

Mit einem Knopf am Ohr zurück ins pralle Leben

Schwerhörigkeit ist ein unterschätzter Risikofaktor für Demenz und Depressionen – Ein Experte erklärt, wie Cochlea-Implantate helfen können

Es ist ein Leiden, das viele unterschätzen und das sich schleichend entwickelt: Schwerhörigkeit. Millionen Deutsche sind davon betroffen. Wer nicht mehr gut hört, wird früher dement oder entwickelt eine Depression. Prof. Dr. Sebastian Strieth, Direktor der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde an der Uniklinik Bonn hat gute Nachrichten für sie: Cochlea-Implantate können zumindest die Kommunikationsfähigkeit von Betroffenen nahezu vollständig wiederherstellen.

16 Millionen Deutsche gelten als schwerhörig. Was sind die häufigsten Ursachen dafür?

Schwerhörigkeit ist vor allem ein Phänomen des Alters. Daher ist dies in einer alternden Bevölkerung eine Volkskrankheit. Aber natürlich kann es auch in jüngeren Jahren zu einer hochgradigen Schwerhörigkeit etwa durch einen Hörsturz kommen. Dabei handelt es sich um eine Innenohrschwerhörigkeit, deren genaue Ursachen aber bis heute unbekannt sind. Es ist also kein kleiner Schlaganfall, wie es viele annehmen.

Tritt ein Hörsturz in unserer Stressgesellschaft häufiger auf?

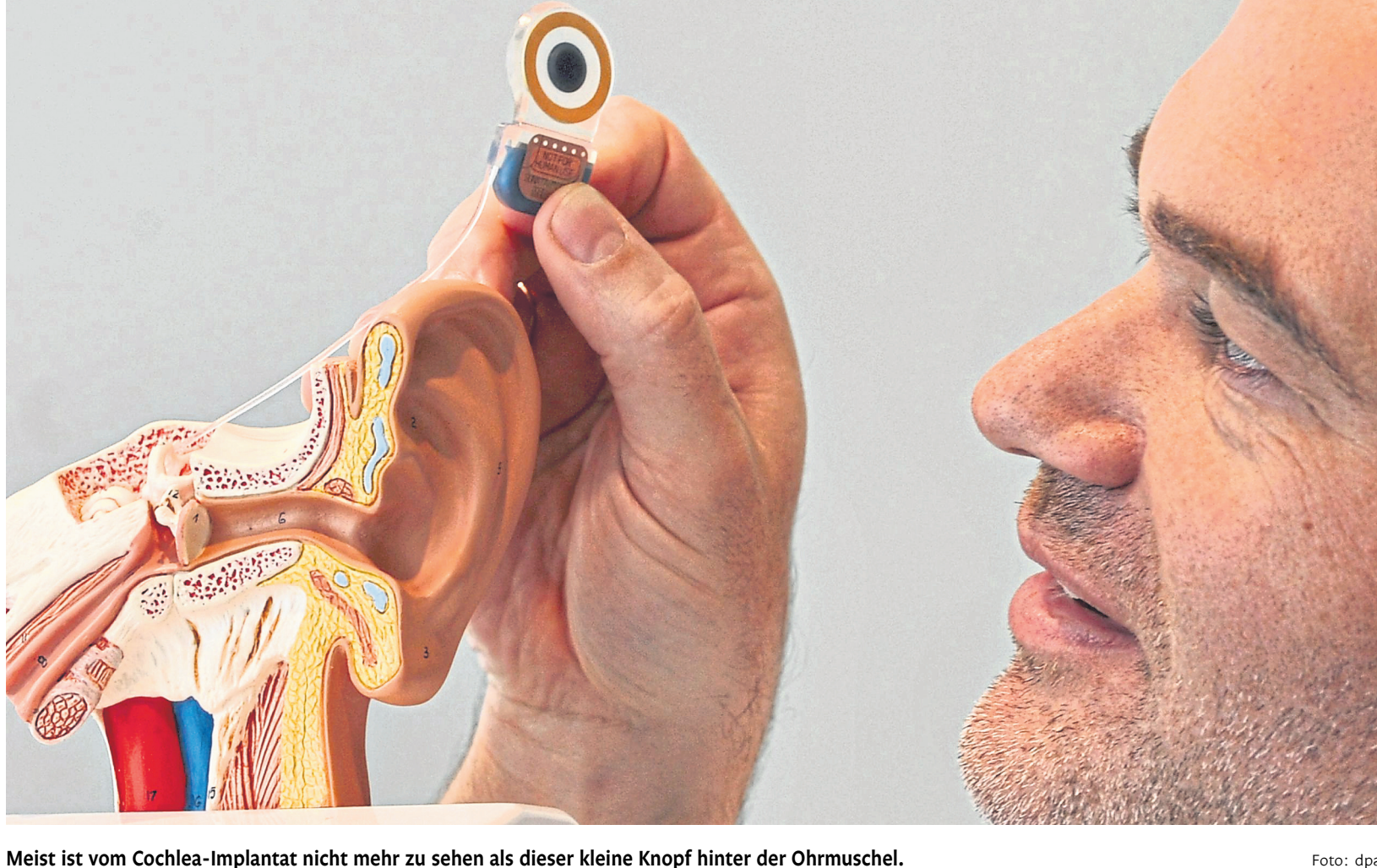
Der Hörsturz wird eben nicht durch Stress ausgelöst. Das Ausmaß ist sehr unterschiedlich: Der Hörsturz kann zwar bis zur Taubheit führen, aber bis zu 60 Prozent der Hörminderungen bilden sich unbehandelt zurück. Unterstützt wird die Heilung durch Cortison. Entweder wird dies über die Venen injiziert oder mittels einer kleinen Injektion durch das Trommelfell. Da es sich nicht um einen Infarkt handelt, tickt auch nicht die Uhr. Es reicht in der Regel, wenn man am Morgen nach einem Hörsturz behandelt wird.

