

Hörprobleme als Katalysator von Ängsten, mangelndem Selbstbewusstsein und Demenz

von Dr. Christina Heinisch*

Gutes Hören ist eine der Grundvoraussetzungen für die erfolgreiche Teilnahme am täglichen Leben. Gerade in Bezug auf das soziale Miteinander ist gutes Hören und Verstehen von immenser Bedeutung. Ein Hörverlust geht daher nicht nur mit der Einschränkung der Kommunikationsfähigkeit einher, sondern beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen im Allgemeinen. Eine oft unterschätzte Komponente ist die emotionale und psychosoziale Auswirkung der Hörminderung auf die Betroffenen. Bleibt eine Hörminderung unversorgt, können Verunsicherung, Angst und kognitiver Abbau die Folge sein.

Selektiv hören durch effektives Filtern

Solange das Gehör problemlos funktioniert, wird gutes Hören als selbstverständlich hingenommen. Jedwede Situation wird problemlos gemeistert: ob die Wahrnehmung leiser Sprache, das Ausblenden lauter Geräusche oder gar ein längerer Aufenthalt in akustisch anspruchsvollen Situationen – das Gehör adaptiert automatisch. Der Hörprozess erfolgt dabei zweistufig: die Hörinformationen werden von den Ohren aufgenommen und verstärkt, während das Gehirn für die Selektion und Verarbeitung des Gehörten verantwortlich ist. Wir hören also mit den Ohren, verstehen jedoch mit dem Gehirn.

Die Aufnahme der Hörinformationen erfolgt dabei unselektiv, d.h. zunächst gelangen alle Hörinhalte ungefiltert in die Hörverarbeitung. Bei bewusster Wahrnehmung all dieser Inhalte wäre eine permanente akustische Überforderung die Folge. Ein elementarer Teil der Hörverarbeitung ist daher die Hörfilterfunktion, die bei einem gesunden Gehör sehr effektiv arbeitet: nur etwa 30 Prozent der Hörinformationen erreichen tatsächlich das Bewusstsein, ca. 70 Prozent werden herausgefiltert. Neben irrelevanten Hintergrundgeräuschen, wie einem permanenten Uhrenticken, Kühlschranksbrummen oder Autolärm, zählen auch körpereigene Geräusche, wie Schlucken oder Atmen, dazu. Solange Ohren und Hörverarbeitung uneingeschränkt funktionieren, sind beide Bereiche des Gehörs perfekt aufeinander abgestimmt. Gezieltes Hin-, aber auch effektives Weghören erfolgen dadurch wie automatisch, was Guthörenden eine einfache Adaption in akustisch anspruchsvollen Hörsituationen ermöglicht.

Tritt ein Hörverlust auf, wirkt sich dieser auf beide Bereiche des Gehörs aus: sowohl auf die Leistung der Ohren als auch auf die Fähigkeiten der Hörverarbeitung. Gerade in Situationen mit lautem Hintergrundgeräusch zeigt sich die eingeschränkte Hörfilterleistung. Dort haben Betroffene trotz Hörverlust nicht den Eindruck zu wenig zu hören, sondern vielmehr nicht richtig selektiv wahrnehmen zu können. Nimmt der Hörverlust zu, wird dieser Effekt durch das immer schlechtere Hörbild stetig verstärkt.

Schwerhörigkeit „entdecken“

Ein Hörverlust tritt meist schleichend auf und wird von den Betroffenen zunächst gar nicht als solcher erkannt. Anders als erwartet, äußern sich die meisten Hörverluste nicht als „leisere Hörwahrnehmung“, sondern zeigen sich zunächst als undeutliches, verschwommenes Hörbild. Zudem erlauben intuitive Ausweichstrategien trotzdem eine vergleichsweise gute „Hör“wahrnehmung, indem Betroffene Gesagtes von den Lippen ablesen oder Textbausteine aus dem Kontext erschließen. So bleibt eine Hörminderung meist über Jahre unentdeckt.

Erst wenn die Verstärkungsleistung der Ohren und die Filterfunktion der Hörverarbeitung im Gehirn soweit eingeschränkt sind, dass Hörsituationen zu Herausforderungen werden, folgt der Rückschluss, dass eine Hörproblematik vorliegen könnte. Sich diesen Umstand einzugestehen, ist für viele Betroffene schon ein großer Schritt. Schwerhörigkeit ist leider noch immer ein Stigma und das Tragen von Hörgeräten wird gleichgesetzt mit „alt und hilfsbedürftig sein“ – eine Charakterisierung, die niemand freiwillig für sich in Anspruch nehmen möchte. Eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit, Missverständnisse und die daraus resultierenden Folgeerscheinungen, wie Angst und Misstrauen, sind jedoch keine gute Alternative. Liegt der Verdacht einer Hörminderung vor, führt der sicherste – und einzig vernünftige – Weg daher zur Überprüfung der Hörfähigkeit.

