



BVHI

BUNDESVERBAND DER
HÖRGERÄTE-INDUSTRIE

Hören.
Der Sinn
deines Lebens.

Warum ist gutes Hören wichtig?

Ein intakter Hörsinn ist entscheidend für unsere Kommunikation und unsere Teilhabe an der Gesellschaft. Wer nicht gut hören kann, verzichtet auf Lebensqualität und riskiert, von vielen Eindrücken und wichtigen Informationen im Alltag ausgeschlossen zu werden. Auch das Risiko von Folgeerkrankungen steigt.

“

Wir haben jetzt eine viel **höhere Lebensqualität** und sind in unserem sozialen Umfeld aktiver“, sagen 97 Prozent der Hörgeräteträger. „Wäre uns diese große Verbesserung eher bewusst gewesen, dann hätten wir schon früher Hörgeräte getragen“, sagen 60 Prozent der Hörgeräteträger.

EuroTrak Germany 2018



Eine **unversorgte Hörminderung** erhöht das Risiko um 28 Prozent, im Alter auf **Hilfe bei der Bewältigung des Alltags** angewiesen zu sein.

Amieva et al. 2018



Hörgeräte **verbessern die Schlafqualität**. Während nur 43 Prozent schwerhöriger Menschen ohne Hörgeräte mit ihrem Schlaf zufrieden sind, sind es 65 Prozent der Menschen, die tagsüber Hörgeräte tragen.

EuroTrak Germany 2018



Studien belegen den Zusammenhang zwischen **unversorgtem Hörverlust** und einer Depression. Insbesondere hörbeeinträchtigte Männer haben ein um 43 Prozent **erhöhtes Depressionsrisiko**.

Amieva et al. 2018

“

Meine Hörgeräte **unterstützen mich im Job**“, bestätigen 95 Prozent der Hörgeräteträger.

EuroTrak Germany 2018



Hörgeräte erhalten die **kognitive Leistungsfähigkeit**. Eine unversorgte Hörminderung erhöht das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 21 Prozent.

Chen et al. 2015 und Amieva et al. 2018

Das Ohr – Die Tür zur Welt der Klänge

Unsere Ohren können wir nicht schließen. Wir nehmen ständig Geräusche wahr, meist mit einem Ohr winzige Sekundenbruchteile früher als mit dem anderen. So errechnet unser Gehirn die Richtung und Entfernung der Geräuschquelle.

Äußerlich sehen wir nur die **Ohrmuschel**, ein bei jedem Menschen individuelles, elastisches Gebilde aus Knorpel.

Der größere Teil des Ohrs befindet sich in unserem Kopf und setzt sich aus dem **Mittel-** und dem **Innenohr** zusammen.

Die Ohrmuschel fängt die **Schallwellen** wie ein Trichter auf. Der Schall wird durch den äußeren Gehörgang an das **Trommelfell** weitergeleitet.

Das Trommelfell, ein dünnes Häutchen, gerät durch den Schall in **Schwingung**, die es an die **Gehörknöchelchen** überträgt.

Zum Mittelohr gehören das Trommelfell sowie die Gehörknöchelchen **Hammer**, **Amboss** und **Steigbügel** – die kleinsten Knochen im menschlichen Körper.

Der bewegliche „Fuß“ des Steigbügels überträgt den verstärkten Schalldruck an die **Gehörschnecke** (Cochlea).

Im Innenohr werden die Schallwellen in **elektrische Impulse** umgewandelt, die über den **Hörnerv** an das Gehirn weitergeleitet werden.

Auch das **Gleichgewichtsorgan** ist Teil des Innenohres.

Gesund bleiben durch Wissen

Lärm kann unser Gehör schädigen. Aber was ist Lärm? Generell jedes individuell als zu laut empfundene Geräusch: Das kann je nach Tagesform sehr schwanken. Diese Dinge sollten Sie wissen:

Bei Kopfschmerz wird der Aufenthalt in einer lauten Bahnhofshalle schnell zur Qual. Mit klarem Kopf hingegen macht das Gemisch aus Zugeräuschen, Lautsprecheransagen und Stimmengewirr vielen nichts aus.



