

## Wie die Hörakustik dem Gehirn das Hören leichter macht

**FGH, 2023** – Hören kann manchmal ganz schön anstrengend sein. Gründe dafür gibt es viele: mal wird durcheinander geredet oder Geräusche stören die Unterhaltungen, mal ist es ein anspruchsvolles Thema oder eine Fremdsprache. Nicht selten liegt es allerdings auch am eigenen Gehör, das nicht mehr die gewohnte Hörleistung aufbringt. Jedenfalls nehmen mit zunehmender Konzentration auf das Sprachverstehen Stress und Ermüdungserscheinungen zu und mindern Lebensqualität und Gesundheit mit steigender Tendenz. Um die Ursachen herauszufinden, genügt ein Hörtest bei einem Hörakustiker. Der Blick auf die Auswirkungen der Höranstrengung zeigt, wie sinnvoll und hilfreich der vorsorgliche Ohrencheck sein kann.

Denn wer sich für sein Sprachverstehen immer stärker anstrengen muss, wendet dabei mehr mentale Energie auf als gewohnt. Diese Belastung des Hörzentrums im Gehirn führt zu kognitiver Erschöpfung, was wiederum die Konzentrationsfähigkeit einschränkt. Das Zuhören wird noch anstrengender und Missverständnisse nehmen zu, bis man schließlich ganz abschaltet. Am Ende stellt sich das unbefriedigende Gefühl ein, dass doch nicht alles verstanden wurde und man deshalb nicht folgen und mitreden konnte, wie man es gern getan hätte. Die Folgen sind Unzufriedenheit, Resignation und Burnout-Gefühle.

Da gerade die leichten Hörminderungen den wenigsten Betroffenen bewusst sind, erklären sie sich ihr Unbehagen in Gesprächen schnell mit schlechter Tagesform, Wetterfühligkeit oder anderen Umständen. Auch für die Missverständnisse müssen weit verbreitete Erklärungen hinhalten: die Mitmenschen nuscheln oder sprechen zu leise und zu undeutlich. Diese Begründungen greifen aber zu kurz. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen eindeutig den weitreichenden Einfluss der Höranstrengung auf Wohlbefinden und Gesundheit. Dabei können auch schon minimale Einschränkungen der Hörleistung die Anstrengung beim Hören und Verstehen im Alltag deutlich erhöhen.

Das liegt an der arbeitsteiligen Verarbeitung der Schallverarbeitung im Gehör. Während Außen-, Mittel- und Innenohr die Schallwellen aufnehmen, findet die Auswertung des Gehörten im Gehirn statt. Unterschiedlichste Geräusche und Signale erhalten hier Sinn und Verständnis. Lärm wird von Musik oder Sprache unterschieden und die Richtungen einzelner Schallquellen werden erkannt und zugeordnet. Unvollständiges, wie es täglich auf unsere Ohren trifft, wird aufgrund von Erfahrungen korrigiert und möglichst sinnvoll ergänzt. Wenn

# Presseinformation

durch Hörminderungen wichtige Informationen nicht mehr oder nur noch teilweise übertragen werden, ist das Gehirn permanent gefordert bis überfordert.

Abhilfe schaffen Hörakustiker mit der Anpassung moderner Hörsysteme, die gezielt und effektiv auf jeden persönlichen Hörbedarf eingestellt werden und das Wohlbefinden wieder herstellen können. Eine der wesentlichen Herausforderungen sind dabei die komplexen Hörsituationen mit vielen Gesprächspartnern und lebhafter Geräuschkulisse. Die aktuellen audiologischen Strategien nutzen dabei die Erkenntnisse über die Höranstrengung und die Auswertung des Gehörten im Gehirn. Die Schallverarbeitung berücksichtigt den gesamten auditiven Raum, der den Hörsystemträger umgibt. Im Mittelpunkt stehen dominierende Signale (wie zum Beispiel ein Sprecher in unmittelbare Nähe), während gleichzeitig weitere akustische Einflüsse zugelassen werden. Dadurch ist die Konzentration auf ein Gespräch möglich, es kann aber jederzeit auf Geräusche oder andere Gesprächspartner reagiert werden. Diese Orientierung an der natürlichen Schallumgebung unterstützt die Dynamik des Gehirns und mindert den Höraufwand für die Betroffenen. Je komplexer die Verarbeitungsstrategien im Hörsystem sind, desto geringer ist die Höranstrengung.

Hörsysteme können bereits ab einem frühen Zeitpunkt für erhebliche Verbesserungen von Kommunikationsfähigkeit und Lebensqualität sorgen. Da aktuell viele Menschen mit den gesundheitlichen Auswirkungen der Höranstrengung leben, weil sie ihr Hörvermögen überschätzen oder eine Hörsystemversorgung vor sich herschieben, sollten regelmäßige Hörtest bei einem Hörakustiker für Menschen ab 50 bis 60 Jahren als gesundheitliche Vorsorgemaßnahme obligatorisch sein.

Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten deutschlandweit die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören zur Verfügung. Sie bieten das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Gehör- und Lärmschutz bis zur Hörsystemanpassung an. 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](http://www.fgh-info.de)

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