Kommunikation bei Schwerhörigkeit

Schwerhörigkeit kann das Leben von Betroffenen in vielfältiger Weise beeinflussen, insbesondere wenn es darum geht, mit der Welt um sich herum zu kommunizieren. Ist die Umgebungssituation ruhig und gibt es nur wenige Gesprächspartner, ist die Kommunikation meist noch problemlos möglich. Kommen dagegen Hintergrundgeräusche, wie Musik oder Gespräche weiterer Personen, hinzu, stoßen Menschen mit Hörproblemen schnell an ihre Grenzen. Gesprächen zu folgen und das Gesagte richtig zu verstehen, wird dann immer schwieriger. Dabei liegt die Problematik nicht nur darin, dass Betroffene viele Dinge nicht hören, sondern auch darin, dass sie unliebsame Hintergrundgeräusche nicht mehr adäquat ausblenden können. Gerade Menschen mit leicht- bis mittelgradiger Hörschwäche haben dadurch das Gefühl, zwar noch gut zu hören, aber schlecht zu verstehen. Nimmt die Hörschwäche zu, wächst auch die Problematik in akustisch anspruchsvollen Situationen. Ist in Gesellschaft kein echtes Gespräch mehr möglich, kann dieser Umstand schnell zu einem Gefühl der Isolation und Ausgrenztheit führen – die Folge: Verunsicherung und Frustration. Kommen Betroffene immer schlechter in Gesellschaftssituationen zurecht, ziehen sie sich im schlimmsten Fall immer mehr aus dem sozialen Miteinander zurück. Die fehlende Interaktion mit anderen ist der erste Schritt in die Einsamkeit und kann die Wahrnehmung von Unsicherheit und die Angst vor sozialen Situationen nochmals mehr verstärken.

Der Umgang mit Schwerhörigkeit stellt dabei aber nicht nur für Betroffene selbst ein Problem dar, sondern auch für Angehörige und Freunde. Gerade, wenn das Gegenüber nichts von der Hörproblematik weiß oder diese falsch einschätzt, kommt es häufig zu Missverständnissen. Die wenigsten wissen, wie sich eine einsetzende Schwerhörigkeit äußert und deuten die Verständnisprobleme unter Umständen als Desinteresse, was zu Konflikten und Streit führen kann. Gehöranalysen können daher nicht nur für Betroffene wichtige Erkenntnisse bringen, sondern auch dem persönlichen Umfeld wichtige Informationen liefern.

Schwerhörigkeit und Angstzustände

Hören kann Angst machen. Zu laute Sinneseindrücke, gefährlich anmutende Geräusche, negative Hörerinnerungen aber auch Geräuschüberempfindlichkeit oder Tinnitus (als nicht zu regulierender Höreindruck) können Menschen psychisch stark belasten und Angstzustände auslösen. In gleicher Weise können aber auch fehlende Höreindrücke zu starker Verunsicherung führen. Bei eingeschränkter Hörfähigkeit werden Gefahren akustisch nicht rechtzeitig erkannt oder Signale überhört. Zudem birgt schlechtes Hören die Gefahr der falschen Interpretation: Worte und Sinnzusammenhänge werden falsch verstanden, Missverständnisse entstehen, Ironie und Ernsthaftigkeit sind schwer zu unterscheiden. Das führt zu starker Verunsicherung bei den Betroffenen. Die Sorge, wichtige Informationen zu verpassen oder Gesprächsinhalte falsch zu interpretieren, kann Ängste und

Selbstzweifel auslösen. Schreitet der Hörverlust voran und bleibt dieser unversorgt, können ebendiese ständige Angst und Verunsicherung das psychische Wohlbefinden massiv beeinträchtigen und zu mangelndem Selbstbewusstsein, Angststörungen oder gar Depressionen führen. Da die komplexe Wechselwirkung von Schwerhörigkeit und Angst auch im Gesundheitswesen nur unzureichend thematisiert wird, fühlen sich Betroffene nochmal mehr allein gelassen und unverstanden. Gerade deshalb sollte eine frühzeitige Aufklärung zum Thema Hörgesundheit stärker in die allgemeine Gesundheitsvorsorge integriert werden. Professionelle psychologische Beratung oder die Teilnahme an Selbsthilfegruppen hilft Menschen, mit ihrer Höreinschränkung umzugehen, ihre Ängste zu bewältigen und ein positives Selbstbild zu entwickeln. Doch vor allem die frühzeitige Versorgung mit Hörgeräten hat entscheidendes Potential, der Entstehung und Manifestierung von Angstzuständen entgegenzuwirken. Wenn Betroffene die Erfahrung machen, dass sie nicht allein mit ihrer Problematik sind und bewusst erleben, dass gutes Hören und Verstehen wieder möglich sind, kann dies den Gemütszustand sehr positiv beeinflussen sowie der Verunsicherung entgegenwirken. Eine umfassende Beratung, wie ein Hörverlust entsteht und wie sich dieser auf den Gesundheitszustand auswirkt, ist dabei elementar.

