

## **Medien dienst pas – November 2007**

### **Medientext zum Thema Hören –Gratisabdruck**

## **Wer hört schon das Gras wachsen?**

**Für die Ausbildung, den Beruf und für das soziale Leben in der Gesellschaft ist der Hörsinn zentral. Doch wer kann schon sagen, dass er wirklich gut hört? In der Schweiz hat heute jede zehnte Person Hörprobleme. Tendenz zunehmend.**

In Europa dürften derzeit schon zwischen 70 und 80 Millionen Menschen unter Hörproblemen leiden. Im Durchschnitt ist jeder zehnte Mensch hörgeschädigt. In der Schweiz leben heute annähernd 800'000 Menschen mit Hörschäden, wie pro audito schweiz anhand von internationalen Erhebungen schätzt. Längst sind nicht mehr nur ältere Menschen betroffen. Viele junge Menschen sind bereits hörgeschädigt.

In unserer Gesellschaft zählt nur das intakte Gehör. Wer unter Hörminderungen leidet, sollte daher frühzeitig etwas dagegen unternehmen. Die heutigen Hörsysteme erleichtern es Betroffenen, sich wieder weitgehend im Arbeitsleben und in seinem sozialen Umfeld zu integrieren und nicht ausgegrenzt zu werden.

### **Hören und zuhören**

Über unser Gehör informieren wir uns, hören zu, geniessen Musik, spitzen die Ohren und manchmal hören wir vielleicht tatsächlich das Gras wachsen. Im übertragenen Sinne zumindest, wenn etwas im Busch ist...In der Tat ist der Hörsinn selbst nur bei wenigen Menschen wirklich so intakt, dass sie sogar einen Strohhalm fallen hören können.

Die Leistung der Ohren wirkt sich ganz konkret auf unseren Berufs- und Lebensalltag aus. Gut hören macht selbstbewusst, hilft, geistig fit zu bleiben. Doch wer nicht gerade einen Hörtest gemacht hat, kann oft nicht genau beurteilen, wie gut sein Gehör funktioniert.

Ein Hinweis auf Hörprobleme ist, wenn man Familienangehörige, Freunde und Berufskollegen schlecht versteht und deshalb Gesprächssituationen vermeidet. Wenn Radio und Fernseher immer lauter gestellt werden, sind das wichtige Indizien auf eine zunehmende Hörschwäche. Ein Hörsturz oder Tinnitus beeinträchtigt das Hören vorübergehend oder auch dauerhaft.

### **Ursachen**

Einerseits sind Hörschäden auf Vererbung und auf Krankheiten (Hirnhautentzündung, Röteln der Mutter während der Schwangerschaft, Durchblutungsstörungen, Stress, Infektionen, Medikamente, Unfälle etc.) zurückzuführen. Andererseits auch auf zu hohe Lärmwerte (Konzerte, Discos, MP3-Player, Schiess-, Maschinen-, Bau- und Verkehrslärm etc.). In Firmen, wo hohe Lärmpegel nicht vermeidbar sind, sorgen die Arbeitgeber für den richtigen Gehörschutz. Bei lauten Konzerten oder anderen Lärmquellen wären Ohrstöpsel oder Otoplastiken ein wirksamer Schutz.

### **Grenzwerte einhalten**

Wer den Schallpegel über längere Zeit hinweg über den Grenzwert von 85 Dezibel hinaus beibehält, gefährdet sein Gehör, sagen Fachleute. Denn starker oder lang andauernder Lärm überlastet die Haarzellen der Ohren. Die Haarzellen erholen sich immer schlechter und sterben schliesslich ab. Doch ist man erst einmal schwerhörig, nützen alle guten Vorsätze nicht mehr viel, sondern nur noch gute Hörsysteme.

## **Alarmzeichen**

Ein Alarmzeichen für schlechteres Hören ist, wenn Radio und Fernseher sehr laut gestellt werden, um überhaupt etwas zu verstehen. Ebenso ist bereits das Ohrensausen nach einem lauten Konzertbesuch ein Indiz für eine leichte Gehörschädigung. Ein Hinweis auf Hörprobleme ist es auch, wenn man die Familienangehörigen und Freunde schlecht versteht und deshalb Gesprächssituationen vermeidet. Wenn Radio und Fernseher immer lauter gestellt werden, sind das wichtige Indizien auf eine zunehmende Hörschwäche.

