Thema Gesundheit

**Gutes Hören schützt Gesundheit und verbessert Lebensqualität**

Der Welttag des Hörens steht im Jahr 2026 in Deutschland unter dem Motto ***„Klingt nach Leben!“*** und lenkt den Fokus auf die Bedeutung guten Hörens für Sicherheit im Alltag, Lebensqualität und soziale Teilhabe. Das Ziel: ***Das Leben mit allen Sinnen genießen – heute und in Zukunft!*** Ob im Gespräch mit der Familie und Freunden, im Beruf oder im Alltag – wer gut hört, bleibt eingebunden, selbstbestimmt und beugt sozialer Isolation vor. Laut der aktuellen [EuroTrak-Germany-Studie](https://www.xn--initiative-hrgesundheit-jlc.de/eurotrak/eurotrak2025) berichtet die Mehrheit der befragten Hörgeräte-Träger unter anderem von einer verbesserten Kommunikationsfähigkeit (70 Prozent) und mehr Sicherheit im Straßenverkehr (75 Prozent). 97 Prozent der Befragten geben an, dass sich ihre Lebensqualität in Folge ihrer Hörversorgung verbessert hat.

**Was ist Schwerhörigkeit?**

Schwerhörigkeit (Hypakusis) bezeichnet eine Einschränkung des Hörvermögens, die von leichten Beeinträchtigungen bis hin zur vollständigen Gehörlosigkeit reichen kann. Sie tritt auf, wenn der Prozess der Schallverarbeitung im Ohr gestört ist und Schallwellen nicht mehr ungehindert in elektrische Impulse umgewandelt werden können.

Nicht jede Form der Schwerhörigkeit ist dauerhaft oder krankheitsbedingt. So kann etwa ein verstopfter Gehörgang infolge von zu viel Ohrenschmalz eine vorübergehende Hörminderung verursachen. Dennoch sollte Schwerhörigkeit nie unterschätzt werden, da sie unbehandelt das Risiko für Folgeerkrankungen erhöhen kann. Eine frühzeitige HNO-fachärztliche Diagnose ist daher entscheidend.

Stellt der HNO-Arzt einen Hörverlust fest, der mit Hörsystemen versorgt werden kann, erstellt er eine Verordnung, die einem Hörakustiker vorzulegen ist. In Deutschland erhalten gesetzlich Krankenversicherte eine umfassende Hörgeräteversorgung bereits ohne eigene Zuzahlung. Lediglich die Rezeptgebühr fällt an. Der Kunde kann die vorgeschlagenen Hörgeräte vor der Entscheidung im Alltag umfangreich testen.

**Welche Arten von Schwerhörigkeit gibt es?**

Mediziner unterscheiden vier Hauptarten der Schwerhörigkeit: Schallleitungsschwerhörigkeit, Schallempfindungsschwerhörigkeit, Schallverarbeitungsstörung und kombinierte Schwerhörigkeit.

* **Schallleitungsschwerhörigkeit** entsteht, wenn der Schall nicht ausreichend vom Außenohr über das Mittelohr bis ins Innenohr gelangt. Betroffene hören leiser und beschreiben oft ein Gefühl, „wie durch Watte“ zu hören. Ursachen sind z. B. Verstopfungen des Gehörgangs (Ohrenschmalz), Trommelfellschäden, Mittelohrentzündungen oder Flüssigkeitsansammlungen. Die Sprachverständlichkeit bleibt dabei in der Regel erhalten.
* **Schallempfindungsschwerhörigkeit** betrifft das Innenohr, insbesondere die Haarzellen, welche die Schallwellen in elektrische Signale umwandeln. Sie führt zu einem dumpfen Klangbild und Schwierigkeiten beim Sprachverstehen, vor allem in lauter Umgebung. Ursachen sind dauerhafte Lärmbelastung, altersbedingter Verschleiß (Presbyakusis), Hörstürze oder Infektionen. Diese Form ist oft irreversibel, da geschädigte Haarzellen sich nicht regenerieren können. Eine häufig vermeidbare Unterform ist die Lärmschwerhörigkeit, ein schleichender Hörverlust durch chronische Lärmbelastung in Beruf oder Alltag oder durch ein einmaliges lautes Geräusch.
* **Schallverarbeitungsstörungen** betreffen die akustische Signalverarbeitung im Gehirn. Man unterscheidet zwischen neuraler Schwerhörigkeit (Beeinträchtigung des Hörnervs) und zentraler Schwerhörigkeit (gestörte Hörbahn im Gehirn). Ursachen sind z. B. Schlaganfälle, Gehirnentzündungen oder Schädel-Hirn-Traumata.
* **Kombinierte Schwerhörigkeit** vereint Merkmale der Schallleitungs- und Schallempfindungsschwerhörigkeit. Sie entsteht durch Verletzungen, Entzündungen oder Fehlbildungen im Außen- und Innenohr sowie durch Tumore oder Hörstürze.

