

Magazin

Wie sich das Gehör trainieren lässt

Schwerhörigkeit Moderne Hörgeräte sind eine grosse Hilfe. In vielen Fällen kann ein Hörtraining die Wirksamkeit der kleinen Helfer aber noch verbessern. Unser Autor hat es ausprobiert.

Christian Bernhart

Probleme mit dem Hören? Das betrifft doch nur Alte. Dachte ich. Und war stolz auf mein gutes Gehör. Selbst nach einem Hörtrauma mit 26 im Militär. Dabei hatte mein rechtes Ohr etwa ein Drittel seines Hörvermögens eingebüsst. Bei Konzerten, Gesprächen und Musik blieb der Hörindruck aber wie früher. Offenbar vermochten die Ohren, das Hirn oder die Wege dazwischen, den Verlust auszugleichen.

Doch vor zwei Jahren, mit gut 60, passierte es, dass ich in Vortragssälen die Redner nicht mehr richtig verstehen konnte. An Sitzungen bekam ich Gespräche nur noch mit Mühe mit. Endgültig auf den Boden der Tatsachen holte mich dann eine Hörberatung: Meine Ohren, hiess es da, seien im Begriff, ihren Dienst drastisch einzubüssen. Sogar beidseitig. Wollte ich beruflich und gesellschaftlich nicht abgehängt werden, gab es nur noch eines: Hörgeräte.

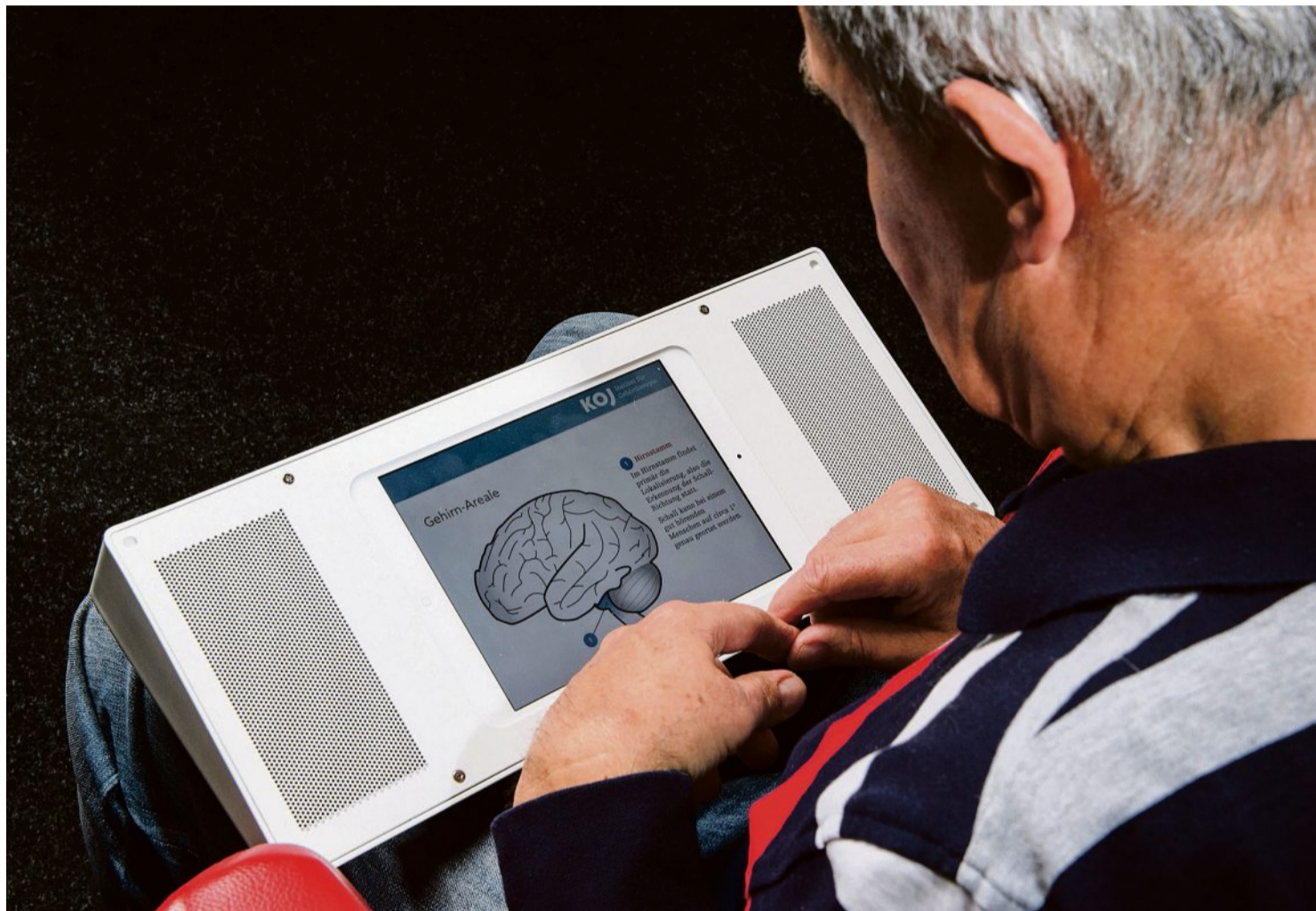
Gehts auch ohne Hörgerät?