Aufgrund der meist ungünstigen Akustik sind Durchsagen auf Bahnsteigen oft schwer zu verstehen.

Testen Sie jetzt, wie gut Ihre Ohren die Lautsprecherdurchsage aus den Bahnhofsgereuschen herausfiltern können.

Unabhängig vom persönlichen Höreindruck: Zu hohe Schallpegel tun auf Dauer keinem Ohr gut. Schon ein Schallpegel ab 85 Dezibel (dBSPL) birgt bei längerer Exposition Gefahren.

Zu hohe Schallpegel können die empfindlichen Haarzellen im Innenohr irreparabel schädigen. Weil das Hörvermögen meist schleichend abnimmt, sind sich viele Menschen gar nicht bewusst, dass ihnen durch zu hohe Schallpegel eine Schwerhörigkeit droht.

Eltern sollten darauf achten, welche Schallpegel ihre Kinder am Smartphone oder MP3-Player einstellen. Denn Schwerhörigkeit kennt keine Altersgrenze. HNO-Ärzte schätzen, dass sich die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit eingeschränktem Hörvermögen im Hochtonbereich in den letzten zweieinhalb Jahrzehnten nahezu verdoppelt hat.¹

Das frühzeitige Erkennen einer Hörminderung ist entscheidend für die kindliche Hör- und Sprachentwicklung. Ein Neugeborenen-Hörscreening ist ebenso unabdingbar wie regelmäßige Hörtests.

¹Mitteilung Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte (22. Oktober 2015)

Zahlen & Fakten

Nicht jeder empfindet einen Schallpegel von 85 Dezibel (dB) als ohrenbetäubend. Doch schon vor der Schmerzgrenze wird es für unser Gehör gefährlich. So laut ist unsere Umwelt:

10 dB

Leises Atmen oder Blätterrascheln.

80 – 90 dB

So laut ist der Lärm an einer Hauptverkehrsstraße.

> 100 dB

werden in Clubs, bei Rockkonzerten oder Open-Air-Festivals erreicht.

150 dB

Ein Flugzeugstart in unmittelbarer Nähe überschreitet mit bis zu 150 dB die Schmerzgrenze unserer Ohren deutlich.

50 %

der Menschen zwischen 12 und 35 Jahren gefährden nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation ihr Gehör durch zu laute Musik über Lautsprecher oder Kopfhörer.²



Gehörschutz reicht von einfachen Ohrstöpseln bis hin zu maßgefertigtem Gehörschutz. Hier erfahren Sie mehr.

²World Health Organization (WHO): Press release on the Make Listening Safe-Campaign (12.2.2019)

Prävention – ein Muss für Ohren jeden Alters

Schmerzen im Ohr sind unangenehm und können schnell sehr intensiv werden. Ebenso unangenehm kann schon ein dauerhaftes Ohrjucken sein. In diesen Fällen – und unbedingt bei einer Verschlechterung des Hörens – ist es wichtig, zeitnah einen HNO-Arzt aufzusuchen.

Schaden droht dem Hörsinn nicht allein von zu hohen Lautstärken, sondern auch durch Infektionen: Bei anhaltenden Ohrenschmerzen sollten Sie in jedem Fall einen HNO-Arzt aufsuchen. Er kann die Ursachen diagnostizieren und für Abhilfe sorgen. Sehr häufig sind beispielsweise Mittelohrentzündungen bei Kleinkindern und Säuglingen. Wer das nicht behandelt, riskiert ein Übergreifen der Entzündung auf andere Bereiche im Ohr. Verschleppte Infektionen können das Hörvermögen irreparabel schädigen. Gemäß der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit über 60 Prozent der Fälle von Kinderschwerhörigkeit durch präventive Maßnahmen vermeidbar.³