Die unterschiedlichen Arten von Schwerhörigkeit lassen die Komplexität unseres Gehörs erahnen. Daher ist immer eine gründliche HNO-fachärztliche Diagnose erforderlich, um die geeignete Therapie festzulegen. In vielen Fällen besteht diese in der Verordnung von Hörsystemen (d.h. von Hörgeräten oder Hörimplantaten).

**Welche Grade von Schwerhörigkeit gibt es?**

Schwerhörigkeit wird je nach Lautstärke und Tonhöhe, die eine Person nicht mehr wahrnehmen kann, in verschiedene Grade unterteilt. Diese basieren auf dem Hörverlust, gemessen in Dezibel (dB). Sie beschreiben, wie stark das Hören eingeschränkt ist. Als Normalhörigkeit gilt ein Hörvermögen, das maximal um 20 dB von der normalen Hörschwelle abweicht. Oberhalb davon sprechen Ärzte von einer Hörstörung.

* Die **geringgradige Schwerhörigkeit** umfasst einen Hörverlust zwischen 21 und 40 dB. Menschen mit diesem Grad der Schwerhörigkeit können leise Geräusche wie das Ticken einer Armbanduhr nicht mehr wahrnehmen.
* Bei der **mittelgradigen Schwerhörigkeit**, die mit einem Hörverlust von 41 bis 60 dB einhergeht, sind bereits viele alltägliche Umgebungsgeräusche nicht mehr hörbar. Betroffene nehmen beispielsweise das Rascheln von Blättern oder leise Gespräche nicht mehr wahr.
* Eine **hochgradige Schwerhörigkeit** liegt vor, wenn der Hörverlust zwischen 61 und 80 dB beträgt. In diesem Fall können Betroffene auch Gesprächen in normaler Lautstärke nicht mehr folgen.
* Die schwerste Form ist die **Resthörigkeit oder Taubheit**, bei welcher der Hörverlust 81 dB oder mehr beträgt. Menschen mit diesem Grad der Schwerhörigkeit nehmen selbst sehr laute Geräusche wie das Dröhnen eines Presslufthammers oder laute Musik nicht mehr wahr.

**Was ist Schwerhörigkeit im Alter?**

Die Schwerhörigkeit im Alter (Presbyakusis) ist eine fortschreitende Hörminderung, die ab dem 50. Lebensjahr auftreten kann. Sie beginnt meist mit einem Hörverlust hoher Frequenzen und beeinträchtigt insbesondere das Sprachverstehen in geräuschvoller Umgebung. Ursache sind altersbedingte Verschleißerscheinungen der Haarzellen im Innenohr sowie mögliche Beeinträchtigungen des Hörnervs oder des Hörzentrums im Gehirn.

Der Verlauf kann durch Umweltbelastungen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselstörungen, genetische Faktoren oder einen ungesunden Lebensstil, wie etwa Nikotinkonsum, beschleunigt werden. Betroffene empfinden Geräusche schneller als unangenehm oder schmerzhaft. Auch können Beschwerden wie durch einen Tinnitus auftreten.

Schwerhörigkeit im Alter ist ein natürlicher Prozess, dessen Auswirkungen durch präventive Maßnahmen wie Lärmschutz und einen gesunden Lebensstil gemindert werden können. Die Therapie besteht in der Regel in einer individuellen Hörsystemversorgung.

**Was ist Tinnitus?**

Tinnitus bezeichnet das Wahrnehmen von Geräuschen, deren Schallquelle nicht in der Umwelt liegt. Halten Ohrgeräusche wie Brummen, Pfeifen oder Zischen über längere Zeit an oder treten wiederholt auf, spricht man von einem Tinnitus. Man unterscheidet zwischen objektivem und subjektivem Tinnitus:

* **Objektiver Tinnitus** entsteht durch physische Schallquellen, etwa durch Gefäßverengungen, unwillkürliche Muskelzuckungen im Mittelohr, Gaumen, Herzklappenerkrankungen oder einen gutartigen Tumor an der Kopfschlagader. Sie lassen sich von außen durch ein Stethoskop wahrnehmen.
* **Subjektiver Tinnitus** beruht auf einer fehlerhaften Informationsverarbeitung ohne nachweisbare Schallquelle. Mögliche Auslöser sind u. a. Schwerhörigkeit, emotionale Belastungen, Entzündungen im Mittel- oder Innenohr sowie ein Verschluss des Gehörgangs durch Fremdkörper oder Ohrenschmalz.

Tinnitus ist ein komplexes Phänomen, dessen Ausprägungen und Ursachen individuell stark variieren können. Eine ärztliche Diagnose ist wichtig, um die genaue Art, Ursache und darauf abgestimmte Behandlungsansätze festzustellen.

