

## **21. bis 26. September – Woche des Hörens 2020:**

### **Aktives Hören hält das Gehirn fit**

**FGH, 2020** – Abwechslung in den Alltag bringen, Körper und Geist in Schwung halten: Ein aktiver Lebensstil fördert die Gesundheit und trainiert die Sinneswahrnehmungen. Das kommt auch dem Gehör zugute. Wer seine Ohren bis ins Alter fit halten möchte, sollte darauf achten, dass sie täglich beansprucht werden und viele unterschiedliche Reize zu verarbeiten haben – wobei Belastungen wie Dauerlärm und extreme Lautstärken natürlich vermieden werden müssen. Mit regelmäßigen Hörtests bei einem Hörexperten ist sichergestellt, dass die eigenen Ohren einsatzfähig bleiben.

Für die nachhaltige Hörgesundheit ist es wichtig, Abwechslung in gewohnte Tagesabläufe zu bringen und Herausforderungen nicht aus dem Weg zu gehen. Denn wird das Gehör immer wieder mit neuen Höreindrücken konfrontiert, stellt es sich darauf ein und bleibt flexibel. Das geschieht bei allen Gesprächen und geselligen Unternehmungen in kleinen und großen Gruppen, sei es im Sportverein, mit Freunden oder mit der Familie, wie auch bei Konzerten, Theateraufführungen oder Vorträgen. Deshalb gilt: Wer sich aktiv beteiligt und kommuniziert, hält sein Gehör im Training und kann auch sehr schnell selbst feststellen, wenn die Verständigung allmählich schlechter wird.

Das Spektrum akustischer Anforderungen an das Gehör sorgt für den Erhalt der vernetzten Nervenbahnen im Hörzentrum des menschlichen Gehirns, wo das Gehörte entschlüsselt und verarbeitet wird. Je größer und vielfältiger die Bandbreite der akustischen Signale ist, desto leistungsfähiger bleiben die entsprechenden Vernetzungen im Gehirn. Umgekehrt gehen diese neuronalen Strukturen verloren, wenn wenige oder nur gleichförmige Signale aufgenommen werden. Allzu viel Routine bei den Hörgewohnheiten ist deshalb nicht unbedingt hilfreich. Werden unruhige Gesprächssituationen zunehmend als anstrengend empfunden, sollte man ihnen nicht aus dem Weg gehen, sondern auf jeden Fall Rat und Hörtest bei einem Hörakustiker in Betracht ziehen.

Hörforscher haben die Zusammenhänge zwischen Hörvermögen und kognitiven Fähigkeiten in den letzten Jahren mehrfach nachgewiesen. Neuen Erkenntnissen zufolge trifft das sogar schon für leichte Hörminderungen unterhalb der Schwerhörigkeitsschwelle von 25 dB zu, die nach der WHO-Klassifizierung noch nicht als schwerhörig gilt. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Rückgang der kognitiven Fähigkeiten durch die rechtzeitige Versorgung

# Presseinformation

mit Hörgeräten gemindert werden kann. Zwar sei noch unklar, wie genau Hörminderungen auf lange Sicht die Gehirnstrukturen und -funktionen beeinflussen, bildgebende Verfahren zeigen jedoch 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.

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.“

Der erste Schritt zur Hörfitness ist ein professioneller Hörtest bei einem Hörakustiker. Der ist kostenlos und gibt Gewissheit über die persönliche Hörleistung. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören ist mit ihren Partnerakustikern überall in Deutschland vertreten. Die FGH-Hörexperthen decken das gesamte Leistungsspektrum ab vom Gehörschutz über die professionellen Hörtests bis hin zur individuellen Beratung und Anpassung von Hörgeräten einschließlich des Hörtrainings. FGH-Partner sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

*\*) 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.*

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