Die teure Investition war es wert. Gespräche verfolgte ich nun wieder mühelos, die Grillen hörte ich wieder von rechts und links, Vögel ebenso. Nur etwas störte mich: Geräusche hoher Tonlagen schienen mir zu dumpf oder blechern. Ich vermisste das Klirren der Gläser beim Anstossen, die hellen Töne, wenn ich nach dem Abwasch das Besteck zusammenraffte, oder das Rascheln beim Blättern der Zeitung. Und ich trauerte plötzlich den Zeiten ohne Hörgeräte nach, denn die kleinen Dinger wollen gepflegt sein und benötigen steten Batteriewechsel.

Da kam mir das Inserat gerade recht: «Das Gehör ist trainierbar», versprechen die Koj-Institute. Dieses Unternehmen gilt als Pionier auf dem Gebiet des interaktiven Hörtrainings und ist inzwischen in mehreren Schweizer Städten präsent. Das Gehör trainieren – tönt gut. Auch mit dem Hintergedanken, vielleicht einmal sogar auf Hörgeräte verzichten zu können, vereinbarte ich einen Termin im Koj-Institut in Zürich.

Bei einem nur leichten Hörverlust kann das Hörtraining schon zum Erfolg führen. Bei Hörgeschädigten wie mir hätte das Training allein aber kaum ausgereicht (das ergab ein erneuter Hörtest). Koj-Hörakustiker Tobias Wolff eröffnete mir zudem, dass das interaktive Computertraining auf die Einstellung der Hörgeräte abgestimmt sei – eine Einstellung, die auch die höchsten Töne miteinbezieht. Dies, weil wir in diesem Bereich die Konsonanten, also die Zisch- und Reiblaute, wie s, k, f oder p, wahrnehmen und die Konsonanten wichtige Informationsträger der Sprache sind.

Die erste Überraschung der neuen Einstellung kommt unmittelbar: Die Stimmen sind klarer, klingen weniger fett. Die zweite, eher negative Überraschung: Der Verkehrslärm prasselt plötzlich als überwältigende Geräuschkulisse auf mich nieder. Es ist nicht die Lautstärke an sich, sondern die enorme Vielfalt – ein Wirrwarr an Eindrücken,



«Mir hat es etwas gebracht»: Unser Autor beim interaktiven Hörtraining. Foto: Raphael Moser

«Besseres Hören verbessert auch die Hirntätigkeit und das Denken.»