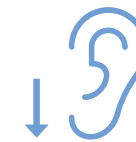
Die einfachste Art der Prävention: Schützen Sie Ihre Ohren vor Nässe, Wind und Kälte – und vor allem vor Lärm. Achten Sie auf den richtigen Gehörschutz! Ein Orchestermusiker

braucht zum Beispiel andere Ohrstöpsel als ein Schreiner, dessen Ohren schrillen Sägegeräuschen ausgesetzt sind, der aber gleichzeitig sein Telefon oder die Türklingel hören möchte. Es gibt Gehörschutz für unterschiedlichste Anforderungen und Ohrformen – vom Industriearbeiter, Motorsportler und Heimwerker bis zum Hobbygärtner.

Ein weiterer Tipp, den Sie beherzigen sollten: Reinigen Sie Ihre Ohren nicht innen mit Wattestäbchen. Unser Gehör ist von Natur aus mit einer Selbstreinigungsfunktion ausgestattet, die das Ohrenschmalz, das sog. Cerumen, übernimmt. Es ist gesund, den Ohren diese Aufgabe selbst zu überlassen. Staub, abgestorbene Hautzellen und andere Fremdkörper werden mit dem Sekret aus der Ohrmuschel ausgeschwemmt und das Ohr so vor Krankheitserregern geschützt.

Tinnitus – jeder Zehnte leidet, es gibt Abhilfe!

*Zischen, Piepen, Rauschen, Brummen: **Jeder zehnte Mensch** in Deutschland hört störende Geräusche, für die es keine äußere Schallquelle gibt. Tinnitus ist ein Symptom, das viele Ursachen haben kann – wie Lärm, Medikamente oder Stress.*



In etwa **90 Prozent** aller Fälle geht das belastende Ohrgeräusch mit einer – oftmals nicht erkannten – Hörminderung einher.



Gute Erfolge wurden zum Beispiel mit einer speziellen Achtsamkeitstherapie erzielt, die sich bislang vor allem bei Depressionen bewährt hat.¹



Tatsächlich gleichen die Nervenzellen in unserem Gehirn fehlende akustische Reize durch selbsterzeugte Geräusche aus. Genau das erleben wir als Tinnitus.



Auch Yoga und Meditation können vielen Betroffenen helfen.²



In diesem Video lernen Sie Symptomatik und Behandlungsmethoden näher kennen.

³World Health Organization (WHO): Childhood Hearing Loss. Strategies for prevention and care (2016)

¹Arif, M., Sadler, M., Rajenderkumar D., James J., Tahir T.: A randomised controlled study of mindfulness meditation versus relaxation therapy in the management of tinnitus. The Journal of Laryngology and Otology 2017; 131(6): 501-507

²McKenna, L., Marks, E., Vogt F: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Chronic Tinnitus: Evaluation of Benefits in a Large Sample of Patients Attending a Tinnitus Clinic. Ear and Hearing March/April 2018 - Volume 39 - Issue 2: 359-366

Jede Hörminderung sollte behandelt werden

Menschen mit Hörverlust hören nicht einfach nur schlechter, auch ihre räumliche Orientierungsfähigkeit ist eingeschränkt. Dadurch steigt das Sturz- und Verletzungsrisiko: Schon eine geringe Hörminderung von nur 25 dB verdreifacht die Sturzgefahr.⁴ Insbesondere bei älteren Menschen erhöht eine unversorgte Schwerhörigkeit das Invalitätsrisiko.⁵ Die Gefahr, bei der Bewältigung des täglichen Lebens von anderen Menschen abhängig zu werden, steigt für Menschen mit unversorgter Schwerhörigkeit um 28 Prozent. Bei Hörgeräteträgern sind diese Risiken nicht erhöht.⁶

In jedem Alter gilt: Eine unbehandelte Hörminderung kann auch schwerwiegende psychische Folgen haben. Das Selbstwertgefühl sinkt, bereits alltägliche Situationen sorgen für Überforderung. Musik, Vogelstimmen, Meeress rauschen – all das fehlt oder hört sich stumpf an und bereitet keine Freude mehr. Schon deshalb lohnt

sich der Gang zum Hörakustiker, denn: Besser hören bringt mehr Lebensfreude.

