

22 Erfolgsfaktoren für ein besseres Hören

1. Frühzeitige Inanspruchnahme von Hörhilfen
2. Jede Hörschwäche ist individuell ausgeprägt
3. Ärztliche Überprüfung der Hörschwäche
4. Analyse der hörbeeinträchtigten Lebensgewohnheiten
5. Auswahl des Hörakustik-Fachinstitutes
6. Angehörige oder Freunde zum Beratungsgespräch in das Hörakustik-Fachinstitut mitnehmen
7. Bereitschaft zur Mitarbeit an der stufenweisen Hörsystem-Anpassung
8. Bereitschaft zu Eigenleistungen in der Zusammenarbeit mit dem Hörakustik-Fachinstitut
9. Bereitschaft zum täglichen Tragen des Hörsystems
10. Realistische Erwartungen an die Hörverbesserung
11. Erklärung der Hörtest-Ergebnisse
12. Mehrere Produkte ausprobieren
13. Kriterien für die Kaufentscheidung
14. Ständiges Hörtraining
15. Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen
16. Mithilfe und Verständnis der Angehörigen und Freunde
17. Zubehör und weitere Hörhilfen
18. Stressabbau, viel Bewegung in frischer Luft
19. Literatur über die Bewältigung von Höreinbußen
20. Hörnerv-schädigende Medikamente
21. Ruhepausen und Tagesverfassung
22. Rehabilitation

1. Frühzeitige Inanspruchnahme von Hörhilfen

- Nachlassendes Hörvermögen reduziert die Erkennungsfähigkeit von Höreindrücken im Gehirn.
- Je länger mit der Hörgerät-Anpassung zugewartet wird, desto länger dauert auch die Wiederherstellung der Erkennungsfähigkeit im Gehirn, desto länger dauert es, bis neue Höreindrücke über das Hörsystem wahrgenommen und richtig interpretiert werden.
Vergleiche untrainierte Hörzellen und untrainierte Muskeln. In beiden Fällen braucht es viel Training und lange Zeit, bis die Zellen wieder voll einsatzfähig sind und unterschiedliche Höreindrücke, vor allem Gesprochenes, wahrnehmen können.
- Die Erfahrung zeigt, dass hörbeeinträchtigte Menschen sehr lange zuwarten, ehe sie zum Facharzt oder Akustiker gehen (im Durchschnitt 7 bis 10 Jahre).
- Neue Forschungen haben ergeben, dass die nachlassende Hörfähigkeit das Entstehen von Demenzerkrankungen begünstigen kann.

2. Jede Hörschwäche ist individuell ausgeprägt

- Es gibt Ähnlichkeiten, aber keine Gleichheiten.
- Erfahrungswerte von hörgeschwächten Menschen, die sie mit Hörgeräten sammeln, stützen sich immer auf persönliche Empfindungen, auf ihr Umfeld, auf ihre Lebensgewohnheiten – in positiver und negativer Ausprägung.
- Was für den einen passt, muss nicht automatisch auch für einen anderen passen.
- Bei älteren Menschen geht vor allem die Fähigkeit verloren, eine einzelne Menschenstimme aus einem Sprachgewirr herauszufiltern. Dies hängt damit zusammen, dass die hohen Töne und die dort angesiedelten Zischlaute nicht mehr gehört werden. Diese Fähigkeit des Herausfilterns von einzelnen Stimmen bei größerem Umgebungslärm (Gasthaus, Kaffeehaus, Musikveranstaltungen usw.) lässt sich auch mit einem Hörgerät nur selten zurückgewinnen.

3. Ärztliche Überprüfung der Hörschwäche

- Eine fachärztliche HNO-Untersuchung überprüft nach dem geltenden medizinisch-wissenschaftlichen Stand die Hörfähigkeit.
- Im Zuge dieser Untersuchung wird festgestellt, wo die Hörschwäche liegt (im Außen-, Mittel- oder Innenohr, im Hörnervsystem), welche Tonbereiche nicht mehr gut wahrgenommen werden (Tief-, Mittel- oder Hochtonbereich) und wie hoch der Grad der Höreinschränkung ausfällt (leicht-, mittel- oder hochgradig).
- Die Hörfähigkeit wird mit einem Tontest überprüft, die Sprachverständlichkeit mit einem Sprachtest. Leider zahlt die Gebietskrankenkasse den Sprachtest nicht mehr. Denn erst der Sprachtest macht offensichtlich, wieweit die Verständlichkeit im zwischenmenschlichen Gespräch beeinträchtigt ist. Gegen Aufzahlung wird auch der Sprachtest durchgeführt.
- Das fachärztliche Beratungsgespräch im Anschluss an den Hörtest gibt Aufschluss über die Hörbeeinträchtigung. Gegebenenfalls wird eine Hörgerät-

Anpassung empfohlen und ein Verordnungsschein zur Abgabe in einem Hörgeräte-Fachinstitut ausgestellt.