Gregor Hasler
Psychiater an der Universität Freiburg

an die ich mich mit der Zeit aber gewöhne. Diese Geräusche-Überempfindlichkeit hatte man mir auch angekündigt. Sie ist wohl der Grund, weshalb die Hersteller empfehlen, die oberen Frequenzen zu dämpfen. So wollen sie sichergehen, dass der Hörgeschädigte sein Gerät auch nutzt und es nicht, weil unerträglich, bald wieder weglagt.

Aktuelle Studien stützen die Einstellung der Hörgeräte nach Koj wie auch deren interaktives Training. So fanden Samira Anderson und ihr Team von der Universität Maryland (USA) in

den letzten Jahren Erstaunliches zu den altersbedingten Hörverlusten heraus: Dass ältere Menschen länger brauchen, um etwas zu verstehen, liegt daran, dass sie die Sprache in mehreren Hirnregionen zunächst abgleichen, um so vermutlich ihre nachlassende Aufnahme-fähigkeit zu kompensieren. Zudem konnten die US-Forscher nachweisen: Das Mittelhirn, das eingebettet zwischen Thalamus und Hirnstamm liegt, erhält vom Ohr nicht nur das Hörsignal; es hat auch die Aufgabe, die sinnstiftenden Töne herauszufiltern – also beispielsweise die Sprache aus all den Geräuschen oder dem Lärm.

Lerntraining zu Hause

Hier setzt denn auch das interaktive Training von Koj an: Während vier Wochen werde ich zu Hause eine halbe Stunde pro Tag am Lerncomputer, der mit Stereolautsprechern ausgerüstet ist, durch ein Programm geschleust. Dieses wird zunehmend schwie-

riger. Hörbeispiele – Zahlen, Silben, Wörter oder Teile eines Hörbuchs – werden mehr und mehr mit Geräuschkulissen untermalt.

Aus einer Auswahl von Vorschlägen wähle ich auf dem Bildschirm eine Antwort (Multiple-Choice-Verfahren). Tippe ich falsch oder wähle «unlösbar», bekomme ich das Beispiel noch mal vorgespielt und erhalte eine zweite Chance. Herausfordernd sind jene Übungen, bei denen gleichzeitig links und rechts ein Wort aus dem Lautsprecher ertönt, das es zu verstehen und der richtigen Seite zuzuordnen gilt. Zunächst eine knifflige bis unlösbare Aufgabe. Tage später tippe ich dann richtig. Die Lernkurve erlebe ich somit unmittelbar.

Frühere Studien liessen bereits vermuten, dass Hörgeräte in Kombination mit einem Hörtraining Vorteile bringen. Insbesondere ist es das interaktive Training, das die Denkfähigkeit fordert. Wenn das Hirn wieder das gesamte Tonspektrum erhält, lernt es, mit Geräuschen und

Lärm umzugehen und daraus auch die wichtigen Töne und die Sprache zu erkennen.

Auch sicherer auf dem Bike

Nicht nur das. Auch im Sport profitiere ich: Die schmalen Pfade mit Steinen und Wurzeln, sogenannte Singletrails, die ich zu vor auf meinem Mountainbike nicht mehr meisterte, durchfahre ich nun nahezu mühelos. Offenbar sind Höreindrücke ganz entscheidend für die Orientierung des Körpers im Raum.

Diese Verbesserung kann Psychiater Gregor Hasler nachvollziehen. An der Universität Freiburg erforscht er bei Patienten die Hirntätigkeit mittels bildgebender Verfahren. «Die verbesserte Orientierung im Raum hängt massgeblich davon ab, was das Ohr alles an Eindrücken in die verschiedenen Areale des Hirns übermitteln kann.» Dabei ver helfe das bessere Hören auch der Hirntätigkeit und dem Denken zu besseren Leistungen. Umgekehrt gehe eine eingeschränkte Hörfähigkeit im Alter oft mit Depressionen einher, paranoidem Denken und dem Abbau von Denkfähigkeit.

