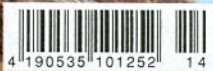


bella

Nr. 14 25. März 2009 • Deutschland 1,25 €

Österreich 1,60 €; Schweiz sfr 2,60; B/LUX 1,50 €; F 1,95 €; GR/UKAN 2,10 €;
I 1,95 €; NL 1,60 €; E/P (cont) 2,00 €; SLO 1,90 €; RU 1,48 €



bella

17
Seiten
EXTRA

Das große Oster Spezial

30 süße
Back- & Deko-
Ideen



* EXKLUSIV *

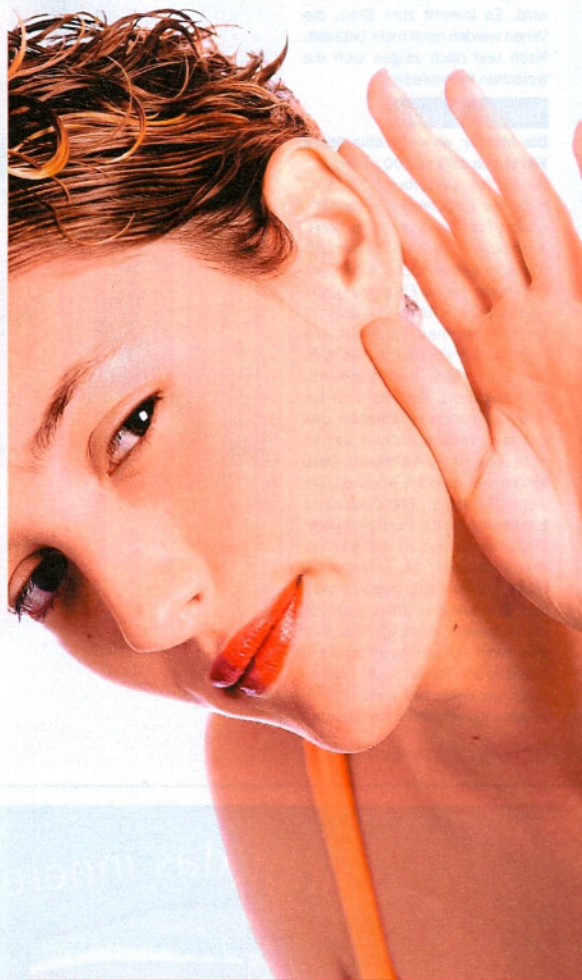
Das festliche Ostermenü
von Starköchin
Cornelia Poletto

GARTENLUST
So wird Ihr
Balkon zum
Mini-Paradies

4 Kleider- Größen weniger!

Jutta (48) erzählt, wie sie 60 Pfund
abnahm. **PLUS:** Wir haben ihr gezeigt,
wie sie sich noch schlanker stylt

Ich hör al



Welche Hilfen gibt es heute?

Dr. Schuster: Ab einer Hörminderung von 20 Prozent sollte man zum Arzt gehen und mit ihm die Möglichkeit eines Hörgeräts besprechen. Aus meiner Praxis weiß ich, dass dieser Vorschlag bei den meisten Betroffenen erst mal auf Ablehnung stößt. Aber es ist die einzige Möglichkeit, wieder mehr Spaß am Leben zu haben.

Heute gibt sehr gute digitale Geräte, die auch optisch ansprechend sind. Viele gibt es als Teil- oder Vollimplantate. Letztere sind allerdings teuer. Sehr wichtig ist es, dass man verschiedene Modelle testet, um das passende zu finden. Jeder Hörakustiker muss mindestens drei Modelle gratis zum Ausprobieren anbieten!

FOTOS: MAURITIUS, ALPIK/PHOTIE

Gute Ohren sind für Partnerschaft, Job und Selbstbewusstsein wichtig. Deshalb sollte man Hilfe suchen, wenn das Gehör nachlässt. Wir sprachen mit Dr. Bernd Schuster

Ist Schwerhörigkeit ein Altersproblem?

Dr. Schuster: Nein. Es gibt viele alte Leute, die gut, und junge, die schlecht hören. Trotzdem kann man sagen, dass ab Mitte vierzig bei allen Menschen Veränderungen in der Hörfunktion auftreten: Die äußeren Haarzellen sind nicht mehr so aktiv wie früher, man kann Töne nicht mehr so gut differenzieren. Aber das führt nicht gleich zu Schwerhörigkeit.

Welche Funktion haben diese Haarzellen?

Dr. Schuster: Eine zentrale. In der Hörschnecke des Innenohrs finden sich drei bis fünf Reihen der äußeren und eine Reihe der inneren Haarzellen. Sie sind zuständig für die Reizaufnahme und Weiterleitung an das Gehirn. Entscheidend ist, dass wir Lebenslang quasi nur einen Satz dieser Zellen haben. Ist er kaputt, kann er sich nicht mehr erholen.

