

Juliane Stärke

HINGEHÖRT!

*FÜR MEHR TRANSPARENZ
BEIM HÖRGERÄTEKAUF*



tredition®

HINGEHÖRT!

Impressum

© 2020 Juliane Stärke

Erste Auflage

Erstveröffentlichung: April 2019

Autor: Juliane Stärke

Umschlaggestaltung und Illustration: Juliane Stärke

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-347-06154-5

ISBN Hardcover: 978-3-347-06155-2

ISBN e-Book: 978-3-347-06156-9

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Juliane Stärke

HINGEHÖRT!

Für mehr Transparenz beim Hörgerätekauf

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

WICHTIGES UND WISSENSWERTES VOR DEM HÖRGERÄTEKAUF

Schwerhörigkeit – Ich bin doch nicht behindert!

Zeitnahe Versorgung oder lieber abwarten?

Arten der Schwerhörigkeit – Denn schwerhörig ist nicht gleich schwerhörig!

Die Leiden des sozialen Umfelds & Zusammenhang von Schwerhörigkeit
und Demenz

Erwartungen des Kunden – Klangwahrnehmung versus Sprachverstehen

Versorgungswege – Von Zuhause online kaufen?

Woran erkenne ich einen guten Akustiker?

Unterschied zwischen Hersteller und Akustiker

Kostenzuschuss durch Krankenkassen

INFORMATIONEN RUND UM DIE HÖRGERÄTEVERSORGUNG

Ablauf einer Hörgeräteversorgung & der Weg zur schnellen Eingewöhnung

Dauer des Anpassprozesses & die Chancen des deutschen Marktes

Der Hörtest – genau erklärt

Verschiedene Bauformen der Hörgeräte

Warum ist heutzutage ein „In-dem-Ohr“-Hörgerät besser?

Unterschied zwischen Hörverstärker und Hörgerät

Das richtige Hörgerät finden

Einen Vergleich zwischen Hörgeräten anstellen

Die Hörgerätehersteller im Überblick

Technik verstehen

Akku oder Batterie – eine Glaubensfrage?

Hörgeräte selbst einstellen – warum denn nicht?

Hörgeräte im Ausland kaufen – geht das?

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN NACH DEM HÖRGERÄTEKAUF

Was ist Garantie und was Gewährleistung?

Batteriequalitäten erkennen und unterscheiden

Zubehörmöglichkeiten – von Konnektivität bis Pflege

Kinderversorgung – Unterschiede zur Erwachsenenversorgung

Tinnitus – die ständigen Ohrgeräusche

Was ist unter einem Hörsturz zu verstehen?

Ich habe ein Hörgerät und bin damit unzufrieden. Woran kann das liegen & was ist zu tun?

HÖRTRAINING FÜR ZUHAUSE

GLOSSAR – AKUSTIKBEGRIFFE UND ANDERE

REGISTER

ÜBER DIE AUTORIN

DANKSAGUNG

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihre Motivation, dieses Buch in den Händen zu halten, kann verschiedene Gründe haben. So gibt es vielleicht einen lieben Menschen in Ihrem nahen Umfeld, dessen Hörvermögen sich in manchen Situationen oder generell seit einiger Zeit kontinuierlich verschlechtert hat. Sie bemerken ein vermeintliches Desinteresse bei Unterhaltungen, da sich die Person immer weniger einbringt. Oder es mag Sie sogar selbst betreffen und obgleich Sie das Gefühl haben, grundsätzlich normal zu hören, gibt es immer öfter Situationen, die Sie nachdenklich machen. So stellen Sie womöglich fest, dass der letzte Scherz in geselliger Runde gerade wieder einmal an Ihnen vorbeigezogen ist und Sie dabei unfreiwillig mangels Reaktion selbst zum Gespött geworden sind. Und während die Wanduhr früher noch endlos tickte, ist diese heute eher verstummt. Lediglich der Kuckuck trällert manchmal noch aus der Ferne. Außerdem ist Ihnen aufgefallen, dass gerade junge Menschen immer schneller und undeutlicher sprechen, was Sie auf eine neuerdings schlechtere Sprachbildung zurückführen. Aber selbst die Schauspieler im Tatort sprechen ja scheinbar nicht mehr ordentlich ins Mikrofon, sondern nuscheln lieber in den eigenen Bart. Was zunächst alles amüsant klingen mag, ist in der Regel auf ein nachlassendes Gehör zurückzuführen. Um dem entgegenzuwirken, ist es an der Zeit, Maßnahmen zu ergreifen. Auch mag vielleicht bereits die Erkenntnis gereift sein, dass eine Hörhilfe hier die Lösung des Problems darstellt. Doch was erwartet einen und wie geht man am besten vor?

