

## Porträt

### Er ist nicht zu bremsen

**Mit knapp 30 Jahren wurde Ueli Lerch (68) aus Therwil BL schwerhörig.**

Er verlor seinen Job als Primarlehrer: «Die 80er-Jahre-Hörgeräte waren angesichts der akustischen Situation in einer Schule überfordert.» Lerch liess sich zum Heilpädagogen umschulen. Als auch dies wegen seiner Hörleistung nicht mehr möglich war, liess er sich zum Hörgeräteakustiker ausbilden. Nach einem Hirn-schlag musste er diese Tätigkeit aufgeben und machte sich als Alleinunterhalter selbständig.



# Hörbar mehr Lebensqualität



Das Hörrohr – wie es der schwerhörige Komponist Ludwig van Beethoven benutzte – verstärkte die Töne um 20 bis 30 Dezibel.

1812

Geschichte  
der Hörhilfen

**U**eli Lerch war erst knapp 30 Jahre alt, als er Schwierigkeiten mit dem Hören bekam. Damals war er als Primarlehrer tätig. «Bei der täglichen Arbeit mit den Schülern wurde es immer schwieriger mit dem Hören», erzählt der heute 68-Jährige, der in Therwil BL wohnt, sich im Vorstand des Schwerhörigenvereins der Nordwestschweiz engagiert und mittlerweile ganz viele andere Dinge macht (siehe Kasten). Aber auch zu Hause und bei der Kommunikation im Allgemeinen bemerkte Lerch zunehmend Verständigungsprobleme. «Ich war noch jung und ging daher relativ schnell zum Ohrenarzt, um das abklären zu lassen.» Die Diagnose war erschütternd: irreversibler Hörschaden.

Die Ursache ist unklar. Als Kind bekam Ueli Lerch das Antibiotikum Streptomycin zur Bekämpfung einer Infektion verabreicht, weil er gegen Penicillin allergisch ist. «Man wusste damals noch wenig über die richtige Dosierung, schon gar nicht bei Kindern.» Der Wirkstoff ist in der Schweiz längst nicht mehr zur Therapie beim Menschen zugelassen. Heute weiss man, dass die Substanz das Hörzentrum im Gehirn frühzeitig altern lässt.

Als Jugendlicher erlitt Lerch zweimal eine Hirnhautentzündung. Vielleicht hat der Hörverlust auch damit zu tun. Genau kann ihm das keiner sagen. Der Ohrenarzt verschrieb ihm damals zwei Hörgeräte und erklärte, dass die IV bezahle. «Auf einmal fühlte ich mich invalid», sagt er im Rückblick. Wie Ueli Lerch geht es vielen Betroffenen.

Fast jeder zweite Schweizer im Alter von 16 bis 55 Jahren hat das Gefühl, zumindest manchmal schlecht zu hören. Das zeigt eine aktuelle Umfrage im Rahmen der internationalen Studie «So hört die Welt», durchgeführt von der Hear the World Foundation. Doch noch nicht mal jeder Zehnte trägt ein Hörgerät. Befragt nach ihren Gründen, antworteten die meisten, sie wollten sich nicht öffentlich zu ihrem Hörverlust bekennen.

«Aber es ist nichts Peinliches dabei, es gehört zum Alter dazu», sagt Lerch heute. Die Augen würden schwächer, die Haut werde faltig – und die Ohren liessen eben auch nach. Viel peinlicher sei dauerndes Nachfragen oder Rückzug. **Der bekannte Musiker Pepe Lienhard sagte einmal: «Ein Hörgerät macht nicht alt, aber immer nachfragen, das sieht <alt> aus.»**