- Dieser Verordnungsschein ist Voraussetzung dafür, dass die Krankenkasse einen Kostenbeitrag zum Hörgerät bereitstellt (pro Ohr fast € 800).
- In der Facharztberatung können auch mögliche Erwartungshaltungen für den folgenden Besuch beim Hörakustik-Fachinstitut abgeklärt werden. Die Hörgerät-Anpassung zum technischen Ausgleich der Hörschwäche ist nur einer von mehreren Erfolgsfaktoren.
- Moderne Hörgeräte sind genau genommen hochintegrierte computergesteuerte Miniatur-Einrichtungen. Deshalb werden Hörgeräte heute richtigerweise als Hörsysteme bezeichnet.
- Der Verordnungsschein ist nur befristet gültig. Lassen Sie sich eine Verordnung erst nach dem Hörsystem-Test ausstellen und zwar dann, wenn Sie mit dem Hörsystem zufrieden sind und es kaufen wollen. Diese Vorgangsweise ermöglicht bei Unzufriedenheit einen leichteren Wechsel in ein anderes Fachinstitut.

4. Analyse der hörbeeinträchtigten Lebensgewohnheiten

- Wenn eine HNO-Fachärztin die Unterstützung des beeinträchtigten Hörvermögens und der Sprachverständlichkeit mit einem Hörsystem ausspricht (ein- oder beidseitig) dann führt der nächste Schritt zweckmäßigerweise in ein Hörakustik-Fachinstitut (in Westösterreich sind dies vor allem: Neuroth, Hartlauer, Hansaton oder Optiker mit Hörakustikbereich). Vor dem Besuch im Hörakustik-Fachinstitut ist nun zu überlegen, in welchen wichtigen Lebenssituationen ein verbessertes Hören gewünscht wird.
- Hier hilft eine Checkliste, die verschiedene Hörsituationen (Sprachverständlichkeit im Privatbereich, im Beruf, in der Gesellschaft, im Verkehr, in der Freizeit, Hörbedürfnisse in der Natur usw.) aufzählt.
- Anhand dieser Checkliste können Muss-/Kann- und Wunsch-Bedingungen an die Hörsystem-Anpassung formuliert werden.
- Da es abhängig von der Ausprägung der eigenen Hörschwäche schwierig ist, ein Hörsystem zu bekommen, welches in allen Hörsituationen die volle Wahrnehmungsfähigkeit von Sprache, Musik, Signalen und Geräuschen wiederherstellt, ist es zweckmäßig einige wichtige und realistische Ziele an die Hörsystem-Anpassung zu stellen und diese im Fachinstitut bekannt zu geben.

5. Auswahl des Hörakustik-Fachinstitutes

- Bei der Auswahl des Fachinstitutes spielen einige Faktoren eine wichtige Rolle:
- Das Geschäft soll in der Nähe liegen, weil während der Anpassungszeit mehrere Besuche zur Einstellung und Feinanpassung notwendig sind.
- Das Fachinstitut soll einen guten Ruf haben. Die Hörakustikerinnen und Hörakustiker bemühen sich um ein freundliches, informatives Beratungsgespräch. Nicht der Verkaufspreis soll im Vordergrund stehen sondern die Zufriedenheit mit der Hörverbesserung.

- Es ist zweckmäßig, zumindest zwei Systeme zu testen, um den Preisunterschied mit dem Leistungsvermögen vergleichen zu können. In manchen Fällen ist auch ein Kassen-Gerät (0-Euro Aufzahlung) ausreichend für die Versorgung der eigenen Hörschwäche.
- Empfehlenswert ist eine Vorinformation von Menschen aus dem Verwandten- oder Bekanntenkreis, die bereits ein Hörsystem besitzen. Diese Vorinformation hilft, bei der Auswahl des Fachinstitutes selbst auf verschiedene Rahmenbedingungen im Geschäft zu achten, wie Freundlichkeit, sachliche Beratung, Eingehen auf die persönliche Situation, kein frühzeitiges Drängen auf eine Kaufentscheidung usw.
- Das erste Beratungsgespräch ist immer unverbindlich und gibt einen Einblick in die Beratungs- und Verkaufspraxis des Fachinstitutes. Es steht jedem Kunden zu, das Fachinstitut zu wechseln, wenn Rahmenbedingungen für eine mehr-jährige Bindung an das Fachinstitut nicht passen. Denn erst nach fünf Jahren stellt die Krankenkasse wieder einen Kostenbeitrag für ein neues Hörsystem zur Verfügung. Bis dahin sind immer wieder Besuche im Fachinstitut zwecks Nacheinstellung, Reparatur, Service, Ersatzbatterien, Zubehör usw. notwendig. Im Idealfall geht man gerne in das Fachgeschäft und freut sich auf ein nettes Gespräch.
- Ein Hinweis aus dem Verwandten- oder Bekanntenkreis, dass die Hörsysteme unbenutzt im Schrank liegen, soll nicht entmutigen, es besser zu machen und ein brauchbares Hörsystem für sich selbst zu finden.