Wodurch werden sie geschädigt?

Dr. Schuster: In der Regel durch Sauerstoffmangel. Die Zellen werden nicht ausreichend durchblutet und funktionieren nicht mehr. Zu 70 bis 80 Prozent ist diese Entwicklung genetisch bedingt. Wenn die Eltern im Alter Hörprobleme hatten, erhöht dies das eigene Risiko. Aber auch Bluthochdruck, Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion und bestimmte Medikamente können das Gehör schädigen.

Lärm schadet doch sicher auch?

Dr. Schuster: Die gern zitierte Warnung vor der Disco. Aber es gibt keine Studien, die eine Hörverschlechterung durch Lärm belegen. Das gilt auch für Disco-Musik. Das Ohr von Jugendlichen ist ziemlich robust. Rein rechnerisch könnte ein Dauerlärm bei 85 dB über acht Stunden täglich – und das über zehn Jahre – zu einem Lärmschaden führen. In der Disco werden schon mal Werte bis

130 dB erreicht. Das kann einen akuten Hörsturz hervorrufen.

Aber Stress soll dem Gehör nicht guttun?

Dr. Schuster: Auch das wird gern behauptet, stimmt aber so nicht ganz. Bewiesen ist nämlich nur, dass die Stresshormone zu einer Kontraktion der Gefäße und damit zu einem Sauerstoffdefizit führen. Auch der oft behauptete Zusammenhang zwischen Stress und Hörsturz ist nicht bewiesen. Richtig ist nur, dass er oft in angespannten Situationen auftritt. Der Hörsturz stellt eine akute Hörfunktions- und Durchblutungsstörung dar, deren Ursachen nur selten gefunden werden. Ein Hörsturz kann zu Schwerhörigkeit führen.

Wie kann man das verhindern?

Dr. Schuster: Indem man in den ersten 24 Stunden zum Arzt geht. Da ist die Chance auf Regenerierung durch durchblutungsfördernde Infusionen oder eine Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie noch am größten.

Wie viele Leute hören eigentlich schlecht?

Dr. Schuster: Etwa 10–15 Millionen Bundesbürger leiden an mittel- oder hochgradiger Schwerhörigkeit. 2,5 Millionen Deutsche tragen ein Hörgerät.

Wann spricht man von Schwerhörigkeit?

Dr. Schuster: Ab einem Hörverlust von 20 Prozent. Ab diesem Wert ist ein Hörgerät sinnvoll. Denn schlechtes Hören beeinträchtigt fast alle Bereiche des Lebens: In der Partnerschaft kann es zu Missverständnissen kommen, weil der Partner entweder gar nicht oder anders reagiert als erwartet. Im Job kann es gravierende Folgen haben, wenn man immer nur die Hälfte mitbekommt. In Gesellschaft versteht man die Pointen nicht mehr, kann sich nicht mehr an Diskussionen beteiligen oder gibt Antworten, die nicht passen. Auch die

Persönlichkeit leidet darunter: Schwerhörige werden mürrisch, verschlossen und misstrauisch.

Warum gehen viele nicht zum Arzt?

Dr. Schuster: Schwerhörigkeit ist leider immer noch ein Tabu-Thema, weil man sie als Zeichen des Alterns ansieht. Außerdem wird Schwerhörigkeit mit Dummheit verbunden, weil man weniger versteht. Laut Statistik dauert es etwa zehn Jahre, bis jemand mit Hörproblemen zum Arzt geht. Die meisten haben Angst, dass die Diagnose bestätigt wird. Da sucht man lieber die Schuld bei anderen: Die nuscheln so. Nuscheln ist der häufigste Vorwurf.

Wie fangen die Probleme denn an?

Dr. Schuster: Beim typischen Verlauf einer Hörstörung gehen zuerst die hohen und mittleren Töne verloren: das Zirpen der Grillen, Klirren von Kaffeelöffeln oder Papierrascheln. Aber entscheidender ist, dass man durch den Wegfall von Frequenzen nicht mehr alle Silben versteht. Die Worte werden zwar noch zusammengesetzt, aber das erfordert Konzentration. Irgendwann ist das den Betroffenen zu anstrengend, und sie beteiligen sich nicht mehr am Gespräch. Geht das über lange Zeit so, zieht es weitere Folgen nach sich: Es gibt Fälle, wo Patienten regelrecht das Sprechen verloren haben, sich nur noch sehr verwaschen und undeutlich artikulieren konnten, weil sie einfach nicht mehr hörten. So weit sollte man es lieber nicht kommen lassen. Man erspart sich eine Menge Leid, wenn man gleich zum Arzt geht. Denn heute gibt es sehr gute Hilfen.



Dr. Bernd Schuster, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen und Plastische Operationen in München