**Was ist ein Hörsturz?**

Ein Hörsturz ist ein plötzlich auftretender, meist einseitiger Hörverlust ohne erkennbare Ursache. Häufig wird er von einem Druckgefühl im Ohr, das Betroffene als „Watte im Ohr“ beschreiben, oder einem Tinnitus begleitet. In vielen Fällen normalisiert sich das Hörvermögen innerhalb weniger Stunden von selbst. Hält der Zustand jedoch länger als zwei Tage an, sollte dringend ein HNO-Arzt aufgesucht werden.

Als mögliche Ursachen gelten Durchblutungsstörungen, Virus- oder bakterielle Infektionen sowie mechanische Verletzungen des Ohrs. Auch ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder Rauchen sind potenzielle Risikofaktoren. Ein anhaltender Hörsturz erfordert unbedingt eine rechtzeitige medizinische Abklärung, um Folgeschäden zu minimieren.

**Wie lässt sich eine Schwerhörigkeit behandeln?**

Die Behandlung hängt von der Art, Ursache und Grad des Hörverlustes ab. Eine vorübergehende Schwerhörigkeit lässt sich oftmals durch eine einfache Reinigung des Gehörgangs beheben, beispielsweise wenn Ohrenschmalz oder Fremdkörper den Schallweg blockieren. Bei alters- oder lärmbedingter Schwerhörigkeit ist eine vollständige Wiederherstellung meist nicht möglich. In diesen Fällen ist eine frühzeitige Diagnose durch einen Hörtest entscheidend, um den Hörverlust durch die Versorgung mit Hörsystemen bestmöglich auszugleichen.

* **Medikamentöse und chirurgische Behandlungen:** Wurde die Schwerhörigkeit durch eine Infektion ausgelöst, lassen sich die Erreger gezielt mit Antibiotika oder Virostatika bekämpfen. Bei Hörstürzen oder akustischen Traumata kann eine Infusionstherapie mit Medikamenten helfen. Schäden am Trommelfell können durch einen chirurgischen Eingriff, beispielsweise eine Tympanoplastik, behoben werden. So lässt sich die Schallleitungskette im Mittelohr wiederherstellen.
* **Hörsysteme** verstärken Schallsignale und sind für viele Formen der Schwerhörigkeit geeignet, wie Schallleitungs- oder Schallempfindungsschwerhörigkeit. Sie gleichen einen Hörverlust aus und verbessern so die Fähigkeit, Töne und Sprache wieder gut zu hören.

Hinter-dem-Ohr-Hörgeräte (HdO) sitzen direkt hinter dem Ohr und eignen sich für fast jeden Hörverlust sowie für besonders kleine Ohren. In-dem-Ohr-Hörgeräte (IdO) sitzen unauffällig im Gehörgang und sind von außen kaum bis gar nicht erkennbar. Bei dieser Bauform befindet sich die komplette Technik in einem kleinen Gehäuse, das individuell (passend zum Gehörgang des Trägers) angefertigt wird.

* **Cochlea-Implantate (CI)** sindeine medizintechnische Alternative zu Hörgeräten, die insbesondere für Menschen mit hochgradigem Hörverlust, Innenohrschwerhörigkeit oder völliger Taubheit geeignet ist. Sie ersetzen die Funktion der Hörsinneszellen und stimulieren den Hörnerv. Ein CI besteht aus einem extern getragenen Soundprozessor und einem kleinen – in einer OP implantierten – Teil mit dem Elektrodenträger in der Hörschnecke.
* **Hirnstamm-Implantate** kommen zum Einsatz, wenn der Hörnerv beidseitig nicht funktioniert. Dabei erfolgt durch eine elektrische Reizung des noch funktionsfähigen Schneckenkerns (Nucleus cochlearis) im Hirnstamm, um wieder zu hören und Sprache zu verstehen. Sind Menschen aufgrund eines fehlgebildeten oder fehlenden Hörnervs schwerhörig, ist es möglich, mit einem Hirnstammimplantat (Auditory Brainstem Implant = ABI) akustische Eindrücke zu erzeugen. Die Stimulationselektrode wird dazu direkt an den akustisch relevanten Arealen des Hirnstamms platziert.

**Gutes Hören stärkt die mentale Gesundheit**

Die Auswirkungen einer Hörminderung betreffen nicht nur unser Gehör, sie können sich auch unmittelbar auf die Lebensqualität wie u.a. das seelische Wohlbefinden auswirken: Gutes Hören ist ein wesentlicher Bestandteil ganzheitlicher Gesundheit und spielt eine zentrale Rolle für die mentale Verfassung.

Denn Hören bedeutet weit mehr als das reine Wahrnehmen von Schall: Es ermöglicht z.B. den sozialen Austausch mit anderen Menschen und erhöht das Sicherheitsgefühl im Straßenverkehr. Zugleich erleichtert ein gut versorgter Hörsinn die Konzentration und wirkt sich positiv auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus.

