

Erste Anzeichen für eine Schwerhörigkeit

Woran merke ich eigentlich, dass ich schwerhörig bin?

von Dr. med. Helmut Schaaf, Leitender Oberarzt der Tinnitus-Klinik und des Gleichgewichtsinstituts Dr. Hesse, Bad Arolsen

Im vorigen Artikel erläuterte Dr. Helmut Schaaf, wie Schwerhörigkeit und Tinnitus zusammenhängen und warum Hörgeräte bei Tinnitus helfen können. Aber woran merkt man eigentlich, dass man schwerhörig ist? Im Folgenden lesen Sie, was erste Anzeichen für eine Schwerhörigkeit sein können.

Es werden Wörter falsch verstanden und Gesprächspartner werden häufiger gebeten, Gesagtes zu wiederholen. Oft denkt man dann, dass die anderen eben zu leise oder undeutlich sprechen, man sowieso zu erschöpft ist, um zuzuhören.

Der Mund des Gegenübers wird fixiert („angestarrt“) und gegebenenfalls wird in Gesprächen die Brille aufgesetzt, um besser von den Lippen „abzulesen“, richtiger: abzusehen. Das ist Zusatzarbeit, was man am angestregten Blick und den zusammengezogenen Stirnfalten sehen kann. Deswegen werden Hörgeschädigte von ihrer hörenden Umwelt manchmal als misstrauisch beschrieben.

Weitere Anzeichen:

- Häufig werden Fernseher und Radio sehr laut eingestellt.
- Meist wird das eigene Sprechen immer lauter, um sich selbst zu hören.
- Oft sprechen die Schwerhörigen selbst viel, um nicht andere verstehen zu müssen.
- Wenn Schwerhörige nicht verstehen, was jemand sagt, nicken sie häufig zustimmend, was Missverständnissen Tür und Tor öffnet.

Häufig erfolgen aber auch Vorwürfe an die Gesprächspartner, sie sprächen zu leise oder artikulierten sich schlecht. Dabei sorgt eine abnehmende Fähigkeit zur Regulation der Lautstärke des Schalldrucks (das sogenannte Recruitment-Phänomen) des Schwerhörigen dafür, dass zwischen dem Bitten um das

Lauter-Sprechen und der Klage, man spräche zu laut, nur wenig Spielraum bleibt: „Sprich doch lauter, aber schrei nicht so!“

Die Kommunikation mit gut Hörenden wird zur Herausforderung. Die Mühe des Zuhörens und Absehens, Kombinierens und Ratens, die Ungewissheit, ob Missverständnisse oder Lächerlichkeit bevorstehen, können – ohne Hörhilfe – zur Überanstrengung führen.

Vor allem in Gruppen wird das Verstehen immer schwieriger, meist kommt es zu einem schleichenden resignativen sozialen Rückzug.

Die Schwerhörigkeit bringt es mit sich, dass sich der „akustische Filter“ (Filterung und Bearbeitung des Höreindrucks in den verschiedenen Zentren im Gehirn) immer mehr „öffnet“. So kann die Schwerhörigkeit die Grundlage für einen Tinnitus bilden, der mit zunehmender Höreinschränkung immer lauter wahrgenommen werden kann. Erst das Leiden unter diesem Tinnitus führt den Schwerhörigen oft zum HNO-Arzt, der dann die Schwerhörigkeit feststellt.

Im häufigsten Fall kann dann nach einer Abklärung und Aufklärung (Counseling) durch den HNO-Arzt sowie einer sachgerechten Hörunterstützung durch Hörsysteme insbesondere Tinnitus-Patienten ohne psychische Zusatzbelastung ausreichend geholfen werden. Erklärt werden muss allerdings, warum der Tinnitus die Folge der Hörstörung ist und nicht umgekehrt, sonst ist die Compliance (Therapietreue) für eine sinnvolle Hörgeräte-Verordnung kaum zu erreichen.

Oft denkt man aber, dass die Höreinschränkung eben „altersentsprechend“ sei und man deswegen nichts ändern könne. Schließlich würde man mit Hörgeräten „doof“ oder alt aussehen – und wer will das schon? Beim genauen Hinsehen würde man das für die Augen und die Brille nicht so denken. Dabei besteht die Chance, dieses Handicap auszugleichen.

Das hat positive Folgen:

- Die Konzentration hält wieder länger vor,
- die Nachbarn müssen nicht mehr beim Fernsehen mithören,
- man hört früher, wenn sich ein Fahrzeug nähert,
- die anderen müssen nicht mehr so laut und doch so vorsichtig sprechen und nicht so oft das Gesagte wiederholen
- und der Tinnitus wird leiser wahrgenommen, unter anderem auch, weil das Gehirn wieder mit so viel anderem beschäftigt ist.

Zudem zeigt sich, dass das Gehirn auf eine lebenslange Herausforderung angewiesen ist, um nicht „dumm“ zu werden. Deswegen sind bei einer Höreinschränkung nicht die Hörgeräte „doof“, sondern die Hörgeräte erlauben, dass man weiter auf Höhe der geistigen Möglichkeiten bleibt. Und schöner werden Schwerhörige durch Hörgeräte auch: Es entfällt das oft sehr konzentrierte Zuhören, das so manche Falte und so vieles Stirnrinnen nach sich zieht.