Unversorgte Schwerhörigkeit verursacht auch hohe gesellschaftliche Kosten: EU-weit summieren sich die jährlichen Kosten der Gesundheitsfolgen und Produktivitätseinbußen aufgrund unversorgter Schwerhörigkeit auf 185 Milliarden Euro.⁷ In Deutschland sind dies 39 Milliarden Euro pro Jahr, im Durchschnitt 10.300 Euro für jede Person mit einer unversorgten Hörminderung. Durch eine höhere Versorgung schwerhöriger Menschen mit Hörgeräten lassen sich diese Kosten senken. Derzeit leiden in Deutschland 5,8 Millionen Menschen über 15 Jahre an einer beeinträchtigenden Schwerhörigkeit. Nur zwei Millionen von ihnen nutzen Hörgeräte.⁸

HNO-Ärzte und Hörakustiker helfen

Im Falle einer Hörminderung führt Ihr Weg zunächst zum HNO-Arzt. Dieser untersucht Sie gründlich und identifiziert Ursache, Art sowie das Ausmaß eines Hörverlustes. Daraufhin legt er die geeignete Therapie fest. Bei Bedarf verordnet er Ihnen Hörgeräte, die Ihnen von einem Hörakustiker als individuelles Hörsystem angepasst werden.

Der erfahrene Hörakustiker bietet Ihnen Geräte zum Probetragen und zum Vergleich an. Durch das Probetragen erfahren Sie bereits erste Erfolge, z. B., dass Sie auch in größeren Gesprächsrunden keine Verständigungsprobleme mehr haben.

In Folgesitzungen stellt der Hörakustiker das Hörsystem mehr und mehr auf Ihre Anforderungen ein

und macht mit Ihnen zur Ergänzung ein Hörtraining, um verlerntes Hören wieder zu gewinnen, bis Sie am Ende bestmöglich versorgt sind. Der Hörakustiker bleibt auch nach der Anpassung eines Hörsystems Ihr Ansprechpartner. Er betreut Sie bei allen auftretenden Fragen und passt das Hörsystem erneut an, wenn sich Ihr Hörvermögen verändert.

Sobald Sie die ersten Anzeichen einer **möglichen Hörminderung** feststellen, zögern Sie nicht: Suchen Sie einen HNO-Arzt oder einen Hörakustiker auf, um einen gründlichen Hörtest zu machen.



Auf der neutralen Informationsplattform Ihr-Hoergeraet.de finden Sie einen HNO-Arzt oder Hörakustiker in Ihrer Nähe.

⁴Lin/Ferrucci, 2012 | ⁵Chen et al., 2015 | ⁶Amieva et al., 2018 | ⁷Bridget Shield, Brunel University London, 2019: Hearing Loss, Numbers and Costs. | ⁸Bridget Shield, 2019



Mal ehrlich: Wie gut hören Sie wirklich?

- Überhören Sie gelegentlich das Läuten des Telefons oder der Türklingel?
- Nehmen Sie bei Spaziergängen auch die leisen Naturlaute wahr? Die Vogelstimmen oder das Plätschern eines Baches?
- Stören Sie noch lästige Geräusche wie Mikrowellenpiepsen, Kühlschranksbrummen oder das Rauschen eines Computerlüfters? Oder hören Sie diese gar nicht mehr?
- Was sagen Freunde oder Nachbarn? Empfinden diese Ihren Fernseher heute lauter als früher?
- Müssen Sie in Gesprächen öfter nachfragen, weil Sie etwas nicht richtig verstanden haben? Passiert Ihnen das vor allem am Telefon?
- Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren und zuzuhören, wenn mehrere Menschen an einem Tisch sitzen und sich unterhalten?
- Sind Sie abends oder nach der Arbeit öfter erschöpft und „platt“? Das kann auf eine erhöhte Höranstrengung hinweisen.