Je früher eine Hörstörung erkannt wird, umso besser kann man dagegen angehen. In den Kliniken werden heute bei Neugeborenen meist Hörscreenings durchgeführt. Die Chancen, Hörprobleme zu erkennen, sind so relativ gross.

## **Das Gehör wächst nicht nach**

Viele körperliche Krankheiten können heute geheilt werden. Anders ist dies bei Hörschädigungen. Denn ein «Gehör» wächst nicht wieder nach. Bisher ist nicht gelungen, künstliche Hörorgane einzupflanzen. Oft leisten den Betroffenen jedoch Hörgeräte oder auch Implantate gute Dienste. Vielfach kann so die Lebensqualität stark verbessert werden. Angepasst werden Hörgeräte vom Akustiker nach vorgängigen Abklärungen durch den Ohrenarzt. Hörimplantate werden von spezialisierten Ärzten eingesetzt.

## **Dem Gehör Sorge tragen**

Hörschäden entwickeln sich meist unmerklich. Gerade deshalb sollte man zu seinem Gehör grösste Sorge tragen. In den von pro audito schweiz angebotenen Hör- und Verständigungstrainings für alle Altersgruppen lernen und trainieren Betroffene, die Gehörschädigung mit dem Sehvermögen zu kompensieren und Klänge und Sprache zu differenzieren.

Lebensqualität heisst für Menschen mit einer Hörschädigung in erster Linie, die Verständigungsschwierigkeiten auf ein Minimum zu reduzieren, um sich möglichst uneingeschränkt unterhalten zu können. Die technischen Fortschritte der Hörgeräteindustrie erleichtern das Hören und tragen so viel zu einer besseren Lebensqualität bei. Doch auch die beste Hörsystemtechnik kann das Gehör nicht zu 100 Prozent zurückbringen. Eine Welt ohne Klang, wie sie schwerst Hörgeschädigte und Ertaubte kennen, ist für Guthörende kaum vorstellbar. Vielleicht sorgt man sich auch darum zu wenig um sein Gehör?

**Informations- und Merkblätter sind erhältlich bei «pro audito schweiz», Feldeggstrasse 69, 8032 Zürich, Tel. 044 363 12 00, Fax 044 363 13 03. [www.pro-audito.ch](http://www.pro-audito.ch)**

((Kästchen))

## **Tipps für die Kommunikation mit Menschen mit Hörproblemen**

- Deutlich und natürlich in normaler Lautstärke sprechen. Nicht schreien! Man versteht Sie nicht besser.
- Nähe suchen: Auf kurze Sprechdistanz achten.
- Blickkontakt halten: Das Gesicht des Sprechenden sollte gut sichtbar sein. Aus dem Mienenspiel beziehen Hörbeeinträchtigte wichtige Informationen
- Gesicht dem Licht zuwenden.
- Nur eine Person spricht. Wenn mehrere durcheinander reden, versteht ein Mensch mit Hörproblemen nichts mehr.
- Vergewissern Sie sich, dass alles richtig verstanden wurde, ev. wiederholen oder anders formulieren.
- Hintergrundgeräusche: Bei Hintergrundgeräuschen ist es für Hörgeschädigte oft schwierig, Gesagtes zu verstehen. Achten Sie auf ein entsprechendes Umfeld, um die Kommunikation zu erleichtern.
- Hilfsmöglichkeiten ausnutzen: Es ist nützlich, Gesagtes mit Gesten zu unterstreichen.
- Einfühlsam sein: Versuchen Sie sich in die Lage Hörgeschädigter zu versetzen. Es wird Ihnen leichter fallen, ihre Bedürfnisse zu verstehen und sich darauf einzustellen.

**Für Medienschaffende: Haben Sie noch Fragen? Erwin Gruber, Zentralsekretär pro audito schweiz, beantwortet sie Ihnen gerne: pro audito schweiz, Feldeggstr. 69, 8032 Zürich, Tel. 044 363 12 00, E-Mail: [info@pro-audito.ch](mailto:info@pro-audito.ch), [www.pro-audito.ch](http://www.pro-audito.ch)**