



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.

“

*Wir haben jetzt eine viel **höhere Lebensqualität** und sind in unserem sozialen Umfeld aktiver“, sagen 96 Prozent der Hörergeräte-träger. „Wäre uns diese große Verbesserung eher bewusst gewesen, dann hätten wir schon früher Hörergeräte getragen“, sagen 59 Prozent der Hörergeräteträger.*

EuroTrak Germany 2022



*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



*Hörergeräte **verbessern die Schlafqualität**. Während nur 40 Prozent schwerhöriger Menschen ohne Hörergeräte mit ihrem Schlaf zufrieden sind, sind es 60 Prozent der Menschen, die tagsüber Hörergeräte tragen.*

EuroTrak Germany 2022



Die Mehrheit der Hörgeräteträger bestätigt in der EuroTrak-Studie 2022, dass ihre Hörsysteme die **Kommunikationsfähigkeit** verbessern (65 Prozent), ihnen ein **Gefühl von Sicherheit** zurückgeben (59 Prozent) und **Gruppenkontakte erleichtern** (58 Prozent).

EuroTrak Germany 2022



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

EuroTrak Germany 2022



71 Prozent der Hörgeräteträger fühlen sich in **städtischer Umgebung sicherer**, seit sie mit Hörgeräten versorgt wurden.

EuroTrak Germany 2022

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:

Zu hohe Schallpegel können die empfindlichen Sinneszellen 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.



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

Testen Sie jetzt, wie gut Sie die Lautsprecherdurchsage aus den Bahnhofsgereuschen herausfiltern und verstehen können.

Unabhängig vom persönlichen Höreindruck gilt: Zu hohe Schallpegel ab 85 Dezibel (dB) schädigen auf Dauer die Ohren. Daher ist z.B. bei der Arbeit ab diesem Schallpegel Gehörschutz Pflicht.

Eltern sollten darauf achten, welche Schallpegel ihre Kinder am Smartphone oder MP3-Player einstellen. Denn Schwerhörigkeit kennt keine Altersgrenze.

Hilfreich ist die **60/60-Faustregel gegen Lärmschäden**: Musik nicht länger als 60 Minuten am Tag bei höchstens 60 Prozent der maximal möglichen Lautstärke hören – und den Sinneszellen immer wieder Pausen zur Regeneration gönnen.

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 ebenso erreicht, wie beim Musikhören über Kopfhörer.

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.¹



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

¹World Health Organization (WHO): WHO global standard for safe listening venues and events (2. März 2022)

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. Dann sollte zeitnah ein HNO-Arzt aufgesucht werden, insbesondere bei einer Verschlechterung des Hörens.

Schaden droht dem Hörsinn nicht allein von zu hohen Lautstärken, sondern auch durch Infektionen: Bei anhaltenden Ohrschmerzen sollten Sie in jedem Fall einen **HNO-Arzt** aufsuchen. Er kann die Ursachen diagnostizieren und für Abhilfe sorgen. Häufig treten beispielsweise Mittelohrentzündungen bei Kleinkindern und Säuglingen auf. Werden sie nicht behandelt, können sich die Entzündungen auf andere Bereiche im Ohr ausweiten. **Verschleppte Infektionen** können das Hörvermögen irreparabel schädigen. Gemäß der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit über 60 Prozent der Fälle von Kinderschwerhörigkeit durch präventive Maßnahmen vermeidbar.²

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. **Gehörschutz** gibt es für unterschiedlichste Anforderungen und Ohrformen – vom Industriearbeiter, Motorsportler, Heimwerker und Sportschützen bis zum Hobbygärtner.

Ein weiterer Tipp, den Sie beherzigen sollten: Reinigen Sie Ihren Gehörgang **nicht mit Wattestäbchen**. Ihre Ohren sind 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 geschwemmt und das Ohr so vor Krankheits-erregern geschützt.

²World Health Organization (WHO): Deafness and Hearing Loss - Key Facts (2023), <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>.

Tinnitus – jeder Zehnte leidet, doch 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 den meisten Fällen geht das belastende Ohrgeräusch mit einer – oftmals nicht erkannten – Hörminderung einher.



Die Nervenzellen gleichen in unserem Gehirn fehlende akustische Reize durch selbsterzeugte Geräusche aus. Das erleben wir als Tinnitus.



Gute Erfolge wurden zum Beispiel mit einer speziellen Achtsamkeitstherapie erzielt, die sich bislang vor allem bei Depressionen bewährt hat.³



Auch Yoga und Meditation können vielen Betroffenen helfen.⁴



In diesem Video lernen Sie Symptomatik und Behandlungsmethoden näher kennen.

³Husain, Fatima T., et al. „Assessing mindfulness-based cognitive therapy intervention for tinnitus using behavioural measures and structural MRI: A pilot study.“ *International journal of audiology* 58.12 (2019): 889-901.