6. Angehörige oder Freunde zum Beratungsgespräch in das Hörakustik-Fachinstitut mitnehmen

- Manchmal verlieren hörgeschwächte Menschen durch ihre Lebens- und Kommunikationseinschränkung die Fähigkeit, mit Selbstbestimmtheit, Argumentationskraft und Entscheidungsfreudigkeit in das Beratungsgespräch im Fachinstitut zu gehen.
- In solchen Fällen hilft es, wenn Angehörige oder Freunde mitgehen. Vier Augen und vier Ohren nehmen mehr auf als zwei. Zwei Köpfe behalten mehr in Erinnerung, was gesprochen, angeboten und empfohlen worden ist.
- So kann auch in der Nachbetrachtung des Beratungsgesprächs leichter über weitere Schritte und Überlegungen erwogen werden.

7. Bereitschaft zur Mitarbeit an der stufenweisen Hörsystem-Anpassung

- Die Zufriedenheit mit einem im Fachinstitut vorgeschlagenen Hörsystem hängt von mehreren Einzelfaktoren ab. An erster Stelle steht das Gewöhnen an das Tragen eines Hörsystems im Ohr, falls es sich um eine Erst-Anpassung handelt oder wenn die Tragestelle gewechselt wird (von Hinter-dem-Ohr-Gerät zu einem Innen-Ohr-Gerät oder umgekehrt). Hier liegt ein wichtiger Schritt in der Anpassungsphase. Im günstigsten Fall wird das Hörsystem am oder im Ohr nach einiger Zeit gar nicht mehr bewusst wahrgenommen.
- An zweiter Stelle steht die einfache Handhabung und Bedienung des Hörsystems. Das Einsetzen am Morgen und Herausnehmen vor dem Schlafengehen sollen sich

leicht ausführen lassen. Zur Bedienung gehören auch das Austauschen von leeren Batterien und das schonende Befreien der Hörsysteme von Cerumen und Verschmutzungen.

- Eine gute fachliche Beratung im Fachinstitut informiert über die Kriterien der Auswahl eines geeigneten Hörsystems und über die Schritte der Anpassung.
- Zur Eingewöhnung an das neue Hörsystem wird anfangs noch nicht die volle Verstärkung eingestellt. Denn gerade bei Menschen, die lange Zeit mit der Hörsystem-Versorgung zugewartet haben (oft zwischen sieben und zehn Jahren nach dem ersten Eintreten der Hörverlust-Erkenntnissen), begünstigt die sanfte und stufenweise Gewöhnung an die neuen Höreindrücke mit dem Hörsystem den zufriedenstellenden Anpassungsverlauf.
- Ein zu schnelles Vorgehen im Einstellen der möglichen Tonverstärkung führt häufig zu Schockerlebnissen. Bestimmte Geräusche oder Schalleindrücke verpassen dem Hörsystem-Träger eine „akustische Ohrfeige“. Der Anpassungsprozess wird negativ beeinflusst, manchmal auch abgebrochen.
- Die stufenweise Anpassung des Hörsystems an die Lebens- und Hörgewohnheiten der hörgeschwächten Person lässt sich nur dadurch verwirklichen, dass das Fachinstitut während der Testphase mehrmals besucht wird und bei jedem Besuch Testerfahrungen möglichst detailreich geschildert werden.

