



Geistig fit bleiben mit Hörgeräten vom Hörakustiker: Forscher haben mehrfach den Einfluss von gutem Hören auf die geistige Fitness nachgewiesen. Foto: FGH

26.03.2020 15:18 CET

Hörforschung aktuell: schon beim ersten Hörverlust vermindert sich die Gedächtnisleistung

FGH, 2020 – Dass Hörsinn und kognitive Fähigkeiten sich unmittelbar beeinflussen, wird schon beim Auftreten leichter Hörminderungen deutlich, so das Ergebnis einer Ende letzten Jahres veröffentlichten Studie¹⁾ der Columbia University. Ausgewertet wurden entsprechende Testergebnisse von 6.451 Personen über 50 Jahren, darunter erstmals auch Menschen mit Hörverlusten unterhalb der Schwerhörigkeitsschwelle von 25 dB, also jene

Gruppe, die nach der WHO-Klassifizierung noch nicht als schwerhörig gilt.

Einen „Weckruf“ nennt der renommierte Hörforscher Frank Lin²⁾ von der Johns Hopkins University in Baltimore die Ergebnisse im Zusammenhang mit einer Veröffentlichung im Medizinjournal „The Lancet“, nach der Hörminderungen zu den häufigsten Risikofaktoren für alle Arten von Demenzerkrankungen zählen. Lin selbst hatte schon einige Jahre zuvor mit einem Forscherteam nachgewiesen, dass hörgeminderte ältere Menschen ohne Hörgeräteversorgung ein um 24 Prozent höheres Risiko für kognitive Beeinträchtigungen haben.

Ähnliche Ergebnisse dokumentierte auch die renommierte Altersforscherin Prof. Hélène Amieva³⁾ von der Universität Bordeaux. Sie verglich in einer Langzeitstudie über 25 Jahre lang zwei Teilnehmergruppen: Ältere Schwerhörige, die Hörgeräte tragen, und solche, die dies nicht tun. Dabei bauten die Personen mit unversorgtem Hörverlust geistig wesentlich schneller ab als Hörgeräteträger, die sich in ihren Denkleistungen nicht von Normalhörenden unterschieden.

Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Rückgang der kognitiven Fähigkeiten durch die rechtzeitige Versorgung mit Hörgeräten gemindert werden kann. Zwar sei noch unklar, wie Hörminderungen auf lange Sicht die Gehirnstrukturen und -funktionen beeinflussen. Bildgebende Verfahren zeigen aber in den entsprechenden Bereichen des Gehirns ausgeprägte Überlastungen, wenn Probanden sich auf Gehörtes konzentrieren, das durch Störgeräusche oder vorliegende Hörminderungen beeinträchtigt ist. Die Betroffenen gehen außerdem dazu über, solche anstrengenden Hörsituationen zu meiden. Dadurch kommt es zu fortschreitender Unterforderung des Hörzentrums und einer Beschleunigung des Abbaus von Hirnstrukturen und -vernetzungen.

Die Hörakustik und die Versorgung mit Hörgeräten gewinnt damit auch für andere Bereiche der Gesundheit an Bedeutung. Immer mehr Menschen beginnen zwar, den Wert des guten Hörens für sich zu erkennen, die weitreichenden Auswirkungen bei der Prävention von Demenzerkrankungen und dem Erhalt der geistigen Fitness werden aber immer noch unterschätzt. Darüber hinaus legen die aktuellen Studienergebnisse nahe, auch die Behandlung von Hörminderungen unterhalb der 40 dB (mittelgradige Schwerhörigkeit mit Anspruch auf Hörgeräteversorgung) in Betracht zu ziehen und durch die verstärkte Schonung und Bewahrung des gesunden

Gehörs einen Beitrag zur Demenzprävention zu leisten.

Für Justin Golub, den Leiter der aktuellen Studie, ändert sich durch die neuen Erkenntnisse auch der Blickwinkel auf gutes Hören und Schwerhörigkeit: „Erkläre einem Menschen, dass er durch laute Musik später schwerhörig sein wird mit stark erhöhtem Demenzrisiko – es interessiert ihn kaum. Wenn du aber sagst, hören ist gut für dein Gehirn, sieh' zu, dass du immer gut hörst, umso fitter bist und bleibst du – dann dürfte es nachhaltig wirken.“

Systematische Hörprävention zählt für die Fördergemeinschaft Gutes Hören seit über 50 Jahren zu ihren Kernkompetenzen. Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten deutschlandweit die FGH-Partnerakustiker zur Verfügung. Sie bieten das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Gehör- und Lärmschutz, In-Ear-Monitoring und Hörgeräteanpassung. Die FGH-Partner informieren außerdem über neueste Trends und technische Entwicklungen. Zu erkennen sind sie am Ohrbogen mit dem Punkt. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter www.fgh-info.de

Quellen:

1) Golub, Justin S et al: Association of Subclinical Hearing Loss With Cognitive Performance. *JAMA otolaryngology-- head & neck surgery*, 10.1001/jamaoto.2019.3375. 14 Nov. 2019, doi:10.1001/jamaoto.2019.3375.