Alexandra Kupferberg, die in Haslers Forschungsgruppe mitwirkte, führt nun für Koj eine neue Studie durch. Sie will wissen, in welchem Masse genau das interaktive Training die Hörfähigkeit bei Menschen mit Hörgeräten verbessert.

Für mich ist aber schon jetzt klar: Mir hat es etwas gebracht. Erstaunlich vor allem, wie das Gehirn dank dem Hörtraining fortlaufend differenzierter zu hören lernt und auch die körperliche Sicherheit und das Auftreten besser werden.

Der Autor hat die Neueinstellung seiner Hörgeräte und das Koj-Hörtraining im Wert von 1549 Franken selbst bezahlt.

Stress und schlechter Schlaf schlagen aufs Herz

Studie Stress im Job und schlechter Schlaf erhöhen bei Mitarbeitenden mit Bluthochdruck das Risiko für vorzeitige Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Störungen um das Dreifache. Das zeigt eine neue Untersuchung, wie das deutsche Gesundheitsportal Aponet berichtet.

Das internationale Forscherteam, das die jetzt im «European Journal of Preventive Cardiology» veröffentlichte Studie durchführte, nahm unter rund 2000 Arbeitnehmenden im Alter zwischen 25 und 65 Jahren mit Bluthochdruck, jedoch ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes einen Vergleich vor: Gegenüber Menschen ohne Arbeitsstress und mit gutem Schlaf hatten die Probanden mit beiden Risikofaktoren eine dreimal höhere Wahrscheinlichkeit, vorzeitig an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Bei Menschen mit Arbeitsstress allein war das Risiko 1,6-fach höher, bei Personen nur mit schlechtem Schlaf um Faktor 1,8. Der an der Studie beteiligte Professor Karl-Heinz Ladwig von der Medizinischen Fakultät der Technischen Universität München sagt: «Schlaf sollte eine Zeit zum Erholen, Entspannen und Energiesammeln sein. Wenn Sie bei der Arbeit Stress haben, hilft Schlaf, sich zu erholen. Leider gehen schlechter Schlaf und beruflicher Stress oft miteinander einher, und in Kombination mit Bluthochdruck ist der Effekt doppelt schädlich.»

Ladwig rät zu einem «Stressmanagement», das Entspannungsübungen, eine gesunde Lebensweise – insbesondere nicht Rauchen, viel Bewegung und kein Übergewicht – und soziale Kontakte enthält. Zu einem guten Schlaf können regelmässige Schlaf- und Wachzeiten sowie Entspannungstraining beitragen, gegebenenfalls auch spezielle Therapien. (sae)

Chirurg mit feiner Klinge

Buch Bekannt wurde er vor über 30 Jahren mit dem «Knie der Nation»: Bernhard Segesser war der Arzt, der 1985 Pirmin Zurbriggen am Meniskus operierte. Drei Wochen später wurde der Walliser Abfahrtsweltmeister. Nur ein Highlight in der Laufbahn Segessers. Der heute 77-jährige Sportarzt gilt als Pionier der orthopädischen Chirurgie. Er war einer der ersten Schweizer, der arthroskopisch operierte (Schlüssellochmethode).

Nach Zurbriggen hatte er weitere Sportstars auf dem OP-Tisch wie Kugelstösser Werner Günthör oder Fussballer Karl-Heinz Rummenigge. Längst haben seine minimalinvasiven OP-Techniken Eingang gefunden in der Allgemeinmedizin. Jetzt hat der Journalist Jürg Wirtz das bewegte Leben des im Sternzeichen Skorpion geborenen Arztes aufgeschrieben. Ein spannendes Stück Medizingeschichte. (sae)

Jürg Wirtz: Bernhard Segesser – Der Skorpion mit dem Skalpell



Werd-&-Weber-Verlag, Thun 2019. 248 S., ca. 39 Fr.