8. Bereitschaft zu Eigenleistungen in der Zusammenarbeit mit dem Hörakustik-Fachinstitut

- Im mehr-wöchigen Anpassungsprozess kommt dem guten Informationsaustausch zwischen Hörsystem-Testträgerin und dem Fachinstitut sehr große Bedeutung zu.
- Die Hörsystem-Interessierte wird ihre Schwierigkeiten mit der Sprachverständlichkeit und mit dem Erkennen von Signalen und Geräuschen im täglichen Leben vertrauensvoll beschreiben. Hier hilft die oben angeführte Checkliste mit den persönlichen Situationsdarstellungen. Daraus leitet die Beraterin im Fachinstitut ab, welche Hörsysteme für eine Hörverbesserung in Betracht kommen.
- Während der Testphase lohnt es sich, ein Tagebuch zu führen und sich laufend Aufzeichnungen zu machen, in welchen Hörsituationen es mit dem neuen Hörsystem zu Verbesserungen und in welchen es zu Verschlechterungen gekommen ist. Die Weitergabe dieser Wahrnehmungen während des Tests ist sehr wichtig für die gelingende Anpassung des Hörsystems im Fachinstitut. Je mehr Testerfahrungen mitgeteilt werden, desto besser können die Einstellungen an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden.

9. Bereitschaft zum täglichen Tragen des Hörsystems

- Das Ohr ist für einen „24-Stunden-Betrieb“ entwickelt. Unsere Umgebung gibt auch 24 Stunden am Tag Geräusche von sich ab. Auch wenn die Sprachverständlichkeit in der zwischenmenschlichen Kommunikation einen sehr

hohen Stellenwert hat, so sind Alarmsignale oder Umgebungsgeräusche für den Schutz des Lebens und für die Lebensqualität nicht weniger wichtig.

- Hörsysteme sollen deshalb zur Gewöhnung an die Höreindrücke zumindest tagsüber getragen werden, also von morgens bis zum Schlafengehen.
- Die Wahrnehmungsfähigkeit des Hörens muss wieder erlernt werden. Besonders in solchen Fällen, in welchen bedingt durch zunehmende Hörschwäche oft längere Zeit bestimmte Tonbereiche nicht mehr gehört worden sind, muss die Sinnesverarbeitung im Gehirn wieder lernen, Wichtiges und Unwichtiges zu unterscheiden. Das Wichtige soll zum Nachdenken und Handeln auffordern, das Unwichtige soll aus der bewussten Wahrnehmung ausgeklammert werden.

10. Realistische Erwartungen an die Hörverbesserung

- Hörsysteme sind keine „neuen Ohren“. Ein Hörsystem als technische Hilfe von außen kann Erleichterungen und Verbesserungen in der Hörfähigkeit anbieten, doch die Erwartung an ein uneingeschränktes Hören von Sprache, Musik, Signalen, Geräuschen und Lauten mit einer Hörhilfe ist unerfüllbar.
- Je weiter der Hörverlust fortgeschritten ist, desto geringer sind die Chancen, die Hörfähigkeit mit einem Hörsystem vollständig wiederherzustellen. Bei mittel- und hochgradigen Höreinschränkungen werden technisch unversorgbare Tonbereiche bleiben. Gerade der Hochtonverlust schließt das Herausfiltern einer Stimme aus einem Sprachgewirr aus.
- Ein Hörsystem ist eine Hörhilfe. Ohne Hörhilfe ist die betroffene Person in ihrer akustischen Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt. Der Vergleich mit einer Gehhilfe (Gehstock) macht dies verständlich. Ein Gehstock erleichtert das Gehen, doch die körperliche Einschränkung wird bleiben. Ein Laufen wie in den besten Lebensjahren wird mit dem Gehstock nicht mehr möglich sein. Ein Hörsystem verbessert die Hörfähigkeit in wichtigen Situationen. Doch ein vollständiges, uneingeschränktes Hören wird mit einer Hörhilfe nicht erreicht werden.
- Bei besonders hochgradigen Stufen der Höreinschränkung kann der Einsatz von Cochlea-Implantaten sinnvoll sein. Cochlea-Implantate werden im Zuge einer Operation am betroffenen Ohr eingepflanzt. In solchen Fällen ist eine vorausgehende Beratung in einer HNO-Klinik erforderlich.

11. Erklärung der Hörtest-Ergebnisse

- Für die persönliche Dokumentation und für das Verständnis der eingeschränkten Hörsituation kann es hilfreich sein, die Ergebnisse des Ton-Tests (Hörkurve) und des Sprach-Tests (Grad der restlichen Verständlichkeit) ausdrucken und erklären zu lassen.
- Anhand dieser Tests im schallgeschützten Raum des Arztes oder Fachinstitutes können realistische Ziele an die Hörsystem-Versorgung abgeleitet werden, indem im Beratungsgespräch verständlich gemacht wird, was ein Hörsystem ausgleichen kann und was nicht. Bei diesem Ausloten der Machbarkeit spielt natürlich die positive Einstellung zum Hörgeräte-Test und die eigene Willenskraft, die Lebensqualität zu verbessern, eine große Rolle.

