SCHWERHÖRIGKEIT Der langjährige HNO-Chefarzt Kurt Tschopp beleuchtet eine oft unterschätzte Behinderung

«Eine unbehandelte Schwerhörigkeit erhöht das Demenzrisiko»

Professor Kurt Tschopp hat 27 Jahre lang als Chefarzt die Hals-Nasen-Ohren-Abteilung im Kantonsspital Baselland geleitet. Ende November ist er als Chefarzt altersbedingt in den Ruhestand getreten, arbeitet aber noch in einem kleineren Pensum vor allem im Bereich Schlafmedizin weiter. Im Interview gibt er Auskunft über verschiedene Aspekte rund um Schwerhörigkeit.

Schwerhörigkeit ist nicht nur, aber vor allem eine Geisel des Alters. Was sagen die Statistiken dazu?
Kurt Tschopp: Ein Problem ist bei den vorhandenen Zahlen, dass es keine feste Definition gibt, was Schwerhörigkeit ist. Zählt man auch eine leichtgradige Schwerhörigkeit dazu, die sicherlich viel häufiger als eine hochgradige Schwerhörigkeit oder gar Taubheit vorkommt, so weisen in den USA 23 Prozent aller Personen über zwölf Jahren eine Schwerhörigkeit auf. In Europa und in der Schweiz dürften diese Zahlen vergleichbar sein. Lässt man die leichtgradigen Fälle weg, so ist in der Schweiz etwa jede zehnte Person von Schwerhörigkeit betroffen, bei den 80-Jährigen jede zweite.

Ab welchem Hörverlust reden die Fachleute denn von Schwerhörigkeit?
Die Schwerhörigkeit wird in unterschiedliche Schweregrade eingeteilt, und zwar anhand des Hörverlusts in den Frequenzen, in denen man spricht. Der Hörverlust wird in Dezibel angegeben. Das normale Hörvermögen beginnt bei einer Lautstärke von zehn bis maximal 20 Dezibel. Von mildem Hörverlust spricht man, wenn man Töne erst ab 25 bis 40 Dezibel hört, von einem mittelgradigen ab 40 bis 60, von einem starken Hörverlust ab 60 bis 80 und von Taubheit über 80 Dezibel. Flüstern bewegt sich in einem Bereich um 30, ein normales Gespräch in einem um 60 Dezibel.

Was sind die häufigsten Gründe für Schwerhörigkeit?
Die häufigsten Gründe sind das Alter und Lärm. Dabei ist festzuhalten, dass bei der lärminduzierten Schwerhörigkeit die berufliche Lärmexposition als Hauptursache dank der verbesserten Schutzmassnahmen am Arbeitsplatz eher rückläufig ist, während die Schwerhörigkeit als Folge von Freizeitaktivitäten wie etwa zu laute Musik stark zunimmt. Letzteres insbesondere bei jüngeren Menschen.

Was sind erste Alarmzeichen für Betroffene?
Für sie ist als Erstes feststellbar, dass sie bei Lärm – wir reden dabei in der Fachsprache von Störschall – nicht mehr so gut verstehen können. Ein weiteres Zeichen kann auch sein, dass sich ein Tinnitus (Ohrgeräusch) manifestiert. Wenn diese Symptome auftreten, ist ein Hörtest angezeigt.

Ab welchem Grad der Schwerhörigkeit empfiehlt sich ein Hörgerät?
Ein Hörgerät ist dann angezeigt, wenn Probleme mit dem Verstehen auftreten und die Gefahr besteht, dass wegen der Schwerhörigkeit die sozialen Kontakte abnehmen. Es besteht hier also keine feste Hörschwelle, sondern diese Frage muss situativ und individuell beurteilt werden. So kann beispielsweise eine ältere, überwiegend alleine lebende Person ohne grosses Interesse an sozialen Kontakten mit einer Schwerhörigkeit gut zurechtkommen und kein Bedarf für ein Hörgerät haben, während dies bei einer Lehrperson bereits bei recht gering ausgeprägter Schwerhörigkeit schon zu einer starken Beeinträchtigung des Alltags führen kann.

Für HNO-Professor Kurt Tschopp ist das Vermeiden von Lärm die beste Prävention von Schwerhörigkeit. Foto: Andreas Hirsbrunner

Was kostet ein Hörgerät und was bezahlt die Krankenkasse daran?
Hörgeräte sind wie alle technischen Geräte in den unterschiedlichsten Preisklassen zu haben. Einstiegspreise für einfache Hörgeräte liegen bei ein paar Hundert Franken. Hörgeräte mit mehr Möglichkeiten wie zum Beispiel Störschallunterdrückung und mit verschiedenen Programmen sind für ein paar Tausend Franken zu haben. Die Krankenkasse bezahlt aber nichts daran. Zuständig für Beiträge ist die Ausgleichskasse, das heisst bis zum Pensionierungsalter die IV, nachher die AHV. Eine Beitragsberechtigung entsteht bei einem beidseitigen Hörverlust von mindestens 20 Prozent bei der IV und 35 Prozent bei der AHV.