Sie sagen, Schwerhörigkeit ist eine Volkskrankheit. Was hat neben der alternden Gesellschaft dazu geführt?

Es ist eine Folge der unglaublich hohen Lärmbelastung in unserem Alltag. Man muss bedenken, dass das Ohr nach einigen Stunden eine Hörmüdigkeit erleidet und Erholung braucht. Doch dafür ist unserer multimedialen und interaktiven Welt kaum Platz. Wir müssen Lärm dringend als eine Form der Umweltverschmutzung wahrnehmen und erkennen, dass diese ständige Lärmbelastung unserer Gesundheit nicht zuträglich ist. Es muss im Beruf viel konsequenter auf Lärmschutz geachtet werden. Und bei der Nutzung von Kopfhörern müssen wir mehr Schutzmechanismen einbauen, um nicht stundenlang einem massiven Lärmpegel ausgesetzt zu sein.

Was kann der einzelne tun?

Zwei Faktoren sind wichtig: die Dauer und die Intensität der Schalleinwirkung. Beides kann und sollte



Meist ist vom Cochlea-Implantat nicht mehr zu sehen als dieser kleine Knopf hinter der Ohrmuschel.

Foto: dpa

man mit technischen Hilfsmaßnahmen limitieren. Ein hoher Lärmpegel wird nach einigen Stunden kritisch. Dann kann es zu Hörermüdung und Schäden kommen.

Fällt es vielen also gar nicht auf, wie schwerhörig sie schon sind?

Ja. Und wir haben viele Möglichkeiten, Schwerhörigkeit zu kompensieren und zu verdrängen, indem wir etwa den Fernseher lauter machen. Andere ziehen sich kommunikativ und gesellschaftlich zunehmend zurück. Sie gehen nicht mehr aus, weil sie in Gesellschaft nichts mehr verstehen. Schlechtes Hören im Alter führt auch dazu, dass sich eine Demenz früher entwickeln kann. Es ist zudem ein Risikofaktor für andere psychische Leiden wie eine Depression.