- Die Dokumentation der Hörtests über Jahre hinweg macht offensichtlich, wie sich der Hörverlust im Laufe der Zeit entwickelt hat.
- Die individuelle Ausprägung der eingeschränkten Hörfähigkeit, das heißt wie lernfähig und anpassungsfähig die eigene Wahrnehmung beim Hören ist, stiftet in allen Fällen Sinn, Hör-Systeme zu testen und die Lernfähigkeit nicht zu schnell aufzugeben.

12. Mehrere Produkte ausprobieren

- Ein Preis- und Leistungsvergleich lässt sich nur im Gegenüberstellen von mehreren Hörsystem-Produkten anstellen. Als interessierter und kaufwilliger Kunde steht der hörgeschwächten Person dieses Recht zu.
- Es ist ratsam, im günstigeren Preisniveau mit dem Produkt-Test zu beginnen. Dann kann leichter abgeschätzt werden, ob das teurere Gerät auch die Leistungssteigerung erbringt.
- Es gibt am Hörsystem-Markt mehrere Tausend unterschiedliche Typen und Ausführungen. Manchmal lohnt sich der Wechsel in ein anderes Fachinstitut, um das passende Hörsystem zu finden.
- Dies verlangt natürlich dem Hörverbesserungs-Suchenden einen größeren Zeiteinsatz sowie einen umfangreicheren Preis- und Leistungsvergleich ab. Hier helfen selbstverständlich persönliche und vergleichbare Aufzeichnungen während der einzelnen Testphase.

13. Kriterien für die Kaufentscheidung

- Kriterien der Kaufentscheidung sind:
Tragekomfort, Bedienbarkeit, Hörverbesserung, Beratungsleistung im Fachinstitut, Hinweis auf Zubehör und Zusatzangebote, Vertrauen in das Fachinstitut, eigene Bereitschaft für eine mehrjährige Bindung an das Fachinstitut (Nachstellungen, Reparatur, Service, Zubehör, Ersatzbatterien).
- Die Gewichtung dieser Kriterien muss jeder Kunde für sich überlegen.
- Eine Kaufentscheidung soll nur mit Kosten- und Nutzen-Abwägungen erfolgen. Wenn die Zufriedenheit mit möglichst vielen der Kriterien gegeben ist, hat der Kunde langfristig ein gutes Produkt ausgewählt.
- Vergleichstest (mit und ohne Hörsysteme) beim HNO-Facharzt oder in einer HNO-Klinik:
In Grenzsituationen, also wenn die Zufriedenheit mit der Verbesserung der Sprachverständlichkeit nicht deutlich erkennbar wird, dann kann bei einem HNO-Facharzt mit einem Hörtest-Studio für Freifeld-Messungen ein Vergleichstest durchgeführt werden. HNO-Kliniken haben in der Regel größere Test-Studios für solche Messungen. Im Vergleichstest wird die Hörfähigkeit einmal mit und einmal ohne Hörsystem gemessen und die Ergebnisse gegenübergestellt. Dies hilft bei der Entscheidung, ob das Hörsystem gekauft oder zurückgegeben werden soll.

14. Ständiges Hörtraining

- Das oftmals mehrjährige Zuwarten mit der Unterstützung des Hörsinnes mit einem Hörsystem führt zur Entwöhnung und zum schleichenden Abbau der Hörfähigkeit.
- Es ist wichtig, das Hören wieder zu trainieren, im Gespräch mit Mitmenschen, im Wahrnehmen von Geräuschen, im Zuhören von Radio- und TV-Sendungen, im Lauschen zu Musikstücken jeder Art.
- Jedes Gespräch ist Gehirntraining im Erkennen von Wörtern, Silben und Buchstaben.
- Trainiert kann auch ohne Gesprächspartner mit einem Hörbuch und Mitlesen des Textes oder mit speziellem Hör-Training auf CD.
- Einige AudiotherapeutInnen oder LogopädInnen bieten Hör- und Sprachtraining an.

15. Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen

- Am einfachsten ist der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe. Dort kommen Menschen mit unterschiedlichen Hörschwächen zusammen und erzählen aus ihrem Leben mit Höreinschränkung.
- Dabei spielt die individuelle Gestaltung des Weges zu und mit einer Hörunterstützung immer eine große Rolle. Im Austausch dieser Erfahrungen wird das Lernen voneinander gefördert. Im Vergleich mit anderen fällt es leichter, eigene Schritte zur Selbsteinschätzung und zur Selbsthilfe zu setzen.
- Die Selbsthilfegruppe verstärkt das Gefühl, dass man nicht allein ist mit dieser Lebensherausforderung und dass es Menschen gibt, die in einer ähnlichen Situation und hilfsbereit sind und die gerne Erfahrungen und Tipps weitergeben.