Dass Leuten, die schlecht hören, aber nichts dagegen unternehmen, die soziale Isolation droht, ist bekannt. Weniger bekannt ist hingegen, dass unbehandelte Schwerhörigkeit auch eine Demenz fördern kann. Was ist der Mechanismus dahinter?
Unbestritten ist, dass eine unbehandelte Schwerhörigkeit ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Demenz ist. Der Mechanismus dahinter ist allerdings nicht ganz geklärt. Bekannt ist, dass Synapsen, also die Verbindung zweier Nerven, bei unbehandelter Schwerhörigkeit irreversibel kaputtgehen können. Da nützt auch die spätere Anschaffung eines Hörgeräts nichts mehr. Es ist aber in diesem Zusammenhang wichtig zu realisieren, dass eine Demenz durch sehr viele Faktoren begünstigt werden kann, und nur einer davon ist eine Schwerhörigkeit. Zu den weiteren Faktoren, die das Demenzrisiko erhöhen, gehören Rauchen, Übergewicht, hoher Blutdruck, Bewegungsmangel, tiefe Bildung, mangelnder intellektueller Anreiz, um nur einige der wichtigsten zu nennen. Entsprechend schwierig ist es, individuell den Anteil der Schwerhörigkeit im Falle einer Demenz einzuschätzen.

Was sind Ihre Empfehlungen zur Vorbeugung von Schwerhörigkeit?
Das Vorbeugen einer Schwerhörigkeit ist sehr wichtig. Im Vordergrund steht die Vermeidung von Lärm. Dazu gehört das regelmässige Tragen von Gehörschutz bei lärmigen Arbeiten, das Vermeiden von lauter Musik und Lärmexposition an Festivitäten mit Böllerschüssen, Knallkörpern und Ähnlichem. Besonders wichtig ist der Gehörschutz bei Personen, deren Gehör bereits beeinträchtigt ist. Es wäre eine Fehlannahme zu glauben, Schwerhörige seien geeignet für Arbeiten im Lärm. Das Gegenteil ist der Fall. Schwerhörige Ohren sind weniger lärmtolerant und empfindlicher auf eine Lärmschädigung.

Interview: Andreas Hirsbrunner

HÖRGERÄTE Die Angebotspalette ist gross, die Preise differieren stark

Diana Sutter hilft dabei, das richtige Hörgerät zu finden

Diana Sutter (47) ist in Sachen Hörberatung eine erfahrene Fachfrau: Sie absolvierte ihre Ausbildung als Hörgeräte-Akustikerin in Bremen, arbeitete über 20 Jahre bei einem Akustikfachgeschäft in der Aeschenvorstadt in Basel, baute für das Unternehmen zwei Filialen in Rheinfelden und Riehen auf und leitete diese. Vor eineinhalb Jahren machte sich Sutter selbstständig und betreibt seither ihr «Höratelier» an bester Lage im Riehener Dorfkern vis-à-vis der Migros – und das mit wachsendem Erfolg. Zum Grund für ihren Schritt in die Selbstständigkeit sagt sie: «Ich kann so deutlich besser auf die Kundenbedürfnisse eingehen und mir vor allem Zeit für eine angemessene Beratung nehmen. Auch bin ich herstellerunabhängig und kann alle in der Schweiz zugelassenen Geräte anbieten.» Sie habe den Schritt in die Selbständigkeit denn auch noch keine Minute bereut.

Sutter bietet in der Regel ein umfassendes Servicepaket an. Erster Schritt ist ein Hörtest, bestehend aus einer Tonaudiometrie, bei der die Frequenzen gemessen werden, und einer Sprachaudiometrie, die zeigt, was im Bereich der Sprachverständlichkeit beim Kunden respektive der Kundin vorhanden ist und was mit einem Hörgerät an Verbesserungen in diesem Bereich zu erwarten ist. Es folgt die Anamnese, bei der unter anderem die Vorerkrankungen, allfällige Erfahrungen mit Hörgeräten, aber auch die Fingerfertigkeit, die für den Wechsel der Batterien wichtig ist, angeschaut wird. Bei mangelnder Feinmotorik empfiehlt sich ein Hörgerät mit Akku. Massgebend für die Wahl eines Hörgeräts sind die Kundenwünsche, der Hörverlust, das technische Verständnis des Kunden oder der Kundin und natürlich das zur Verfügung stehende Budget. All dies fliesst in die anschliessende Beratung ein.

Seit eineinhalb Jahren berät Diana Sutter ihre Kundschaft im eigenen «Höratelier» mitten im Dorf von Riehen. Foto: Andreas Hirsbrunner

Oft ist eine verminderte Leistungsfähigkeit der Hörschnecke verantwortlich für Schwerhörigkeit. Hörgeräte verstärken den Schall. Grafik: Phonak

Vor allem eitle Männer tun sich schwer

Bei der zweiten Sitzung – eine Sitzung dauert eine Stunde – werden die ersten Hörgeräte angepasst und deren Bedienung und Pflege erklärt. Es folgt eine mehrwöchige Probezeit mit verschiedenen Hörgeräten unterschiedlicher Bauformen und Hersteller. Sutter sagt zu dieser Phase: «In den meisten Fällen wird das anfänglich doch ungewohnte Hören mit Hörgeräten durch viele positive Hörerlebnisse nach einigen Wochen als so gut empfunden, dass die Kunden nicht mehr darauf verzichten wollen.» Und jene, die sich noch nicht mit einem Hörgerät anfreunden könnten, dürften die Testphase kostenlos abbrechen.