Die meisten Betroffenen brauchen für den ersten Schritt Hilfe von anderen. «Zumal die Betroffenen eine wirkliche Hörbehinderung nur in seltenen Fällen selbst wahrnehmen», erklärt Erika Rychard, Beraterin bei Pro Audito Schweiz, einer unabhängigen Organisation für Menschen mit Hörproblemen. Denn in den meisten Fällen handelt es sich um einen schleichenden Prozess. «Was durch den zunehmenden Hörverlust nicht mehr bis ins Hörzentrum gelangt, wird mit der Zeit vergessen und auch nicht mehr vermisst.» Wer die Vögel nicht mehr hört, bringt es nicht mit einem Hörverlust in Verbindung, sondern nimmt an, dass es in der Stadt eben immer weniger Vögel gibt. Hier müssen Angehörige und Bekannte

einspringen und auf das Hörproblem aufmerksam machen. Ihnen fällt auf, wenn sie Gesagtes ständig wiederholen müssen und es häufig zu Missverständnissen kommt, der Fernseher zu laut ist, Telefonate delegiert und Anlässe gemieden werden.

## Mit dem Hörverlust kommen die Probleme

Der Ohrenarzt schliesslich klärt die Ursache ab. Lassen sich behebbare Gründe wie ein verstopfter Gehörgang oder eine akute Infektion ausschliessen, ist der Hörverlust oft irreparabel. «Bei Senioren ist die Ursache für den Hörverlust meist altersbedingt», sagt die Ohrenärztin Dorothe Veraguth von der Klinik für Ohren-, Nasen-, Hals- und Gesichtschirurgie am Zürcher Universitätsspital. Oft sei auch eine familiäre Vorbelastung verantwortlich.

Bei manchen Älteren stamme das Hördefizit von früher infolge eines lauten Arbeitsplatzes, bei Jüngeren sei es oft durch laute Musik bedingt. Ein verschleppter Grippeinfekt oder eine nicht auskurierte Mittelohrentzündung kann ebenso dahinterstecken wie ein Hörsturz. «All dies lässt sich gut therapieren mit einem Hörgerät – das ist wichtig», sagt Dorothe Veraguth.

Zu lange warten sollte man mit dem Gang zum Arzt allerdings nicht. Denn durch das immer schlechter werdende Gehör nehmen auch andere Probleme zu. Neben der Unsicherheit im Alltag und im Verkehr steigt laut Studien das Demenz- und Depressionsrisiko, weil soziale Kontakte abnehmen: Viele ziehen sich in die Isolation zurück,



weil sie sich nur schwer verständigen können. «Besser hören heisst, besser teilnehmen zu können, selbständiger und sozial integriert zu sein und eine höhere Lebensqualität zu haben», erklärt Veraguth die Vorteile eines Hörgeräts. In einer früheren Hear-the-World-Foundation-Studie gaben rund 80 Prozent der befragten Hörgeräuträger an, dass ihre Beziehungen zu Freunden und Familienangehörigen sich durch das Tragen der Hörgeräte verbessert hätten.

Kommt hinzu: «Wenn man lange zuwartet, dann verlernt das Hirn, leise und hohe Töne zu hören, und kann die akustischen Eindrücke, die sich durch das Hörgerät verstärken, nicht mehr richtig verarbeiten», sagt Erika Rychard von Pro Audito. Das führt zu einer Überforderung, und die Geräte landen schnell in der Schublade.

Beim Gang zum Akustiker können Angehörige oder Freunde helfen, etwa indem sie in Internetforen recherchieren. «Unsere

Erfahrung zeigt, dass Betroffene sich viel öfter für ein Hörgerät entscheiden und damit zufriedener sind, wenn sie von ihrem Umfeld unterstützt werden», so Veraguth.

Dabei muss das Hörgerät zum Träger passen. Ältere Menschen sollten vor allem auf gute Bedienbarkeit achten: Die Batterien und Bedienelemente sind klein und überfordern die mit dem Alter abnehmende Feinmotorik. Senioren sind zudem weniger geübt in komplexen Hörsituationen als Menschen, die noch mitten im Beruf stehen und an Sitzungen teilnehmen.

