

Schwerhörigkeit erkennen

Die Altersschwerhörigkeit beginnt bei den hohen Tönen. Deshalb ist das erste Problem nicht die Lautstärke, sondern die **Verständlichkeit** – besonders die Zischlaute und besonders im Störgeräusch.

- „Ihr nuschelt alle“ – der klassische Satz. Betroffene hören, dass gesprochen wird, verstehen aber nicht, was
- Der Fernseher wird immer lauter, die Familie beschwert sich
- In größerer Runde, im Restaurant oder im Auto geht nichts mehr
- Häufiges Nachfragen – oder, häufiger, das Gegenteil: zustimmendes Nicken ohne Verstehen
- Telefonate werden vermieden, die Türklingel wird überhört
- **Rückzug aus Gesprächen und Gruppen** – oft das erste Zeichen, das auffällt, und es wird meist für Desinteresse oder Depression gehalten
- Zunehmende Reizbarkeit und Misstrauen („Ihr redet über mich“)

Ohrenschmalz nicht vergessen: Ein verschlossener Gehörgang ist eine sehr häufige, völlig harmlose und in fünf Minuten behebbare Ursache plötzlicher Schwerhörigkeit. Das gehört vor jeder weiteren Diagnostik geprüft – und nie mit Wattestäbchen selbst versucht.

⚠ Plötzlicher Hörverlust auf einem Ohr ist ein Notfall

Ein Hörsturz – meist einseitig, oft mit Ohrgeräusch und Wattegefühl – gehört innerhalb von ein bis zwei Tagen zum HNO-Arzt. Je früher behandelt wird, desto besser die Aussichten. Bei zusätzlichem Schwindel, Lähmungen oder Sprachstörungen: sofort 112, dann an einen Schlaganfall denken.

Wie man mit Schwerhörigen spricht

Das hilft

- Aufmerksamkeit holen, bevor man spricht
- Von vorne sprechen, Gesicht im Licht – viele lesen unbewusst von den Lippen ab
- Deutlich, etwas langsamer, in normaler Lautstärke
- Kurze Sätze, eine Information pro Satz
- **Umformulieren statt wiederholen** – ein anderes Wort wird oft verstanden
- Hintergrundgeräusche ausschalten: Radio, Dunstabzug, Fernseher
- Immer nur eine Person spricht
- Wichtiges aufschreiben

Das schadet

- Schreien – es verzerrt den Klang und beschämt
- Aus dem Nebenzimmer rufen
- Beim Sprechen wegdrehen oder Hand vor dem Mund
- Dieselben Worte immer lauter wiederholen
- „Ach, ist nicht wichtig“ – das ist der Satz, der Menschen aus Gesprächen hinausdrängt
- Über die Person statt mit ihr sprechen
- Mehrere reden durcheinander

Nützliche Zusatzgeräte: Fernseh-Kopfhörer und TV-Übertrager, verstärkte Telefone, Lichtklingel und Vibrationswecker. Vieles davon ist verordnungsfähig – siehe Hilfsmittel.

Was Angehörige und Pflegende tun können

- **Jährlich Augen und Ohren prüfen lassen**, auch ohne Beschwerden – und zwar bevor die Beschwerden auffallen
- **Auf die Brille achten:** Ist sie aktuell? Ist sie sauber? Wird die richtige getragen? Sehr viele ältere Menschen laufen mit einer zehn Jahre alten Brille herum
- **Hörgerätepflege in den Alltag einbauen** – Batterien und Filter bevorraten, Ersatz kennen
- **Beim Arzt- und Krankenhausbesuch** Brille und Hörgerät ausdrücklich mitgeben und darauf bestehen, dass sie benutzt werden – das beugt einem Delir vor
- **Rückzug nicht als Charakterfrage deuten.** Wer nichts mehr versteht, geht irgendwann nicht mehr hin. Das ist keine Griesgrämigkeit, sondern Erschöpfung
- **Beim Pflegegrad angeben:** Sehen und Hören fließen in die Beurteilung von Kommunikation und Orientierung ein – siehe Pflegegrade & Leistungen