Schlechtes Hören und kognitiver Abbau

Die Wahrscheinlichkeit eines Hörverlustes nimmt mit steigendem Alter zu. Nach dem 60. Lebensjahr sinkt die Hörschwelle jedes Jahr um durchschnittlich 1 dB, selbst bei Personen ohne akute Höreinschränkungen ^[1]. Dabei wird die Schwerhörigkeit bei vielen älteren Menschen nicht erkannt und als Nachlassen der geistigen Fähigkeiten fehlgedeutet. Der Grund: Sowohl auditive als auch kognitive Beeinträchtigungen haben Einschränkungen in der neuronalen Informationsverarbeitung zur Folge und gehen mit einer limitierten Kommunikationsfähigkeit einher. Ähnlich dem Abbau von Nervenzellen bei einer Demenz, leidet bei einem Hörverlust auch unser Gehirn, indem neuronale Strukturen in der Hörverarbeitung aufgrund der fehlenden Nutzung abgebaut werden. Im Fall eines Hörverlustes ist dieser strukturelle Abbau jedoch reversibel. Dass ein Hörverlust den Abbau kognitiver Fähigkeiten beschleunigt, wenn er unbehandelt bleibt, ist schon seit einigen Jahren bekannt ^[2] und eigentlich auch selbsterklärend: Kommen aufgrund von Hörminderungen weniger Informationen im Gehirn an, werden immer weniger Reize verarbeitet und die kognitive Leistungsfähigkeit lässt nach. Das hat immense Folgen für das seelische Wohlbefinden: schlechtes Hören allein erzeugt schon Unsicherheit und Misstrauen – kommt Demenz dazu, potenziert sich dieser Effekt.

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Hörverlust demenzielle Erkrankungen begünstigen kann und dass sich Ausprägung und Verlauf dementieller Erkrankungen durch die rechtzeitige Versorgung mit Hörgeräten verzögern lassen ^[3]. Hörgesundheit fördert demnach die Hirngesundheit. Auch das erklärt sich durch die Betrachtung der Reiz-Intensität. Gleicht eine Hörgerätetechnik oder ein implantierbares Hörsystem die fehlenden Hörreize aus, wird das Gehirn wieder deutlich intensiver stimuliert und die kognitive Leistungsfähigkeit wird gefördert. Trotzdem ist es noch lange keine Selbstverständlichkeit vor der Überprüfung des kognitiven Status eine detaillierte Gehöranalyse durchzuführen, um den Einfluss sensorischer Einschränkungen mit in die Diagnose einzubeziehen. Ein Umstand, der dringend geändert werden sollte.

Hörgesundheit als Schlüssel verstehen

Der Hörstatus hat starken Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand. Gerade die psychologische Sicherheit hängt stark vom gegenwärtigen Stand der

Hörgesundheit ab. Angstzustände und Depressionen sind daher keine Seltenheit im Zusammenhang mit Schwerhörigkeit. Betrachtet man den Einfluss, den schlechtes Hören auf den Verlauf dementieller Erkrankungen haben kann, zeigt sich nochmal mehr die Notwendigkeit, Aufklärung zum Thema Hörgesundheit stärker in die allgemeine Gesundheitsvorsorge zu integrieren. Denn neben einer ganzheitlich gesunden, aktiven Lebensweise scheint ein gesundes Gehör einer der Hauptschlüssel zu sein, um Ängste, bis hin zur Depression oder dem kognitiven Abbau im Zusammenhang mit, aber auch ohne Demenz entgegenzuwirken. Die Sensibilisierung der Gesellschaft für die emotionalen Auswirkungen von Schwerhörigkeit kann zudem dazu beitragen, Betroffene früher zu Höranalysen zu bewegen und eine inklusive Umgebung zu schaffen, in der Betroffene ihr volles Potenzial entfalten können.

11.625 Zeichen inkl. Leerzeichen



* **Dr. Christina Heinisch** arbeitet seit 2009 im Bereich der therapeutischen Hörakustik. Ihr Wissen zur Hörgesundheit teilt sie auch in Workshops mit Fachpersonal und Betroffenen. www.terzo-institut.de

Kontakt & Belegversand:

MM-PR GmbH
Markt 21
95615 Marktrechwitz
+49 9231 96370
info@mm-pr.de
<https://www.mm-pr.de>

terzo-Institut
Bernhardstr. 19
96515 Sonneberg
+49 3675 8269885
marketing@terzo-institut.de
<https://www.terzo-institut.de>

Literatur:

- [1] Fischer N, Weber B, Riechelmann H. Presbyakusis - Altersschwerhörigkeit. Laryngorhinootologie. 2016; 95:497–510.
- [2] Lin, F.R.; Yaffe, K.; Xia, J.; Xue, Q.-L.; Harris, T.B.; Purchase-Helzner, E.; Satterfield, S.; Ayonayon, H.N.; Ferrucci, L.; Simonsick, E.M.; et al. Hearing loss and cognitive decline in older adults. JAMA Intern. Med. 2013, 173, 293–299
- [3] Amieva H, Ouvrard C, Giulioli C, Meillon C, Rullier L, Dartigues JF. Self-Reported Hearing Loss, Hearing Aids, and Cognitive Decline in Elderly Adults: A 25-Year Study. J Am Geriatr Soc. 2015 Oct;63(10):2099-104. doi: 10.1111/jgs.13649. PMID: 26480972.