Gesetzlich krankenversicherte Schwerhörige erhalten bereits **ohne Aufzahlung** moderne, leistungsfähige Hörgeräte.

Seit dem Jahr 2013 beträgt der **Festbetrag** für ein Hörgerät 733,59 Euro (beziehungsweise 786,86 Euro für an Taubheit grenzende Schwerhörige) zuzüglich der Mehrwertsteuer. Der Festbetrag ist ein Höchstbetrag und kein Fixpreis. Das heißt, dass die tatsächlichen Vergütungen je nach Vertrag der einzelnen Krankenkasse variieren können.

Aufzahlungsfreie Hörgeräte verfügen bereits über folgende **Funktionsmerkmale**: Digitaltechnik, Mehrkanaligkeit (mindestens vier Kanäle), Richtmikrofon, Rückkopplungs- und Störschallunterdrückung sowie mindestens drei Hörprogramme.

Weitere Ausstattungsmerkmale wie Hörkomfort, Design, Funkanbindung und Ähnliches stellt Ihnen Ihr Hörakustiker gerne vor. Diese sind gegen eine Aufzahlung erhältlich.

Das alles leisten Hörgeräte heute

Hörgeräte sind heute fast unsichtbar, stören nicht und bieten viele Zusatzfunktionen. Damit ähneln sie **Wearables** – tragbaren, digitalen Assistenten wie Smartwatches oder Fitnessarmbändern mit Onlinezugang. Manche Hörgeräte speichern körperliche Aktivitäten und zeigen wie ein Personal Trainer auf, ob man sich an einem Tag ausreichend bewegt hat.

Per **Cloud-Anbindung** kann der Hörakustiker aus der Ferne **Feinanpassungen** vornehmen. Das ersetzt natürlich nicht das persönliche Gespräch in einem Fachakustik-Geschäft, erleichtert aber die Feinjustierung bei eingeschränkter Mobilität oder bei einer Auslandsreise.

Innovative Technologien ermöglichen die Teilnahme an **Gesprächen auch in Gruppen** und bei **starken Hintergrundgeräuschen**.

Störende Geräusche können **vollständig neutralisiert** und das **Hören im Freien** oder in **akustisch ungünstigen Innenräumen** erleichtert werden.

Modernste **Bluetooth-Technologien** ermöglichen eine **direkte Übertragung von Telefongesprächen, Musik und TV-Ton** auf Ihre Hörgeräte. Die **Streaming-Möglichkeiten** sind vielfältig: ob Navigationsansagen, Übersetzungs-Apps oder andere Dienste mit Sprachsignalen.

Informationen sehr hochfrequenter Sprachanteile können in niedrigere Frequenzen übertragen werden; eine große **Erleichterung** bei massiver Hochtonschwerhörigkeit.

Moderne Hörgeräte unterstützen das **räumliche Hören** und die **Richtungserkennung**. Dadurch wird die **Sicherheit im Straßenverkehr** erhöht und man erkennt, von wo man angesprochen wird.



BUNDESVERBAND DER
HÖRGERÄTE-INDUSTRIE

Impressum

Bundesverband der Hörgeräte-Industrie e.V.

Herriotstraße 1

60528 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 664 26 34 0

E-Mail: info@bvhi.org

www.bvhi.org

Titel: © iStock, gradyreece

Weitere Informationen

Weitere Informationen, interaktive Hörtests sowie eine HNO-Arzt- und Hörakustikersuche finden Sie auf **www.ihr-hoergeraet.de**.

Dort steht Ihnen dieser Ratgeber auch als Download zur Verfügung.

 IHRHÖRGERÄT.de
neutral informiert