Mit zu Sutters Servicepaket gehören Hausbesuche, Anträge bei AHV oder IV und dass Kundinnen und Kunden bei Problemen mit den Hörgeräten jederzeit vorbeikommen dürfen, damit diese neu eingestellt werden können. Auch gebe es mindestens einen jährlichen Hörtest, solange das gekaufte Hörgerät von der Kundschaft getragen werde. Das seien im Normalfall sechs bis sieben Jahre. Gewechselt werde das Gerät meistens, weil sich der Hörverlust verändere, eine bessere Technik zur Verfügung stehe oder die Bedürfnisse andere seien.

Und Sutter betont: «Es ist wichtig, dass das Hörgerät tagsüber immer getragen wird. Denn damit trainieren wir unser Gehirn. Alle Frequenzen, die wir nicht hören, werden auch nicht an dieses weitergegeben und damit gehen Anreize verloren.» Das sei wie bei einem Marathon. Ohne regelmässiges Training stehe man auf verlorenem Posten. In der Regel kämen die Kundinnen und Kunden etwa zehn Jahre zu spät zum Hörtest, weil sie Angst vor einem Hörgerät hätten. «Vor allem 50- bis 70-jährige Männer sind eitel und fühlen sich mit einem Hörgerät unattraktiver und älter. Die Jüngeren sind diesbezüglich offener», beobachtet Sutter. Ihre jüngste Kundin zählt 33, der älteste Kunde 100 Jahre.

Die Technik bestimmt den Preis

Der Gesamtpreis für Sutters Servicepaket hängt vor allem vom Preis des gewählten Hörgeräts ab. Und das Ganze ist in einer breiten Spanne zu haben: Das günstigste Paket startet bei 4000, das teuerste kostet 9600 Franken (Preise für beidseitige Geräte). Wer nur ein Hörgerät ohne Service kaufen will, bezahlt bei Sutter für das billigste 1650 Franken. Preisbestimmend ist die Technik. Hochwertige Hörsysteme können automatisch in verschiedene Programme schalten, verfügen über eine automatische Spracherkennung mit Richtmikrofon, will heissen, sie erkennen, woher der Ton kommt und richten das Mikrofon entsprechend aus, der Störschall – das kann zum Beispiel Hintergrundlärm sein – wird ausgefiltert und die Geräte sind mittels Smartphone oder Fernbedienung einstellbar und mit einem Akku ausgestattet.

Nicht preisrelevant ist die Grösse des Hörgeräts. Die Platzierung, das heisst im oder hinter dem Ohr, hängt auch mit dem Hörverlust zusammen. Für stark Schwerhörige empfehle sich eher ein grosses Gerät hinter dem Ohr mit einem Massohrstück, sagt Sutter. Diese hätten auch den Vorteil, dass sie nicht so pflegeintensiv seien; Geräte im Ohr müssten dagegen wegen des Ohrenschmalzes täglich gereinigt werden. Für Personen mit Hörverlust, bei denen ein konventionelles Hörgerät nicht möglich sei, gebe es auch knochenverankerte Geräte, die mit einer Schraube direkt am Schädelknochen hinter dem Ohr befestigt würden, was eine Operation bedinge.

Die IV zahlt bei einem Hörverlust von 20 Prozent oder mehr eine Pauschale von 1650 Franken an ein beidseitiges Hörgerät respektive 840 Franken an ein einseitiges plus jährliche Beiträge an Batterien und Reparaturen. Zudem gibts spezielle Härtefallregelungen. Die AHV leistet bei Männern ab 65 und bei Frauen ab 64 Jahren bei einem Hörverlust ab 35 Prozent 1237.50 Franken an ein beidseitiges respektive 630 für ein einseitiges Gerät; an Reparaturen und Batterien zahlt sie nichts.

Diana Sutter sieht das Gehör in einer stiefmütterlichen Position. Sehtests sowie regelmässige Besuche bei der Gynäkologin respektive dem Urologen und dem Hautarzt seien selbstverständlich, Hörtests würden dagegen hinausgeschoben. Zudem sei vor allem für Männer kostentreibender Zusatzschnickschnack fürs Auto keine Diskussion, Hörgeräte aber schnell zu teuer. Sutter setzt die Prioritäten anders: «Gut zu hören, ist ein wesentlicher Teil der Lebensqualität.»

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt dieser Seite sind Andreas Hirsbrunner (Autor) und Mirjam Henzi (Fachstelle Alter Riehen). Die nächste Seite *Leben in Riehen 60 plus* in der Riehener Zeitung erscheint am 17. März 2023. Veranstaltungen, Aktuelles und sonstige Inputs für ältere Menschen melden Sie bitte per E-Mail an mirjam.henzi@riehen.ch oder telefonisch über die Nummer 061 646 82 23.