Mit diesem Buch erhalten Sie einen umfassenden Ratgeber, der Sie nun zu allen wichtigen Bereichen rund um die Themen Hören und Hörgeräte begleitet.

Erfahren Sie,

- warum eine „verschleppte“ Hörminderung zu Ihrem Nachteil werden kann.
- wie das Umfeld unter einer Hörminderung leidet.
- was einen guten Akustiker ausmacht.
- wie man das „richtige“ Hörgerät findet.
- mehr zur aktuellen Hörgerätetechnik und erhalten Sie einen Überblick im Dschungel der Hörgeräte.
- was nach einem Kauf zu beachten ist.
- und vieles mehr.

Juliane Stärke

Rangsdorf, März 2019

KAPITEL I:

WICHTIGES UND WISSENSWERTES VOR DEM HÖRGERÄTEKAUF

SCHWERHÖRIGKEIT – ICH BIN DOCH NICHT BEHINDERT!

Als Betroffener selbst nimmt man selten sofort wahr, wenn sich das Hörverhalten verschlechtert hat. Stellt sich dieser Prozess nämlich über mehrere Jahre schleichend ein, sind es vermutlich Verwandte und Freunde, die einen mit der Situation konfrontieren. Klar ist, niemand hört es wirklich gerne: „Du bist schwerhörig!“. Das Gute aber ist, dass es mittlerweile ausgezeichnete Möglichkeiten gibt, das eigene Hörvermögen und damit einhergehend Lebensqualität und soziale Teilhabe wieder zu verbessern. Denn heutzutage geht technisch wirklich so Einiges. Eines sollte man sich allerdings bewusst machen. Eine Hörhilfe ist und bleibt ein Hilfsmittel und kann nicht einfach das menschliche Gehör ersetzen. Durch eine gute Anpassung und dem regelmäßigen Tragen werden Verbesserungen jedoch kontinuierlich spürbar. Ähnlich ist es auch mit anderen Hilfsmitteln. Wer auf eine Gehilfe oder Prothese angewiesen ist, erhält dafür heute schon viele technisch fortschrittliche Lösungen. Ein Ersatz in allen Lebenslagen statt zum Beispiel einem echten Bein darf aber auch hier nicht erwartet werden. Ein gewisser Aufwand und stetiges Training sind dafür einzuplanen. Ähnlich verhält es sich mit der Schwerhörigkeit und dem Gehör. Doch

gerade das neue Fremde mag zunächst verunsichern. So stellen sich Betroffene oft die Frage, ob es nicht vielleicht doch noch eine Weile einfach so geht. Auch dazu liefert dieses Buch Antworten. Und sollte es an der Zeit sein, sich Hilfe zu holen, bieten die nachfolgenden Kapitel einen Wissensschatz, der viele Fragen klären wird, Raum für erste Gedanken zum Thema zulässt und im Ergebnis spätestens dann ein gutes Gefühl vermittelt, wenn beim Besuch eines Akustikers viele Abläufe bereits vertraut wirken, weil sie in diesem Buch schon einmal thematisiert wurden.

ZEITNAHE VERSORGUNG ODER LIEBER ABWARTEN?