⁴Gunjawate, D. R., and R. Ravi. „Effect of yoga and meditation on tinnitus: a systematic review.“ *The Journal of Laryngology & Otology* 135.4

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 kann die **Sturzgefahr** verdreifachen.⁵ Insbesondere bei älteren Menschen kann eine unversorgte Schwerhörigkeit das **Invaliditätsrisiko** erhöhen.⁶ Die Gefahr, bei der Bewältigung des täglichen Lebens von anderen Menschen abhängig zu werden, kann für Menschen mit unversorgter Schwerhörigkeit um 28 Prozent steigen. Bei Hörgeräträgern scheinen diese Risiken nicht erhöht zu sein.⁷

In jedem Alter gilt: Eine unbehandelte Hörminderung kann auch schwerwiegende psychische Folgen haben. Das Selbstwertgefühl sinkt, bereits alltägliche Situationen sorgen für Überforderung. Musik, Vogelstimmen, Meeresrauschen – 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 **hohe finanzielle Belastungen**: Allein in Deutschland summieren sich die jährlichen Kosten der Gesundheitsfolgen und Produktivitätseinbußen aufgrund unversorgter Schwerhörigkeit auf 39 Milliarden Euro pro Jahr; das sind im Durchschnitt 10.300 Euro für jede Person mit einer unversorgten Hörminderung.⁸

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.⁹

⁵Lin/Ferrucci, 2012 | ⁶Chen et al., 2015 | ⁷Amieva et al., 2018 | ⁸Bridget Shield, Brunel University London, 2019: Hearing Loss, Numbers and Costs. | ⁹Bridget Shield, 2019

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 Informationsplattform Ihr-Hörgerät.de finden Sie HNO-Ärzte und Hörakustiker in Ihrer Nähe.



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?
- 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 eigene Aufzahlung** moderne, leistungsfähige Hörgeräte.

Der **Festbetrag** für ein Hörgerät beträgt 704,37 Euro, beziehungsweise 734,81 Euro für an Taubheit grenzende Schwerhörige, zuzüglich der Mehrwertsteuer (festgelegt im Dezember 2021). 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 eine **umfangreiche Ausstattung**, wie: Digitaltechnik, Mehrkanaligkeit, omnidirektionale und gerichtete Schallaufnahme, Rückkopplungs- und Störschallunterdrückung sowie mindestens drei manuell wählbare oder automatische Hörprogramme.

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

Wenn Hörgeräte nicht mehr weiterhelfen

Hörverlust lässt sich nicht immer allein durch Schallverstärkung kompensieren: Bei einer Innenohr- oder Schalleitungsschwerhörigkeit empfiehlt sich dann ein Hörimplantat. Zur individuellen Versorgung des Hörverlustes gibt es verschiedene Lösungen:

- **Cochlea-Implantate** übernehmen die Funktion von geschädigten Teilen des Innenohrs (Cochlea). Sie eignen sich zur Behandlung einer mittel- bis hochgradigen Innenohrschwerhörigkeit. Ein extern getragener Audioprozessor nimmt die Schallinformationen auf, verarbeitet sie und sendet sie an das Implantat, das meist direkt hinter dem Ohr unter die Haut eingesetzt wird.
- **Aktive Knochenleitungsimplantate** wandeln Schall in Vibrationen um, die via Knochenleitung direkt ins Innenohr gelangen.
- **Hirnstamm-Implantate** umgehen geschädigte Hörnerven, leiten die Hörimpulse über den Hirnstamm direkt an das entsprechende Hirnareal weiter und lösen dort die Hörwahrnehmung aus.
- **Aktive Mittelohr-Implantate** wandeln Schall in Schwingungen um und helfen, wieder natürlicher zu hören.
- **EAS-Systeme** (Elektrisch-Akustische Stimulation) kompensieren partiellen Hörverlust im Hochfrequenzbereich durch elektrische Stimulation. Die tiefen Frequenzen können bei Bedarf akustisch verstärkt werden.

Ihr Weg zu einer optimalen Implantat-Versorgung

Jedes Implantat erfordert einen operativen Eingriff. Deshalb ist zuvor eine gründliche Diagnostik und fachärztliche Beratung nötig. Welches Implantat-System dabei empfohlen wird, hängt von der Art der Schwerhörigkeit und dem Zustand der betroffenen Ohren ab.

Nach dem operativen Eingriff geht die medizinische Begleitung der Implantat-Versorgung weiter: Das Gehirn muss lernen, mit den neuen oder wiedergewonnenen Sinneseindrücken umzugehen. Es folgt ein individuell angepasstes, intensives **audiologisches Training**. Dabei wird das neue Implantat immer wieder nachjustiert.