16. Mithilfe und Verständnis der Angehörigen und Freunde

- Gerade in der Familie und im engen Freundeskreis ist das gegenseitige Verständnis von großer Wichtigkeit. Die oder der Hörgeschwächte braucht ein Gegenüber, das die Hör- und Verständnisschwierigkeiten ernst nimmt. Umgekehrt ist es für Hörgeschwächte wichtig zu erkennen, dass die Geduld des Gesprächspartners beim Wiederholen des Gesagten nicht überstrapaziert werden darf.
- Gebote im Umgang mit hörgeschwächten Menschen stellen eine gute Hilfe dazu dar. Die drei wichtigsten Gebote lauten: Hingehen, Anschauen und Langsam-und-deutlich-Sprechen.
- Denn der Abstand zum Gesprächspartner soll möglichst klein sein. Je näher am geschwächten Ohr desto besser. Der doppelte Abstand zwischen Sprecher und Zuhörer schwächt die Lautstärke des Gesprochenen bereits auf ein Viertel, der dreifache Abstand auf ein Achtel!
- Das Anschauen hilft der hörbeeinträchtigten Person von den Lippen abzulesen und die Mimik im Gesicht des Sprechenden mit zu verfolgen. Das Zwei-Sinne-Prinzip (Hören und Sehen) unterstützt und verbessert das Verstehen.

- Langsames-und-deutliches-Sprechen ermöglicht dem hörgeschwächten Zuhörer, das Nicht-Gehörte im Nachdenkprozess zu erraten, den Sinn des Gesprochenen zu erahnen. Schnelles Sprechen gibt diesem Nachdenkprozess keine Chance.

17. Zubehör und weitere Hörhilfen

- Das Angebot an Zubehör als Ergänzung für den Einsatz von Hörsystemen ist groß. Türglocken-Verstärker, Telefon-Verstärker, Optische und vibrierende Wecker, Optische Signaleinrichtungen mit Blitzlampen, mit dem Hörgerät drahtlos verbundene Mobiltelefone (Handy), mit dem Hörgerät verbundene Radio- und TV-Ton-Übertragungseinrichtungen, spezielle Schnurlos-Telefone mit Lautstärkenregelung und vieles mehr. Ein aufmerksamer Hörgeräte-Akustiker berät Sie gerne und bietet das Passende an.
- In Konzertsälen, Kinos, Lehrsälen, Kirchen, Informationsschaltern, Kassenschaltern, und Räumlichkeiten, wo sich viele Menschen aufhalten und Nebengeräusche das Hören erschweren, gibt es sogenannte „Induktive Höranlagen“. Diese strahlen den Ton vom Mikrofon mit geringer und gefahrloser Magnetwirkung – also induktiv – in den Raum. Hörsysteme, die einen Induktiven Empfangsteil eingebaut haben (T-Spule), können diesen Ton direkt im Ohr ungestört von Nebengesprächen, Umgebungslärm oder Raumhall und angepasst an die Hörschwäche hörbar machen. Es ist ein echter Hörgenuss, die sprechende Person direkt und ohne Nebengeräusche im Ohr zu hören.
- Der Österreichische Schwerhörigenbund informiert auf seiner Homepage im „Höranlagenverzeichnis“ über die in Österreich installierten Induktiven Höranlagen. In Tirol gibt es derzeit 26 Induktive Anlagen, wie beispielsweise im Rathaus in Innsbruck, im Dom St. Jakob in Innsbruck, bei den Passionsspielen in Erl und in einigen Kirchen Tirols.

18. Stressabbau, viel Bewegung in frischer Luft

- Der Stress gehört zu den krankmachenden Erscheinungen unserer Zeit. Dabei gilt dies nur für den negativen Stress, für Herausforderungen im Leben, denen wir mit unseren Fähigkeiten nicht gewachsen sind.
- Es gibt beispielsweise negativen Stress im Berufsleben, in einer hyper-aktiven Freizeitgestaltung, in aufopfernden Familiensituationen, im ständigen Erreichbar-Sein am Smartphone, in Facebook, im E-Mail-Austausch und in anderen elektronischen Kommunikationsplattformen.
- Negativer Stress kann sich auch negativ auf das Hörvermögen auswirken. Es wird „zu laut“ für die Ohren, die rund-um-die Uhr in Alarmbereitschaft sind. Es kann im Ohr zu Überreaktionen kommen, zu chronischen Ohrengeräuschen (z.B. Tinnitus), die das Leben unangenehm begleiten. Vielleicht ist es ein inneres Signal, das Arbeitspensum zu reduzieren.
- Eine Chance, das gute Gehör zu erhalten, liegt im Abbau von einigen dieser Stressfaktoren. Ein Weniger kann oft Mehr sein. Wir müssen uns nicht überall mit 150 Prozent Einsatzbereitschaft einbringen und einmischen.
- Positiver Stress ist dagegen förderlich, den Lebensentwurf günstig zu beeinflussen und weiterzuentwickeln. Er darf jedoch nicht zur Dauerbelastung