Auch wer häufig telefonieren muss, sollte sich vom Akustiker beraten lassen. «Es gibt einfache Kniffe, die helfen, aber auch sehr gute technische Zusatzgeräte», sagt Ueli Lerch. Eine wichtige Hilfe ist zum Beispiel eine Telefonspule im Hörgerät, denn sie erlaubt das direkte Hören ohne Störgeräusche. Hinzu kommen kosmetische Überlegungen: Soll das Gerät hinter dem Ohr oder im Ohr

sitzen? Soll es nur einmal im Monat ausgetauscht werden, weil es bei Tag und Nacht im Ohr bleibt?

#### **Vor dem Kauf: verschiedene Geräte testen**

«Wichtig ist, dass der oder die Betroffene dem Hörgeräteakustiker vertrauen kann und während der Anpassungsphase gut mit ihm zusammenarbeitet», sagt Lerch, der sich selbst zum Hörgeräteakustiker hat umschulen lassen. Akustiker sind sehr auf den Patienten und dessen Rückmeldungen angewiesen, um die Parameter im Hörgerät optimal programmieren zu können. Ausserdem sind nicht alle Geräte gleich. **«Wir raten, mit einfachen Geräten anzufangen und zwei bis drei Hörgeräte von verschiedenen Herstellern zu testen, damit Klang und Leistung vergleichbar sind»**, sagt Erika Rychard. Schliesslich sei es eine Anschaffung, mit der man in den nächsten sechs oder mehr Jahren zurechtkommen müsse. Eine teure Anschaffung: Bei knapp 500 Franken gehts los, aber es kann schnell mehrere tausend Franken kosten.

Die Sozialversicherungen beteiligen sich nur begrenzt: Menschen im arbeitsfähigen Alter und mit einem Hörverlust von über 20 Prozent erhalten von der Invalidenversicherung als Pauschalbeitrag 840 Franken für ein Hörgerät respektive 1650 Franken für zwei Geräte. Den Rest müssen sie, von Härtefällen abgesehen, selbst berappen. Wer schon im Arbeitsleben Hörgeräte benützt, kann diese Leistungen im Seniorenalter im Rahmen der Besitzstandwahrung geltend machen. Wer erst als Rentner schwerhörig wird, erhält eine Pauschale von 630 Franken für eine einohrige Versorgung, falls der Hörverlust mehr als 35 Prozent beträgt.

Eine Alternative sind vorprogrammierte Hörgeräte aus der Apotheke oder Drogerie, etwa solche von der Firma Sonetik. Sie eignen sich für Menschen mit einem leichten bis mittleren Hörverlust. Ein spezieller Hörtest vor Ort bestimmt, welches Hörgerät passt.

Erstmals kommunizieren Hörgeräte per Funk untereinander: Damit wird das natürliche Zusammenspiel beider Ohren nachempfunden



2004

Die Geräte sind so programmiert, dass sie bei möglichst vielen Betroffenen funktionieren. Da der aufwendige Anpassungsprozess beim Akustiker entfällt, sind die Geräte relativ günstig; sie kosten knapp 500 Franken. Allerdings sind sie nicht nachjustierbar, wenn der Hörverlust zunimmt – was bei Altersschwerhörigkeit häufig vorkommt. «Bei leichtem bis mittlerem Hörverlust gibt es aber auch beim Akustiker preiswerte Geräte, die sich nachstellen lassen», sagt Erika Rychard.