2) Lin, Frank et al: Hearing Loss and Cognitive Decline in Older Adults (*JAMA Intern Med.* 2013 Feb 25;173(4):293-9)

3) Amieva, Hélène et al: Self-Reported Hearing Loss, Hearing Aids, and Cognitive Decline in Elderly Adults: A 25-year Study (*Journal of the Americ. Geriatr. Soc.* 2015 Oct; 63(10):2099-104)

Verwendung und Nachdruck des Textes honorarfrei mit Quellennachweis: "FGH"

**Bessere Kommunikation und mehr Lebensqualität durch moderne Hörakustik
- die Fördergemeinschaft Gutes Hören informiert bundesweit und vermittelt
Hörexperten**

Deutschlandweit gehen Experten von rund 15 Millionen Menschen aus, die nicht mehr einwandfrei hören. Wer aktiv etwas dagegen unternimmt, kann ohne größere Einschränkungen am täglichen Leben, das von Hören und Verstehen geprägt ist, teilnehmen. Tatsächlich sind es aber nur rund 3 Millionen Menschen, die mit der modernen Hörakustik ihre Höreinschränkungen kompensieren.

Das sind viel zu wenig, sagen einstimmig die Fachleute aus Medizin und Hörakustik. Denn ein eingeschränktes Hörvermögen bleibt für die Betroffenen meistens nicht ohne Folgen. Die häufigen Missverständnisse führen zu Konflikten und schließlich zu Stress und Versagensängsten. Die Ursachen liegen in den meisten Fällen in schleichenden Verschleißerscheinungen des Innenohres. Diese lassen sich mittels moderner Hörakustik kompensieren.

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) betreibt deshalb im Rahmen gesundheitlicher Vorsorge bundesweit Aufklärungsarbeit über gutes Hören und organisiert zusammen mit ihren Partner-Akustikern Informations- und Hörtest-Aktionen. Die FGH versteht sich als Ratgeber für Menschen mit Hörminderungen und deren Angehörige sowie für alle Menschen, die an gutem Hören interessiert sind. Auch für Fachleute und Journalisten ist die FGH eine wichtige Anlaufstelle, wenn es um Informationen rund ums Hören und um die Hörakustik geht.

Freiwillige Mitglieder in der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind deutschlandweit rund 1.500 Meisterbetriebe für Hörakustik. Das gemeinsame Ziel der FGH Partner ist es, Menschen mit Hörproblemen wieder zu gutem Hören zu verhelfen. Voraussetzung dafür ist die Stärkung des Hörbewusstseins in der Öffentlichkeit. Dazu zählt auch die Bedeutung guten Hörens für die individuelle Lebensqualität. Wer gut hört, kann aktiv und ohne Einschränkungen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Hören bedeutet nicht nur besser verstehen, sondern auch besser leben.

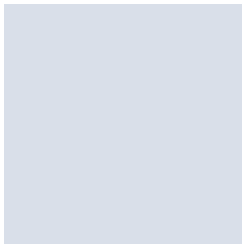
Das große Hörportal www.fgh-info.de bietet einen umfassenden Überblick zum Thema. Dort können auch weiterführende Informationen bestellt und schnell ein FGH Partner in Wohnortnähe gefunden werden. So einzigartig wie das Hören des Einzelnen, so individuell ist auch die persönliche Beratung. Wer sich für gutes Hören und die moderne Hörsystemanpassung interessiert, sollte das Gespräch mit seinem FGH Partner suchen. Die Mitgliedsbetriebe der Fördergemeinschaft stehen für eine große Auswahl von Hörlösungen, faire und umfassende Beratung und höchste Qualität. Die Partnerbetriebe der

Fördergemeinschaft Gutes Hören sind am gemeinsamen Zeichen, dem Ohr-Symbol zu erkennen.

Fördergemeinschaft Gutes Hören im Internet:

www.fgh-info.de

Kontaktpersonen



Karsten Mohr

Pressekontakt

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

presse@fgh-info.de

0511 763336680