werden. Der positive Stress grenzt sich vom negativen Stress dadurch ab, dass man befristete Herausforderungen an der Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit annimmt. Im Erkennen der eigenen Leistungsgrenzen und in der zeitlichen Begrenzung liegt der Schlüssel für jeden Einzelnen. Es gilt eigene Maßstäbe für ein Stopp und für ein Nein zu entwickeln.

- Ein positiver Stress liegt beispielsweise in einer Lernaufgabe, etwas Neues oder Unbekanntes zu beginnen, oder in einer Aufgabenstellung, die zwar sehr anstrengend, aber zu bewältigen ist.
- Das Hörorgan benötigt für die Sinnesverarbeitung ausreichend Sauerstoff. Viel Bewegung in der frischen Luft, in der beruhigend wirkenden Natur spendet Kraft, unsere laute Umgebung besser zu ertragen.

19. Literatur über die Bewältigung von Höreinbußen

- Es gibt viel zu lesen, über das Leben mit eingeschränkter Hörfähigkeit. Betroffene schreiben über ihre Erfahrungen. „Wer nicht hören kann, muss fühlen“ (Christiane Krause), „Ich bin schwerhörig – und das ist auch gut so“ (Dr. Ulla Schultens) oder „Taube Nuss“ (Alexander Görsdorf) sind einige Beispiele aus der Leseliste. Anhand solcher Bücher wird einem bewusst, wie viele unterschiedliche und leidvolle Erfahrungen mit dem Leben als höreingeschränkte Person verbunden sind und welche Bewältigungsformen diese Menschen auswählen.
- Für das Verstehen der Verarbeitung von Höreindrücken in unserem Körper gibt es viel Fachliteratur. Hier muss jede für sich entscheiden, wie weit er in die medizinische und anatomische Tiefe eindringen will. Doch das Verstehen der Zusammenhänge trägt auch viel dazu bei, die eigene Einschränkung und die Grenzen von Hilfsmaßnahmen zu erkennen.
- Für Lesefreudige sind Fachzeitschriften, wie beispielsweise „Spektrum Hören“ im Median-Verlag, ein hilfreicher Zugang zu aktuellen Entwicklungen in der medizinischen Forschung oder am Markt der Hörsystem-Industrie sowie im Bereich der Bemühungen um eine Barrierefreiheit für hörbehinderte Menschen oder sozialrechtliche Gegebenheiten.
- Schließlich bringen auch Hörsystem-Hersteller immer wieder neue Broschüren heraus, die alle möglichen Belange der Hörsinn-Verarbeitung bzw. Hörsystem-Versorgung beschreiben. Auch hier lohnt es sich, diese helfende Information zu lesen und bei Fragen, sich an die Hörsystem-Beraterin zu wenden.

20. Hörnerv-schädigende Medikamente

- Die klassischen Auslöser von bleibenden Hörstörungen sind wohl bekannt, nämlich Krankheiten, Unfälle, Lärmbelastung, Stress und genetische Wurzeln. Selten wird an Medikamente gedacht. "Schädigungen des Gehörs sind möglich", dieser Hinweis ist im Beipackzettel zahlreicher Arzneimittel zu finden. Diese unerwünschte Eigenschaft bezeichnet man auch als "ototoxisch".
- Kaum ein Patient liest das Kleingedruckte und bringt seine Höreinschränkung mit Arzneimitteln in Zusammenhang. Auch Ärzte denken nicht immer daran, machen Arzneimittel nicht für die Höreinbuße verantwortlich. Denn die

Mechanismen, die zur Schädigung des Innenohres führen, sind vielfältig und noch nicht alle bis ins letzte Detail geklärt.

- Angriffspunkt sind die Haarzellen der Hörschnecke im Innenohr. Von ihnen gehen Nervenfasern aus, die sich zum Hörnerv vereinigen und ins Gehirn führen. Wirkt ein Medikament ototoxisch, werden die Haarzellen irreversibel geschädigt und sterben ab.
- Natürlich hängt es bei der Behandlung von Erkrankungen immer davon ab, wo das größte Problem liegt. Dies wird der Arzt abwägen und das passende Medikament wählen. Dort, wo bereits eine Hörschwäche vorliegt, kann möglicherweise ein alternatives Arzneimittel helfen, die Hörfähigkeit möglichst zu erhalten.
- Informieren Sie Ihren Arzt von Ihrer Hörschwäche und fragen Sie nach weniger hörschädigenden Heilmitteln.
- So veröffentlichen das Schwerhörigenetz in Deutschland, das Deutsche Rote Kreuz oder die Apotheker-Umschau in Deutschland, um nur einige Quellen zu nennen, Hinweise und Tabellen mit Arzneimitteln, die ototoxische Wirkstoffe enthalten.

