

Tabu, Folgen, Möglichkeiten und Abhilfe

Kann eine Hörschädigung vorzeitige Demenz auslösen?

von Volker Albert

Das Thema Demenz ist ein in den letzten Jahren viel diskutiertes, nicht zuletzt aufgrund der demografischen Entwicklung. DTL-Präsident Volker Albert, der selbst von Tinnitus und einer hochgradigen Höreinschränkung betroffen ist, geht in dem folgenden Artikel möglichen Zusammenhängen zwischen Hörschädigung und Demenz nach.

Bereits 2007/2008 wurde über Recherchen im Internet in Erfahrung gebracht, dass eine Hörstörung von mehr als 30 dB die kognitive Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen könnte (1). Da ich neben Tinnitus eine hochgradige Höreinschränkung habe, hat mich das Thema persönlich berührt. Kann ich mir doch selbst eine gewisse „Schusseligkeit“ und Vergesslichkeit nicht absprechen.

Gespräche mit Gleichbetroffenen darüber bestätigten meine Wahrnehmungen, machten deutlich, dass die Merkfähigkeit mehr und mehr eingeschränkt erscheint. Hat das alles wirklich nur mit Hörschädigungen zu tun? Einen weiteren Hinweis fand ich in der Quellensammlung von Prof. Dr. Bernd Fischer: Einschränkungen der Sinnesreize durch Tinnitus und Hörschädigung können das Leistungsvermögen des Gehirns langfristig negativ beeinflussen.

„Der kognitive Abfall korreliert mit dem Ausmaß der sensorischen Deprivation (hier auditorische Deprivation)“ (2).



Genauso erschreckend war es für mich zu erfahren, dass Demenz und Hörstörungen etwas Gemeinsames haben. Da wird in der Zeitschrift *Schnecke*, Ausgabe 71/2011, Seite 12 (Mitglieder-Info der Deutschen CI-Gesellschaft) das Thema Schwerhörigkeit und Demenz aufgegriffen und allgemein auf mögliche Zusammenhänge hingewiesen. Eine Hörschädigung gleich welcher Art kann sich laut oben angeführtem Artikel unter anderem in folgenden Störungen bemerkbar machen:

- Wortfindungsstörungen,
- daraus resultierendes langsames Sprechen,
- Störungen im Text-Verständnis,
- Störungen im Hörverstehen und häufiges Wiederholen,
- gestörtes Eingehen auf die Kommunikationspartner,
- bei langen Sätzen leicht den „roten Faden“ verlieren sowie
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und aufmerksam zu bleiben.

Aus eigenen Erfahrungen und aus Gesprächen mit anderen Hörgeschädigten mit und ohne Tinnitus war für mich erkennbar,

dass sich diese Störungen nicht nur auf das verbale Sprachverstehen beziehen. Es ist wohl besonders der emotionale Anteil in der Sprache, der uns fehlt, der die eigentliche Brücke zu einem guten Verstehen ist und auch den größeren Teil einer gelungenen Kommunikation ausmacht, siehe nachfolgenden Text aus dem oben angeführten Artikel:

„Unter Berücksichtigung dieser Kommunikationsstörungen wird der Austausch von Informationen mittels eines Gesprächs sowohl für den Betroffenen als auch für sein Gegenüber zur Schwerstarbeit. Die ‚Kommunikationsbrücke‘ wird zunehmend unpassierbar, Missverständnisse sind vorprogrammiert, Verunsicherung und Unmut machen sich breit, Verhaltensstörungen werden angebahnt. Das Spektrum der sich daraus ergebenden pathologischen Verhaltensmuster erstreckt sich von mangelnder Kooperation, Aggression und Verweigerung bis hin zum sozialen Rückzug und der völligen Isolation.“



Es scheint also real zu sein, dass die Einschränkungen der akustischen und gehörmäßigen Fähigkeiten nicht nur eine Störung der Kommunikation zur Folge haben, die ja nach Ausmaß unterschiedliche Schweregrade annehmen kann. Kann es wirklich sein, dass durch eine langanhaltende Hörschädigung und den daraus erfolgten Entzug beziehungsweise Verfälschungen von Sinnesreizen über das Ohr die vorher angedeuteten viel tiefergreifenderen Folgen entstehen können?

Die Auswirkungen eines Entzugs von Sinnesreizen, eine „sensorische Deprivation“, können schon nach wenigen Tagen zu schweren Störungen führen. Das ist schon länger bekannt und nicht erst seit Guantanamo. Es ist eine uralte Methode, um sich Menschen gefügig zu machen, ihren Willen zu brechen.

Im Mai 2008 hat der 12. Deutsche Psychotherapeutentag sich die Ablehnung aller derartigen Foltermethoden als unverzichtbares zivilisatorisches Gebot zu eigen gemacht. Zu diesen Methoden zählt unter anderen auch der Entzug von Sinnesreizen und der Entzug menschlicher Kontakte wie in Guantanamo (3).

Wenn ich daraus die richtigen Schlüsse ziehe, begibt sich jeder Hörgeschädigte, der nichts unternimmt, um mit Hörsystemen besser und leichter kommunizieren zu können, freiwillig in eine Folter. Es soll ca. 14 Millionen Hörgeschädigte in Deutschland geben, aber nur etwa 2,5 Millionen tragen Hörgeräte. Das bedeutet, dass sich der Rest, also 11,5 Millionen Menschen, freiwillig einem Entzug

von auditorischen Sinnesreizen aussetzt und sich somit mehr und mehr vor zwischenmenschlichen Kontakten freiwillig zurückzieht.