Die Einsicht, dass sich das Gehör verschlechtert hat, mag bereits gereift sein. Oft steht jedoch die Frage im Raum, ob deswegen denn nun unmittelbar Handlungsbedarf besteht. Schließlich gibt es erfreulichere Situationen, als schwarz auf weiß attestiert zu bekommen, dass das Hören nachgelassen hat und Maßnahmen ergriffen werden sollten. Und gerade, wenn es womöglich den Alltag noch nicht dauerhaft einschränkt oder es gar die Verwandten und Bekannten sind, die die treibende Kraft in diesem Thema darstellen, wird sich die Versorgung doch vielleicht einfach noch ein bisschen in die Zukunft verschieben lassen. So sollte man auch meinen, durch etwas mehr Konzentration das Defizit beim Hören ausgleichen zu können. Doch leider ist das nur begrenzt möglich. Denn der Prozess des Hörens ist in zwei Bereiche zu unterscheiden. Ein mechanischer Ablauf wird zunächst dann in Gang gesetzt, wenn Geräusche jeglicher Art das Ohr in Form von Schall erreichen. Diese treffen auf die Ohrmuschel, um dann gebündelt in das Ohr geleitet zu werden. Hier erreichen sie das Trommelfell, welches so zum Schwingen gebracht wird. Dies führt zu einer Übertragung auf die Gehörknöchelchenkette und Weiterleitung in die Hörschnecke. Die in der Hörschnecke befindliche Flüssigkeit wird in Bewegung versetzt, was zu einer sogenannten Scherbewegung der Haarsinneszellen führt. Im zweiten Bereich werden die mechanischen Reize in der

Hörschnecke mittels chemischer Reaktion zwischen Nervenzellen an den Hörnerv übertragen. Der Hörnerv fungiert dabei als eine Art Muskel und sorgt für die Weiterleitung der Informationen an das zentrale Nervensystem. Hören ist dabei nicht gleich Verstehen. Während Hören lediglich die ungefilterte Aufnahme von Schall darstellt, ist für das Verstehen die komplexe Verarbeitung durch den Hörnerv und das Gehirn notwendig.

Wenn nun bereits bestimmte Tonlagen nicht mehr richtig gehört werden, ist dies ein Anzeichen dafür, dass bestimmte Haarsinneszellen „abgebrochen“ oder gar nicht mehr vorhanden sind. Hier spricht man bereits von einer Schwerhörigkeit. Durch den Defekt einzelner Haarsinneszellen werden Reize nicht mehr ausreichend an den Hörnerv weitergeben. Da dieser wie eine Art Muskel funktioniert, wird nach einiger Zeit und bei nicht ausreichender Reizung eine Degenerierung eintreten. Dies führt in der Regel bei gleichbleibendem Hören zu einer kontinuierlichen Verschlechterung des Sprachverstehens. Hören ist daher nicht gleich Verstehen!