21. Ruhepausen und Tagesverfassung

- Hörgeschwächte Menschen brauchen Ruhepausen, um sich von den Anstrengungen beim Hören erholen zu können. Denn der Nachdenkprozess als geistige Stütze im Erahnen des Nicht-Gehörten braucht viel Kraft, um Aufmerksamkeit und Konzentration auf einem hohen Niveau zu halten.
- Die Hörschwäche ist natürlich von der Tagesverfassung abhängig. Das kann einmal besser sein, ein anderes Mal wieder schlechter. Auch tagsüber kann die Aufmerksamkeit schwanken. So kann es vorkommen, dass hörgeschwächte Zuhörer plötzlich eine Antwort geben, mit der man gar nicht gerechnet hat.

22. Rehabilitation

- Wie bei chronischen Erkrankungen oder nach Unfällen ist eine Rehabilitation zur Wiederherstellung eines körperlichen Wohlbefindens von großer Bedeutung. Bei bleibenden Höreinschränkungen ist zwar eine Wiederherstellung des ursprünglichen Hör-Zustandes nicht mehr möglich, doch ebenso wie bei Knochen- oder Organverletzungen lässt sich auch bei irreversiblen Hörbeeinträchtigungen mit einer Rehabilitation eine Verbesserung des Umganges mit dieser Lebenseinschränkung erzielen.
- Leider gibt es in Österreich keine Rehabilitations-Einrichtungen/-Kliniken für hörbehinderte Menschen. In Österreich wird ein Reha-Aufenthalt nach einem Hörsturz oder mit einem ärztlichen Attest über eine mittel- bis hochgradige Hörschwächung nicht automatisch verordnet wie bei anderen Krankheitsfällen. Hier muss jede betroffene Person selbst Initiativen ergreifen, einen Reha-Aufenthalt zu beantragen. Dies setzt die Bereitschaft voraus herauszufinden, wo es brauchbare Informationen oder Hinweise gibt.

- Reha-Kliniken für hörgeschädigte Menschen gibt es in Deutschland. Dort lernen Menschen in drei- bis fünf-wöchigen Aufenthalten mit ihrer Hörschwäche umzugehen. In Gruppen werden die Reha-Patienten von Sozial- oder Audiotherapeuten über hörtaktische Verhaltensweisen und lebensverbessernde Maßnahmen unterrichtet. Persönliche chefärztliche und psychotherapeutische Beratungen sind Bestandteile des Reha-Programmes. Selbstverständlich gehören zur Hör-Rehabilitation sportliche Aktivitäten, wie Joggen, Wandern, Schwimmen und Gymnastik.
- Mit einer ärztlichen Verordnung und einem Begleitschreiben von einer Hörberatungsstelle sind Rehabilitationsaufenthalte in Deutschland möglich. Manchmal muss bei einer Ablehnung durch die österreichische Krankenkasse ein neuerlicher Antrag gestellt werden. Es lohnt sich jedenfalls, hartnäckig zu sein und nicht gleich aufzugeben.
- Hör-Rehabilitation in Deutschland:
 - Allgäu: Bad Grönenbach, Klinik am Stiftsberg, eine Helios-Klinik
 - Hessen: Bad Nauheim, Kaiserberg-Klinik, eine Median-Klinik
 - Saarland: St. Wendel, Bosenberg-Klinik, MediClin
 - Süd-Westfalen: Bad Berleburg, Baumrainklinik, eine Helios-Klinik
 - Schleswig-Holstein: Reha-Zentrum in Rendsburg
- Beratungsstellen in Tirol, Salzburg und Kärnten:
 - Forum Besser Hören, Klagenfurt: Gasometergasse 4a (Eingang Platzgasse), Tel. 0463 31 03 80
 - Schwerhörigenzentrum Tirol PRO.ject.EAR, Pradlerstrasse 43, Innsbruck, Tel. 0676-840 154 100
 - HSS-Klinik Innsbruck, Anichstraße 35, Tel. 0512-504-23220 (Ambulanz)
 - HNO-Klinik Salzburg, Müllner Hauptstraße 48, Tel. 0662 4482-4001