

## Radioformat für Demenzkranke im Stil der 1950er Alles auf früher: Hören hilft erinnern

Das verblasste Schwarz-Weiß-Foto, das angeschlagene Goldrand-Porzellan, der Duft des frisch gebackenen Streuselkuchens: Bilder und vor allem Gerüche aus früheren Zeiten wecken Erinnerungen. Es rauscht und knackt, dann ist der Sender da: Hörspiele, Musik oder Nachrichten – das Radio war das „YouTube“ der 50er-Jahre. Die Erinnerung an Gehörtes verbindet Vergangenheit mit Gegenwart, lässt ein vertrautes Gefühl entstehen.

Deshalb engagieren sich Hörakustiker gemeinsam mit anderen in einem einfühlbaren Projekt. Christine Schön hat ein Radioformat entwickelt, das dem Hörfunk aus den 50er-Jahren ähnelt, für Menschen mit Demenz.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen unversorgter Schwerhörigkeit und Altersdemenz, das sagen aktuelle Studien. Marianne Frickel, Präsidentin der Bundesinnung der Hörakustiker (biha), dazu: „Wer schlecht hört, trainiert sein Gehirn weniger, Nervenverbindungen werden abgebaut. Oft isoliert sich der Betroffene, ein Risikofaktor für Demenz. Eine gute Hörsystemversorgung dagegen ermöglicht die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und kann die Entwicklung einer Demenz beeinflussen.“

Viele der heute Erkrankten waren in den 50er-Jahren jung und schon mangels Alternativen treue Radiohörer. Wichtiger Unterschied des CD-Projekts zu Radiomitschnitten aus der Zeit ist die für die CDs vorgenommene Entschleunigung. Die Texte werden langsam gesprochen, unterbrochen von Schlagern aus der Vergangenheit, Sprichwörter und Altvertrautes wecken Erinnerungen. Denn nur wenn die Zuhörer den Sendungen auch folgen können, bleiben sie dabei.

„Hörzeit – Radio wie früher“ gibt es als CDs im medhochzwei Verlag.



### Ohren auf!

# So trainieren Sie Ihr Gehör

Hören ist für viele ältere Menschen vor allem eines: eine Strapaze. Doch es gibt ein Training, das die Sinne schärft und wieder die Freude am Hören zurückbringt. Davon berichtet hier **Katharina Müller**. Sie ist **Schwerhörigenpädagogin und Altersforscherin an der Ludwigs-Maximilians-Universität München**.

#### **Frau Müller, wie steht es um das Hörvermögen der Deutschen?**

Höreindeckungen gehören im höheren Lebensalter zu den häufigsten Beeinträchtigungen, d. h., dass von Schwerhörigkeit, aber auch von Tinnitus viele Menschen betroffen sind. Dabei steigt die Wahrscheinlichkeit, schwerhörig zu werden, mit dem Alter deutlich an. Man kann und sollte sich daher darauf einstellen, früher oder später eine Verschlechterung des Hörens zu erleben.

#### **Hörverlust entsteht meist schlei-**

#### **chend. Wann ist es Zeit, den Ohrenarzt aufzusuchen bzw. einen Hörtest zu machen?**

Je früher, desto besser! Sobald man eine Verschlechterung des Gehörs wahrnimmt oder man von seinem persönlichen Umfeld darauf hingewiesen wird, dass man schlechter hört, sollte das Gehör getestet werden. Generell schadet es nicht, regelmäßig einen HNO-Arzt aufzusuchen (auch zur Reinigung des Gehörgangs). Je früher eine Verschlechterung erkannt wird, desto leichter ist der Gewöhnungsprozess an Hörgeräte. Der

Grund hierfür ist, dass sich das Gehirn, dort wo das eigentliche Hören stattfindet, entwöhnt. Anders gesagt: Je länger das Gehör geschädigt ist und nur lückenhafte Informationen an das Gehirn schickt, desto mehr Verbindungen werden abgebaut und wir „verlernen“ das Hören. Beginnt man schon bei leichteren Einbußen mit der Nutzung von Hörgeräten, kann man diesen „Verlernprozess“ vermeiden. Beginnt man erst spät mit der Nutzung von Hörgeräten (d. h. erst, wenn man deutliche Schwierigkeiten im Alltag hat), dann muss man das Hören quasi wieder mühsam erlernen. Der Gewöhnungsprozess an die Hörgeräte ist dann viel langwieriger und mühsamer. Und nicht selten ist dies der Grund dafür, dass einige Hörgerätebesitzer dann frustriert „aufgeben“ und ihr Geräte dann überhaupt nicht mehr nutzen.

#### **Gibt es spezielle Übungen, die mein Gehör trainieren? Wenn ja, welche?**

Das Gehör kann man mithilfe von Übungen nicht verbessern (im Sinne einer Heilung), aber das Verstehen kann mithilfe von einigen Maßnahmen verbessert werden. Nach einer Versorgung mit Hörgeräten kann man durch Übungen das „neue Hören“ erlernen, um das Optimum aus den technischen Hilfsmitteln herauszuholen. Zunächst sollten Betroffene versuchen, sich immer wieder ganz bewusst darauf zu konzentrieren, was sie alles hören. **Eine Übung** hierfür ist, sich z. B. auf eine Parkbank zu setzen und für ein paar Minuten die Augen zu schließen. Es geht darum, sich ganz auf das Hören zu konzentrieren. Welche Geräusche werden gehört? Und kann ich die einzelnen Geräusche identifizieren (Schritte auf

Kies, Kinderlachen, Wind in den Blättern der Bäume, Radfahrer etc.)? Die Übungen eignen sich für Menschen mit und ohne Hörgerät.