Was sind frühe Warnsignale?

Das Tückische ist, dass die Schwerhörigkeit nicht mit einem Paukenschlag beginnt. Es ist ein schleichender Prozess. Und viele unterschätzen ihr Hörorgan. Dabei sind Ohren enorm wichtig: besonders als Sinnesorgan, das Kommunikation erst möglich macht.

Welche Vorsorge empfehlen Sie?

Ab 50 Jahren sollte man einmal pro Jahr zu einem Hörtest gehen. Die meisten Hörakustiker bieten diesen Test kostenlos an. Wer schon früher eine Schwerhörigkeit wahrnimmt, sollte schon dann einen Test machen. Viele gestehen sich aber nicht ein, welches Handicap sie bereits haben.

Ich spreche bewusst nicht von einer Erkrankung, weil wir die Möglichkeit haben, dieses Handicap bis hin zu einer Taubheit auszugleichen.

Mit einem Cochlea-Implantat. Was ist das, wie funktioniert es?

Das ist eine Neuroprothese, die bei hochgradiger Innenohrschwerhörigkeit oder Taubheit eine Kommunikationsfähigkeit wiederherstellt. Voraussetzung ist, dass der Hörnerv angelegt oder noch erhalten ist. Wir bringen mittels einer Operation einen Elektrodenträger in die Hörschnecke ein. Äußerlich wird dann per Magnet ein Sprachprozessor mit Mikrofon angekop-

pelt, der die Sprache aus der Umgebung aufnimmt und einen Code an das unter der Haut liegende Implantat sendet. Dort werden die Signale an den Hörnerv weitergeleitet, die vom Hirn wahrgenommen werden können. Dadurch können Betroffene Sprache wieder verstehen. Das elektrische unterscheidet sich natürlich vom akustischen Hören, weil es deutlich weniger Frequenzen umfasst. Aber

nahezu in allen Fällen kann die Kommunikationsfähigkeit wiederhergestellt werden.

Kann ich mit einem solchen Implantat auch wieder Konzerte oder einfach Musik hören?

Leider nein. Um Musik genießen zu können, muss man Ober- und Untertöne wahrnehmen können. Das gelingt mit dem Cochlea-Implantat derzeit noch nicht. Ob jemand mit dem Implantat Musik hören kann, hängt daher ganz wesentlich davon ab, wie viel Resthörigkeit er noch hat. Das Implantat hat hingegen nur eine sehr limitierte Zahl an Frequenzen. Allerdings wird auch daran gearbeitet. Man versucht dazu, den Hörnerv nicht nur elektrisch, sondern auch mit Licht zu stimulieren, um mehr Frequenzen zu codieren. Dass man mit Licht eine akustische Sinneswahrnehmung im Gehirn hervorrufen kann, ist eine sehr interessante Entdeckung. Das ist aber noch im wahrsten Sinn des Wortes Zukunftsmusik. Entscheidend für heutige Patienten ist aber, dass sie durch das Implantat wieder an der hörenden Welt teilhaben können. Jüngere Betroffene können eine normale Schul- und Berufsausbildung erfahren, bei der die Gebärdensprache immer unwichtiger wird. Ältere können so ins gesellschaftliche Leben zurückkehren.

Das ist sinnvoll, in große Zentren zu gehen. Grundlage ist eine eingehende Diagnostik. Zudem muss mittels verschiedener Untersuchungen geklärt werden, ob die Voraussetzungen für ein Cochlea-Implantat gewährleistet sind. Das ist immer dann der Fall, wenn man erwarten darf, dass mit dem Implantat ein besseres Sprachverstehen erreicht wird als mit dem besten Hörgerät. Prinzipiell kann dies zunächst jeder Hörakustiker oder HNO-Arzt feststellen. Nach weiteren Untersuchungen meist in einem Zentrum einer Uniklinik folgt dann die etwa 90-minütige Operation. Die OP ist ein sehr komplikations- und beschwerdearmes Standardverfahren ist. Das ist aber nur ein kleiner erster Schritt. Nach einigen Wochen wird das Implantat in Betrieb genommen. Dann beginnt der Lernprozess des elektrischen Hörens. Das Implantat ist nicht wie ein Hörgerät, bei dem der Effekt sofort da ist. Einige lernen schnell, andere brauchen mehrere Wochen, einige auch Monate. Die operierende Klinik muss für die Patienten zeitlebens Ansprechpartner für den Betrieb des Gerätes sein. Daher sollte man die Klinik sehr genau auswählen. Bald wird es auch eine Liste zertifizierter Krankenhäuser geben.