2012/13 haben Forscher des John Hopkins Zentrums für Alterung und Gesundheit in Baltimore Zusammenhänge zwischen der Einschränkung des Hörvermögens und dem Verfall der Gedächtnisleistung veröffentlicht. Sechs Jahre lang wurden knapp 2000 Probanden mit einem durchschnittlichen Alter von 77 Jahren untersucht.

Von den Teilnehmern der Studie konnten mehr als die Hälfte Geräusche unter 25 Dezibel nicht mehr wahrnehmen, was ungefähr dem Ticken einer Uhr entspricht. Bei diesen Teilnehmern war der Abbau der geistigen Fähigkeit gegenüber normal Hörenden bis zu 41 Prozent beschleunigt! Selbst bei leichter Schwerhörigkeit der Probanden wurden bei

25 Prozent zusätzliche geistige Beeinträchtigungen entwickelt.

Die Ursachen für den beschleunigten Verfall der Leistungsfähigkeit des Gehirns sehen die Forscher in der Tatsache begründet, dass durch die geringe Forderung des Gehirns durch Reizentzug und die abnehmende soziale Interaktion mit dem Umfeld das Gehirn aus dem „Training“ kommt und dadurch schneller Leistung abbaut (4).

Die Presse titelte dazu: „Erinnerungsfähigkeit von Menschen mit Hörschwierigkeiten könnte besonders betroffen sein“, „Schwerhörigkeit und Demenz häufig im Doppelpack“ oder „Schwerhörigkeit kann Demenzerkrankung begünstigen“.

Es müsste eigentlich einen „Run“ auf Hörsysteme geben, um einen möglichen ersten Schritt in die vorzeitige Alters-Demenz zu vermeiden. Das scheint aber nicht der Fall zu sein.

Was kann ich nun selber tun, um den Abbau der Leistungsfähigkeit des Gehirns zu verhindern? Da gibt es ein paar ganz einfache Tipps mit viel Wirkung:

1. Regelmäßig einmal im Jahr einen Hörtest machen. Gilt besonders für alle Tinnitus-Betroffenen, von denen viele eine nicht erkannte Höreinschränkung haben.
2. Bei deutlichen Hörverlusten (Audiogramm mit über 30 dB Absenkung) plus Tinnitus Hörgeräte ausprobieren und anpassen lassen. Tinnitus wird von den Hörgeräteträgern überwiegend als nicht mehr so lästig wahrgenommen.

G8-Gipfel gegen Demenz

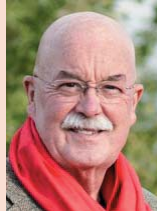
Die G8-Nationen beschlossen auf dem Demenz-Gipfel am 11. Dezember 2013 in London, gemeinsam den Kampf gegen Demenz zu forcieren – und mehr Geld in die Forschung zu investieren. Bis 2025 soll eine wirksame Therapie entwickelt werden, geplant sind außerdem ein internationaler Aktionsplan und der konsequente Austausch von Forschungsergebnissen. Ein möglicher Zusammenhang zwischen Demenz und Hörschädigung schien jedoch in der Politik noch kein Thema zu sein.

3. Hörgeräte vom Aufstehen bis zum Ins-Bett-gehen tragen, auch wenn es zu Beginn nicht ganz einfach ist.
4. Offen mit seiner Höreinschränkung umgehen. Nur dann können die „Normal-Hörenden“ sich darauf einstellen.
5. Alles tun, um Gewohnheiten zu vermeiden. Das Hirn wird im Dialog, im Gespräch am besten gefordert. Das hält es elastisch und flexibel.
6. Einfache Gleichgewichtsübungen in den alltäglichen Ablauf mit einbeziehen.
7. Hirnleistungstraining durchführen und sein Gedächtnis schulen (früher haben wir Gedichte auswendig gelernt).

Die Forschung im Bereich der Demenzerkrankungen findet in den letzten Jahren mehr und mehr Aufmerksamkeit – auch aus Kostengründen. Was die Schwerhörigkeit als

begünstigenden Faktor für Demenzerkrankungen betrifft, so rät die Forschergruppe aus Baltimore zur konsequenten Benutzung von professionell abgestimmten Hörgeräten, um die Verschlechterung des Hörvermögens so lange und so gut wie möglich zu kompensieren (5).

Kontakt zum Autor:



Volker Albert
Leonhardstr. 9
82418 Murnau

Das Literaturverzeichnis kann unter dem Stichwort „Albert, TF 1/2014“ bei der TF-Redaktion angefordert werden.



Optimaler Service:

das Köttgen Leistungs-Paket



Ganzheitliche Hilfe für Betroffene

- Individuelle Beratung
- Hörtraining / Bewältigungstraining
- Vermittlung spezieller Hilfen
- Kurse für Hörgeschädigte

Optimale Anpassung von Hörgeräten und Tinnitus-Maskern

- modernste Anpasstechniken
- Otoplastiken aus eigenem Labor
- sinnvolles Zubehör
- vertrauensvolle Nachbetreuung
- Lieferant aller Kassen
- Reparatur und Service

Zubehör für Hörgeschädigte

- Lösungen für besseres Telefonieren
- Lichtsignalanlagen
- Infrarot- und Funksysteme
- Gehörschutz- und Verstärkungsanlagen
- Reinigungs- und Pflegeprodukte

Mit über 50 Filialen sicher auch in Ihrer Nähe.

Verwaltung:
Hohenzollenring 2-10, 50672 Köln

Tel.: (02 21) 20 23 20

Fax: (02 21) 20 23 299

E-Mail: info@koettgen-hoerakustik.de

www.koettgen-hoerakustik.de

Köttgen
Hörakustik 

...wieder gut hören.