Die Analyse der emotionalen Reaktion auf Geräusche ist auch sinnvoll. Wir sollten uns immer wieder auch fragen, welche Gefühle die Geräusche bei uns auslösen. Es gibt positiv besetzte Geräusche (z. B. Wellenrauschen) und negativ besetzte Geräusche (z. B. Verkehrsgeräusche).

**Eine Erweiterung dieser Übung** ist, sich auf ein einzelnes Geräusch zu konzentrieren und die Richtung, aus der es kommt, zu bestimmen (und mit dem Öffnen der Augen kann man dann selbst kontrollieren, ob man richtiglag.). Das Lokalisieren von Geräuschen kann so trainiert werden.

**Eine Übung** zum Training des selektiven Hörens, d. h. zum Hören in lau-

Anzeige

ter Umgebung: Das Hören in lauter Umgebung ist besonders schwierig (auch mit Hörgeräten). Aber hierbei spielen natürlich auch Konzentration und Aufmerksamkeit eine wichtige Rolle. Versuchen Sie in lauter Umgebung ein bestimmtes Geräusch „zu verfolgen“ oder einem Gespräch zu folgen. Entscheidend ist hierbei (noch) nicht, dass Sie alles verstehen, sondern dass Sie alle anderen Geräusche ausblenden und sich nicht ablenken lassen.

**Die wichtigste Übung** ist aber aus meiner Sicht, dass der Betroffene durch bewusstes Wahrnehmen seiner Schwierigkeiten und durch das Erforschen der Situationen, in denen er gut bzw. besser versteht, lernt, welche Bedürfnisse er persönlich hat. Da Hörschädigungen sehr individuell sind, muss jeder Betroffene seine eigenen Bedürfnisse untersuchen, indem er viele verschiedene Sachen ausprobiert.

Wenn der Betroffene weiß, was er zum Verstehen benötigt, dann muss er üben, diese zu artikulieren und einzufordern. Und das braucht Übung, denn meist fällt es uns schwer, anderen gegenüber eine Schwäche einzugestehen (also offen und direkt anzusprechen, dass man schlecht hört), und es fällt den meisten Personen auch schwer, anderen „Anweisungen“ zu geben, ihnen konkret zu sagen, wie sie sprechen



sollen etc. Beides ist aber wichtig, damit der Gesprächspartner weiß, wie er sich verhalten soll und dass eventuelle Missverständnisse oder unpassende Antworten auf eine Hörschädigung zurückzuführen sind und nicht etwa auf kognitive Probleme.

**Worauf sollten Menschen mit Hörschwäche und deren Angehörige achten?**

Grundsätzlich sollten beide Parteien für gute Bedingungen sorgen. Damit meine ich:

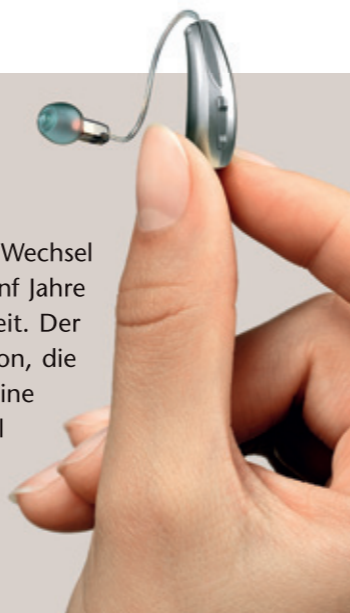
- Die Gesprächspartner sollen nicht immer lauter sprechen (oder gar schreien), sondern deutlich artikulieren (und ggf. etwas langsamer sprechen).

- Unnötige Hintergrundgeräusche vermeiden (z. B. Radio ausschalten, Fenster schließen, Treffen im ruhigen Café statt im lauten Wirtshaus).
- Guten Sitzplatz wählen (und ggf. um Platzwechsel bitten). Hierbei geht es einerseits um guten Abstand zum Sprecher, andererseits um die Möglichkeit, die Sprecher anzusehen und mit dem evtl. besseren Ohr näher an der Schallquelle zu sitzen.
- Bewusst die Gestik, Mimik und Sprechbewegungen des Sprechers wahrnehmen (Diese Informationen helfen zum Verständnis).

*Frau Müller, vielen Dank für das Gespräch.*

**Nie wieder Batterien wechseln  
Das kleinste Hörgerät mit Lithium-Ionen-Akku macht's möglich**

Mit dem neuen Hinter-dem-Ohr-Hörgeräts *evo R* von Kind entfällt der Kauf und ständige Wechsel von Batterien für immer. Ist der wiederaufladbare Lithium-Ionen-Akku – auf den Kind fünf Jahre Garantie gewährt – einmal geladen, sind die Hörgeräte bis zu 30 Stunden betriebsbereit. Der Ladevorgang dauert nur rund 3,5 Stunden und erfolgt über die dazugehörige Ladestation, die gleichzeitig auch als Aufbewahrungsbox dient. Besonders praktisch ist, dass diese über eine Powerbank verfügt, die im vollgeladenen Zustand in der Lage ist, ein Paar Hörgeräte dreimal aufzuladen, bevor sie über ein Micro-USB-Kabel an eine Stromquelle angeschlossen werden muss. Nicht zuletzt überzeugt das neue Akku-Hörgerät durch seine äußerst kleine und damit unauffällige Bauform, vielfältige Funktionen sowie eine einfache Bedienung. Erhältlich ist das neue *evo R* bundesweit exklusiv in allen Kind-Fachgeschäften.



Fotos: KIND Hörgeräte; 123rf/behaldereye