Es ist sinnvoll, in große Zentren zu gehen. Grundlage ist eine eingehende Diagnostik. Zudem muss mittels verschiedener Untersuchungen geklärt werden, ob die Voraussetzungen für ein Cochlea-Implantat gewährleistet sind. Das ist immer dann der Fall, wenn man erwarten darf, dass mit dem Implantat ein besseres Sprachverstehen erreicht wird als mit dem besten Hörgerät. Prinzipiell kann dies zunächst jeder Hörakustiker oder HNO-Arzt feststellen. Nach weiteren Untersuchungen meist in einem Zentrum einer Uniklinik folgt dann die etwa 90-minütige Operation. Die OP ist ein sehr komplikations- und beschwerdearmes Standardverfahren ist. Das ist aber nur ein kleiner erster Schritt. Nach einigen Wochen wird das Implantat in Betrieb genommen. Dann beginnt der Lernprozess des elektrischen Hörens. Das Implantat ist nicht wie ein Hörgerät, bei dem der Effekt sofort da ist. Einige lernen schnell, andere brauchen mehrere Wochen, einige auch Monate. Die operierende Klinik muss für die Patienten zeitlebens Ansprechpartner für den Betrieb des Gerätes sein. Daher sollte man die Klinik sehr genau auswählen. Bald wird es auch eine Liste zertifizierter Krankenhäuser geben.

Viele Betroffene scheinen lange zu zögern, weil sie Angst haben, ihr Resthörvermögen zu verlieren. Ist das eine berechtigte Sorge?

Nein. Wir können heute so schonend operieren, dass wir in der Regel das Resthörvermögen gut erhalten können. Es ist eine enorme Leistung des Gehirns, das akustische Resthören mit den neuen elektrischen Signalen kombinieren zu können. Es gibt sogar Kombinationen von Cochlea-Implantaten und Hörgeräten. Beides ergänzt sich hervorragend. Auch um dies möglichst plastisch zu veranschaulichen, arbeiten wir sehr eng mit Selbsthilfverbänden zusammen. Die Cochlea-Implantate sind eine wunderbare Technologie – aber viele glauben das nur, wenn sie aus dem Munde von jemanden hören, der fast taub war und jetzt wieder kommunizieren kann. Für mich als Mediziner ist sehr erfüllend, jemanden, der so schlecht hört oder gar taub ist, wieder zum Hören zu bringen. Das ist fast biblisch. Und schon heute befähigen Cochlea-Implantate ihre Träger zu Dingen, die normal Hörende nicht können. Sie können via Bluetooth ohne Endgerät Radio hören oder kabellose Applikationen nutzen. Sie haben ein bluetoothfähiges Sinnesorgan. Oder sie können unter Wasser Sprache deutlich verstehen. So etwas konnte früher nur James Bond. So könnten aus einem ehemaligen Handicap bald weitere besondere Befähigungen werden.

Das Gespräch führte Christian Kunst

Hintergrund

Gut zu wissen: Webinar zu Cochlea-Implantaten

Während Millionen Deutsche unter Schwerhörigkeit leiden, werden Cochlea-Implantate nur 4000- bis 5000-mal pro Jahr eingesetzt. Prof. Dr. Sebastian Strieth, Direktor der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde an der Uniklinik Bonn spricht von einer Unterversorgung. Am Mittwoch, 22. September, erläutert er ab 18 Uhr bei einem Webinar der Rhein-Zeitung, wann ein Hörgerät ausreicht

und wann er zu einem Implantat rät. Melden Sie sich jetzt an bei Rhein-Zeitung.de/Wissen. Sie benötigen Sie nur einen PC/Laptop oder ein Mobilgerät mit Kamera- und Tonfunktion, einen aktuellen Internetbrowser (Empfehlung: Google Chrome) oder die Desktop- beziehungsweise mobile Zoom-App sowie eine stabile Internetverbindung. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per Mail einen Zugangslink.