Am Ende sollte immer eine Offerte stehen, die den Gerätepreis, die Anpassung und allfällige Kosten für Nachbetreuung beinhaltet. An den Batteriekosten beteiligt sich die IV mit 40 Franken pro Jahr und Gerät. Senioren, die den Pauschalbetrag von der AHV erhalten, müssen die Batterien selber bezahlen. Damit das Hörgerät nicht gleich in den ersten Tagen wieder im Schrank verschwindet, braucht es vor allem eins: Geduld. «Ich habe mich relativ schnell mit den Geräten

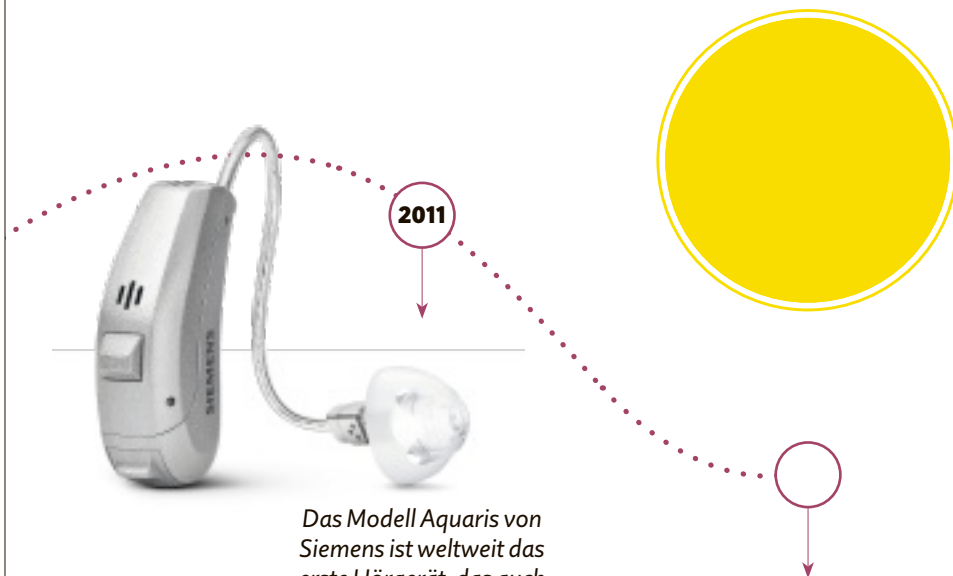


#### Anwendung

## So arbeitet ein Hörgerät

**Ein Hörgerät funktioniert relativ simpel:** Das Mikrofon nimmt Aussen-geräusche auf (bei aktivierter Telefonspule ist das Mikrofon deaktiviert; das Hörgerät empfängt Geräusche in Form von elektromagnetischen Signalen, beispielsweise von einem Telefonhörer). Ein moderner Signalprozessor (Computerchip) verstärkt sie und leitet sie über den Lautsprecher in den Gehörgang. Die Verstärkung des Schalls soll die gealterten oder durch Lärm teilweise zerstörten Haarzellen reizen, die auf einen niedrigeren Schallpegel nicht mehr ansprechen.

In erster Linie werden dabei die für das Verstehen von Sprache wichtigen Frequenzen im Bereich zwischen 500 und 4000 Hertz verstärkt. Moderne Hörgeräte arbeiten digital. Der Hörakustiker kann dadurch anhand des vorhandenen Hörvermögens des Betroffenen individuell regulieren, welche Tonhöhen nur wenig und welche stärker angehoben werden sollen. Dadurch lässt sich der Hörverlust möglichst gut ausgleichen. Über den Lautstärkereglern kann der Träger des Geräts zudem situationsabhängig die Schallverstärkung abschwächen oder anheben.



*Das Modell Aquaris von Siemens ist weltweit das erste Hörgerät, das auch unter Wasser funktioniert.*

*Nachdem Hörgeräte sich seit 2013 auch per App steuern lassen, kann man sie jetzt direkt mit Smartphone oder Tablet verbinden.*

abgefunden», sagt Ueli Lerch. Er habe sie aber auch gleich den ganzen Tag über getragen. «Das ist wichtig, da das Gehirn lernen muss, Dinge zu verarbeiten, die es lange nicht mehr verarbeiten musste oder konnte.» Bis ihm der veränderte Klang vertraut war, dauerte es fast ein halbes Jahr. «Vor allem Musikhören war eine totale Umgewöhnung.» Angehörige und Freunde sind auch hier zu Beginn gefragt, denn «einfach Hörgerät einstecken und dann gleich normal hören – das funktioniert nicht», weiss Rycharch. Es erfordere Zeit, bis das Gehirn sich an die neuen Höreindrücke gewöhnt habe.

