraining auch auf die kognitive Leistungsfähigkeit ein. Ein gutes Gehör ist die Basis, um in der Gesellschaft aktiv zu sein. Denn wer schlecht hört, ist schnell gesellschaftlich isoliert. Darüber hinaus sorgt es für eine gesunde neuronale Vernetzung in den entsprechenden Hirnbereichen, fördert sprachliche und auditive ebenso wie motorische Sicherheit im Alltag. Selbst das Risiko eines Tinnitus oder einer Demenzerkrankung wird durch gutes Hörvermögen nachweislich gesenkt.

5.216 Zeichen inkl. Leerzeichen

* **Kevin Oppel** lebt als gelernter Hörakustiker und Diplom-Betriebswirt (FH) seit fast 15 Jahren den praktischen und wissenschaftlichen Austausch zum Thema Hören, Tinnitus und ganzheitlicher Gehörrehabilitation. Sein Credo: „Lebensqualität ist dazugehören!“ Sein Weg dorthin: Methodische Herangehensweise und jede Menge Erfahrungen aus der Praxis. <https://www.terzo-institut.de>



Über terzo:

terzo pflegt eine multidisziplinäre Zusammenarbeit verschiedenster Fachkompetenzen (Psychologie, Biologie, Hörakustik), welche sich im Bereich Prävention und Hörlösungen gemeinsam dafür einsetzt, dass Menschen bis ins hohe Alter gut hören, um ihr Leben frei gestalten zu können. terzo und seine Partner bieten seit 2006 mit der terzo®Gehörtherapie wissenschaftsbasierte Hörakustik an, seit 2020 mit tinnitus care eine niederschwellige Anlaufstelle mit interdisziplinärem Ansatz für Tinnitusbetroffene. Der fachliche Austausch mit

Partnern und Wissenschaft sowie ein wachsendes Netzwerk Hörgesundheit stehen ebenso im Fokus wie die ganzheitliche Hörgeräteversorgung für Menschen mit Hörminderung.

Kontakt & Belegversand:

MM-PR GmbH

Markt 21

95615 Marktredwitz

+49 9231 96370

info@mm-pr.de

<https://www.mm-pr.de>

terzo-Institut

Sandra Sieboldt

Bernhardstr. 19

96515 Sonneberg

+49 3675 8269885

marketing@terzo-institut.de

<https://www.terzo-institut.de>