Oversized: Das geht sicher nicht zu weit

Zu große Teile wirken am besten, wenn sie

kontrastreich zu eng anliegender Kleidung getragen werden

Von Andrea Abrell

Lässig und bequem soll die Mode jetzt sein: Weit geschnittene Kleidung läuft körperbetonten Styles immer mehr den Rang ab. Das heißt aber nicht, dass die engen Teile eingemottet werden müssen – es braucht sie, damit der Übergrößen-Look gut wirkt.

„Denn sonst sieht man schnell so aus, als habe man über Nacht 20 Kilo zugelegt“, beschreibt Inka Müller-Winkelmann, Shoppingberaterin. Die Faustregel für das

Styling der Oversized-Stücke lautet daher: „weit zu eng“. Man trägt beispielsweise ein weites Shirt zu einer schmal geschnittenen Hose oder eine lässig geschnittene Hose zu einem engen Top. So ungefähr geht man auch mit Einteilern wie Oversized-Kleidern um: Sie brauchen eine enge Stelle am Körper, damit die Figur noch zu erahnen ist. Daher rät Müller-Winkelmann zu einem „Gürtel, der die Taille betont“. So holt man das Beste aus diesem Trend heraus. Ein Vorteil: „Die Oversized-Mode ist natürlich ideal für alle, die ein paar überflüssige Pfunde geschickt kaschieren möchten“, erklärt Designerin Ritchie Karkowski.

Ein weiterer Tipp: Der Style lebt auch von den Materialien der Kleidungsstücke. Für die Shoppingberaterin Inka Müller-Win-



Die spannende Optik des Oversized-Stils entsteht auch aus verschiedenen Materialien der Kleidungsstücke. Fotos: Baum und Pferdgarten;Gang/dpa-tmn

kelmann sind weich fließende Stoffe von guter Qualität daher besonders wichtig für den Look. Sie rät etwa zu einem weit geschnittenen Hemd aus einem halbttransparenten Material wie Organza. Und die Stylistin Maria Hans ergänzt: „Gekonnt sieht Oversized aus, wenn man Stoffe in verschiedenen Strukturen miteinander kombiniert, etwa einen weiten Pulli aus grobem Sommerstrick zu einer Hose aus glattem Material.“ Neben Organza ist für Hans Spitze ein tolles Material für diesen Trend, da sie eine Portion Weiblichkeit in den Look bringe. Das gilt auch für sogenannte Cut-Outs, also geschickt vom Designer gesetzte Ausschnitte im Stoff, durch die ein Stück Haut hervorblitzt.

Bei der Auswahl der Materialien, Schnitte und Kombi-Teile soll-

te man eines nicht vergessen: Bei diesem Trend geht es vor allem darum, dass er für die Trägerin bequem sein soll. Also statt sich in eine enge Hose zu quetschen, sollte man auf Teile mit angenehmen Schnitten oder Materialien achten. Designerin Ritchie Karkowski rät zum Beispiel, eine weite Bluse oder ein Hemd im Boyfriend-Style mit bequemen Leggings oder schmal geschnittenen Stretchhosen zu kombinieren. „Dazu kann man dann auffallenden Schmuck kombinieren.“

Auch die Farben hält Karkowski bei diesem Look für besonders wichtig: „Mit leuchtenden Tönen wie etwa Orange oder Grasgrün wirkt der Oversized-Trend frisch und modern.“ Aber auch frische Pastellfarben wie Apricot, zartes Gelb oder Hellblau sind gerade sehr angesagt.