Ist das Hörvermögen eingeschränkt, steigt die sogenannte Höranstrengung. Das Gehirn muss kontinuierlich mehr leisten, um Sprache aus Hintergrundgeräuschen herauszufiltern, Klanginformationen richtig einzuordnen und Gesprächen zu folgen. Diese Mehrbelastung kann sich langfristig negativ auf die Konzentrationsfähigkeit, die Gedächtnisleistung und die emotionale Stabilität auswirken.

„**Eine nicht ausreichend versorgte Schwerhörigkeit kann immense Auswirkungen auf die Gesundheit eines Menschen haben.** Es kann zu einer fünf- bis sechsmal höheren Sturzwahrscheinlichkeit kommen, denn gerade bei einer einseitigen Ertaubung fehlt die räumliche Orientierung“, erklärt Dr. Veronika Wolter, Chefärztin der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde und der Helios Hörklinik Oberbayern in München. Darüber hinaus bestätigt die aktuelle [EuroTrak-Germany-Studie](https://www.xn--initiative-hrgesundheit-jlc.de/eurotrak/eurotrak2025), dass sich Hörgeräte-Träger (28 Prozent) abends seltener mental erschöpft fühlen als Personen mit einer unversorgten Hörminderung (59 Prozent).

**Soziale Folgen unbehandelter Schwerhörigkeit**

Eine unbehandelte Schwerhörigkeit kann darüber hinaus Veränderungen im sozialen Verhalten befördern. Gespräche in Gruppen, Telefonate oder kulturelle Aktivitäten werden zunehmend als anstrengend oder frustrierend empfunden – und deshalb häufig vermieden. Missverständnisse mehren sich, Unsicherheit entsteht und viele Betroffene ziehen sich aus sozialen Interaktionen zurück. Diese gravierenden Folgen einer unversorgten Hörminderung können in jedem Alter auftauchen: „Auch bei jüngeren Menschen kann es zu erheblichen Auswirkungen im sozialen Bereich kommen. Viele Patienten neigen zu Depressionen, gesellschaftlicher Isolation oder Arbeitsunfähigkeit“, sagt Dr. Veronika Wolter.

**Hörvorsorge stärkt Lebensqualität und psychisches Wohlbefinden**

Ein intakter oder gut versorgter Hörsinn kann dieser Entwicklung effektiv entgegenwirken: Er erleichtert die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, stärkt das Selbstvertrauen und unterstützt so die mentale Gesundheit in jeder Lebensphase.

Dr. Matthias Rudolph, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, betont: „Die positiven Effekte einer Hörversorgung **zeigen sich einerseits durch die Verbesserung im Hörvermögen selbst, was wiederum die soziale Integration fördert. Andererseits verbessert sich die Stimmung: Betroffene haben wieder mehr Antrieb**. Das wirkt sich natürlich auf das Privatleben aus. Man trifft sich wieder mehr mit Freunden und Bekannten, geht wieder aus, ins Kino oder ins Theater. Und am Berufsleben kann man wieder teilhaben und ist integriert.“ Außerdem sind Hörgeräte-Träger deutlich häufiger mit ihrer Schlafqualität zufrieden als Menschen mit einer unversorgten Hörminderung. Während in der [EuroTrak-Germany-Studie](https://www.xn--initiative-hrgesundheit-jlc.de/eurotrak/eurotrak2025) nur 31 Prozent der Befragten mit unversorgter Hörminderung angeben, zufrieden zu schlafen, liegt dieser Anteil bei Hörgeräte-Trägern bei 56 Prozent.

Gut hören zu können schafft damit eine wichtige Grundlage, um aktiv, eingebunden und selbstbestimmt, aber auch erholt zu bleiben und das Leben mit allen Sinnen genießen zu können – heute und in Zukunft.

**Regelmäßig vorbeugen – mit einem Hörtest**

Schwerhörigkeit vorzubeugen ist einfach: Regelmäßige Hörtests bei einem [Hörakustiker](https://www.ihr-hoergeraet.de/service/akustiker-suche/) oder [HNO-Arzt](https://www.ihr-hoergeraet.de/hno-arzt/suche/) in der Nähe sind nicht nur schnell und schmerzfrei durchgeführt – sie sind auch wichtig, um Gewissheit zu haben, wie es in unterschiedlichen Lebensphasen um das eigene Gehör steht. Nur so kann ein therapiebedürftiger Hörverlust frühzeitig identifiziert, individuell behandelt und professionell versorgt werden.

Mehr Informationen zu Hörgesundheit, Hörversorgung und vielem mehr rund ums Hören finden Sie auf [www.ihr-hoergeraet.de](http://www.ihr-hoergeraet.de).