Warum das so ist, hat ein Forscherteam um Martin Meyer an der Universität Zürich untersucht. Parallel zum Hörverlust gehen altersbedingt auch im Hörzentrum des Gehirns immer mehr Nervenverbindungen verloren, die für das Verstehen von Sprache zuständig sind. Allerdings ist das Gehirn in der Lage, sich selbst so umzustrukturieren, dass Sprache wieder besser verstehbar wird. Das Hörgerät liefert dem Gehirn die nötigen

Impulse. Aber das dauert: In Meyers Studie mussten die Probanden drei Monate lang während mindestens acht Stunden pro Tag ihr Hörgerät tragen, bis das Sprachverständnis sich deutlich verbesserte. Das bestätigt auch Lerch: «Man sollte die Geräte möglichst von Anfang an den ganzen Tag lang tragen.» Immer wenn man sie ausschaltet oder weglegt, ist der Lernprozess unterbrochen.

Grössere Schwierigkeiten bereiten anfangs vor allem die Nebengeräusche. In ruhiger Umgebung, im Einzelgespräch mit anderen, leisten die Geräte die grösste Hilfe. «In Situationen aber, in denen auch gut Hörende Probleme haben, also im Restaurant, an der Party, im Verkehr oder im Konzert, wird es selbst mit Hörgerät schwierig bleiben», weiss Lerch. Es sind Geräusche, die das Gehirn nach und nach ausgeblendet hat und die es nun wieder aus dem eintreffenden Strom aus Geräuschen als unwichtig herausfiltern muss. Und das funktioniert nur, wenn man das Gerät regelmässig trägt – sonst ist der Frust programmiert.

Zur Unterstützung bieten «pro audito schweiz» und lokale Vereine spezielle Kurse an, in denen Abseh- und Hörtraining, Methoden des besseren Verstehens und der Austausch mit anderen Betroffenen angeboten werden. Hier lernt man auch Strategien: zum Beispiel für Gespräche eine ruhige Nische suchen oder auf gute Beleuchtung des Sprechenden zu achten, da das akustische Verstehen stark unterstützt wird, wenn man das Gesicht des Gesprächspartners sieht. Ohrenärztin Dorothe Veraguth rät, nicht aufzugeben: **«Wenn es beim ersten Anlauf nicht gleich klappt, sollte man einen zweiten wagen, denn am Ende schaffen es mehr als 90 Prozent, damit umzugehen.»**

Ueli Lerch ist ein Beispiel dafür, dass es klappen kann. Nach einem Hirnschlag beträgt sein Hörverlust inzwischen 95 Prozent. «Ein Leben ohne Hörgerät kann ich mir gar nicht mehr vorstellen», sagt er. Ohne es sei er praktisch taub. Aber wenn es drin ist, dann legt er los.

## Prävention

### So vermeidet man Schwerhörigkeit

**Zu hohe Lautstärke verursacht bei den Haarzellen im Innenohr Lärmschäden.** In der Folge funktionieren sie nicht mehr richtig oder sterben ab – mit den Jahren summiert sich das zum Gehörverlust.

Das Gehör kann man schützen:

- in lauter Umgebung Ohrstöpsel verwenden
- den Ohren immer wieder mal Stille gönnen
- beim Musizieren: mit speziell angepassten Ohrstöpseln aus dem Fachhandel spielen
- das Hörvermögen regelmässig beim Akustiker (kostenlos) oder beim HNO-Arzt überprüfen lassen
- die Ohren regelmässig reinigen, aber nie mit Wattestäbchen! Mit einem feuchten Tuch abwischen
- Kinder vor Lärm schützen