Über den genauen Ablauf von Implantation und Nachsorge geben **Erfahrungsberichte** im Internet Auskunft. Dort finden Sie auch verschiedene Hersteller- und Klinikseiten mit Informationen zu spezialisierten **Hörimplantat-Zentren** in Ihrer Nähe.



Was kostet ein Hörimplantat?

Ein Cochlea-Implantat inklusive Zubehör kostet ca. 20.000 Euro. Bei einer ärztlich bestätigten medizinischen Indikation übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen diese Kosten.

Das alles leisten Hörsysteme heute

Hörgeräte sind heute fast unsichtbar, stören nicht und bieten zahlreiche Zusatzfunktionen. **Gesundheitsdaten**, wie z.B. die Herzfrequenz, können mithilfe von Hörgeräten am Ohr gemessen werden. Auch Schrittzähler oder eine **Sturz-Erkennung** lassen sich in Hörgeräte integrieren.

Per **Cloud-Anbindung** kann der Hörakustiker aus der Ferne **Feinanpassungen** vornehmen. Das erleichtert 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 **neutralisiert** und das **Hören im Freien** oder in **akustisch ungünstigen Innenräumen** erleichtert werden.

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.

Bluetooth macht's möglich

Neue Bluetooth-Technologien ermöglichen, dass der Ton vom Fernseher oder vom Smartphone direkt und kabellos nicht nur auf ein Paar Kopfhörer oder Hörgeräte gestreamt wird: Mit **Multi-Stream-Audio** lässt sich ein Tonsignal von einem Sendegerät sogar gleichzeitig und individuell regulierbar an mehrere Hörgeräte- oder Hörimplantats-Träger übertragen.

Die neue **Bluetooth-Generation** ermöglicht solche synchronisierten Anwendungen bei niedrigerem Energieverbrauch und in höherer Qualität als je zuvor. Damit ist sie besonders für Träger von Hörsystemen geeignet.

Eine zentrale Funktion der neuen Bluetooth-Generation ist **Auracast Broadcast Audio**: Ob in öffentlichen Gebäuden, Bahnhöfen, Flughäfen, Kinos, Konzertsälen oder Konferenzzentren - wichtige Durchsagen, Musik und Vorträge können dank **Auracast** direkt und gleichzeitig in die Hörsysteme beliebig vieler Empfänger am jeweiligen Standort gelangen – digital und in Stereo.



Bluetooth-Technologie ermöglicht die direkte Audio-Übertragung vom Smartphone, Fernseher, Radio oder Tablet auf das Hörsystem.

Auracast erweitert die Möglichkeiten des klassischen Bluetooth um zahlreiche neue Funktionen, von denen vor allem Hörsystemträger profitieren.

TÜV für Ihre Ohren: Regelmäßiges Hörscreening ab 50 Jahren

Die mit einer unbehandelten Hörminderung in Verbindung stehenden Gesundheitsrisiken sind nicht zu unterschätzen. Intensiv wird derzeit z.B. erforscht, welcher Zusammenhang zwischen einer unversorgten Schwerhörigkeit im mittleren Lebensalter und dem erhöhten Risiko besteht, später an einer **Depression** oder **Demenz** zu erkranken. Auch häufiger **Kopfschmerz**, **Erschöpfung** und **Verspannungen im Nacken** sowie **Schlafprobleme** können Symptome einer unversorgten Hörminderung sein.

Bei den meisten Menschen lässt die Hörfähigkeit im hohen Frequenzbereich ab dem 50. Lebensjahr allmählich nach. Das ist ein natürlicher Prozess, der oft längere Zeit un bemerkt bleibt. Werden Diagnose und

Therapie aufgeschoben, steigt das Risiko einer unerkannten Schwerhörigkeit und ihrer Folgen. Deshalb ist es wichtig, sein Gehör – vor allem ab 50 – regelmäßig testen zu lassen.

Die **Initiative Hörgesundheit** spricht sich daher für reguläre und **regelmäßige Hörscreenings** für Menschen ab 50 aus. Denn nur ein erkannter Hörverlust kann optimal versorgt werden – je früher, desto besser.



Mehr Informationen zur Bedeutung **regelmäßiger Hörscreenings** ab 50 auf www.initiative-hoergesundheit.de



BUNDESVERBAND DER
HÖRSYSTEME-INDUSTRIE

Impressum

Bundesverband der Hörsysteme-Industrie e.V.

Herriotstraße 1

60528 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 664 26 34 0

E-Mail: info@bvhi.org

*Auf www.bvhi.org steht Ihnen dieser Ratgeber
auch als Download zur Verfügung.*

Titel: © iStock, gradyreese

Auflage: Juli 2023

Weitere Informationen

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

 IHRHÖRGERÄT.de
neutral informiert