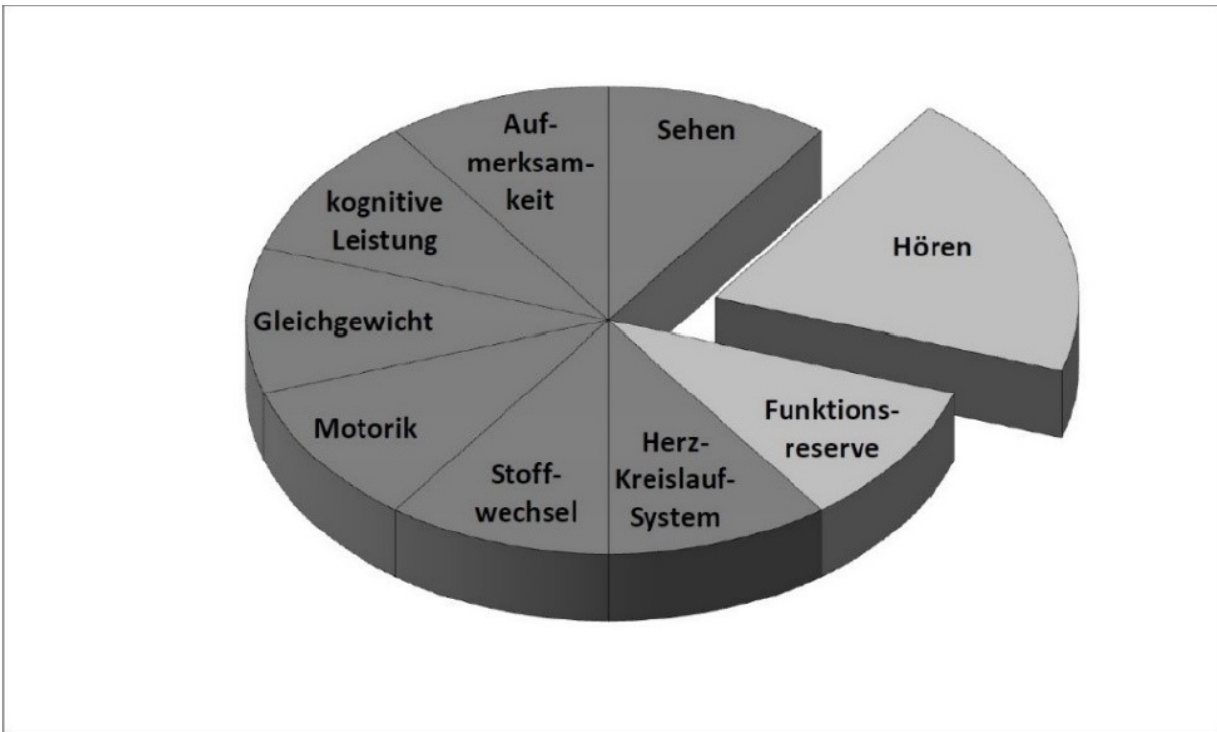
Aber kann denn nun mit gesteigerter Konzentration ein schlechteres Hören ausgeglichen werden? Diese Frage ist nicht einfach mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten. Das Hören zählt zu den kognitiven Sinneswahrnehmungen und kann teilweise durch Konzentration beeinflusst werden. Erfahrungsgemäß kommt es stark auf die Gesamtsituation an, in der wir uns befinden. Im entspannten Zustand mag ein gewisser Anteil durch gesteigerte Konzentration noch verbessert werden können, nicht mehr jedoch in stressigen Situationen. Im menschlichen Gehirn laufen eine Vielzahl von unbewussten Wahrnehmungen ab. Die kognitive Leistung unseres Gehirns beinhaltet dabei verschiedene Anteile, z.B. die Sinneswahrnehmungen wie Sehen, Hören, Schmecken und Riechen. Außerdem steht freie Kapazität für Unvorhersehbares zur Verfügung, sodass jederzeit, zum Beispiel bei Gefahrensituationen, umgehend reagiert werden kann. Mit

zunehmender Schwerhörigkeit benötigt der Hörprozess jedoch bereits schon deutlich mehr von dieser Kapazität, um weiterhin zu funktionieren. Im Gegenzug verringert sich die freie Funktionsreserve für Unvorhersehbares. In Stresssituationen oder bei Müdigkeit ist unser Gehirn bereits stärker belastet. Mangels größerer Anstrengung in anderen Bereichen fallen Prozesse, wie das stärkere Konzentrieren auf den Hörprozess, dann hinten herunter und das Hörvermögen bzw. Verstehen lässt nach.

Leistung des Gehirns bei einem Normalhörenden:



Leistung des Gehirns bei eingeschränkter Hörfähigkeit:



Interessant ist auch der Vergleich von zwei Personen mit ähnlicher Schwerhörigkeit, wobei die Schwerhörigkeit von Person A erst seit einem Jahr besteht, während bei Person B zwar der gleiche Schweregrad vorliegt, dieser allerdings bereits schon seit 10 Jahren. Bei Person A ist mit einem Hörgerät wahrscheinlich rasch und mit relativ wenig Gewöhnung ein sehr gutes Ergebnis zu erzielen. Person B hingegen wird aufgrund der Dauer der Schwerhörigkeit voraussichtlich deutlich länger benötigen, sich an ein Hörgerät zu gewöhnen. Im schlimmsten Fall wird ein Ergebnis, wie es bei Person A der Fall ist, gar nicht mehr erreicht werden, da der Hörnerv bereits zu lange nicht mehr ausreichend gereizt, also gefordert, wurde. Sicherlich mag das nicht immer der Fall sein. Es zeigt aber deutlich, wie wichtig es ist, so früh wie möglich zu reagieren, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen und sich an das normale Hören wieder zu gewöhnen.

Insgesamt ist festzustellen, dass es nicht das Hören an sich sein muss, welches zwangsläufig schlechter wird, sondern vielmehr das Sprachverstehen. So liegt es

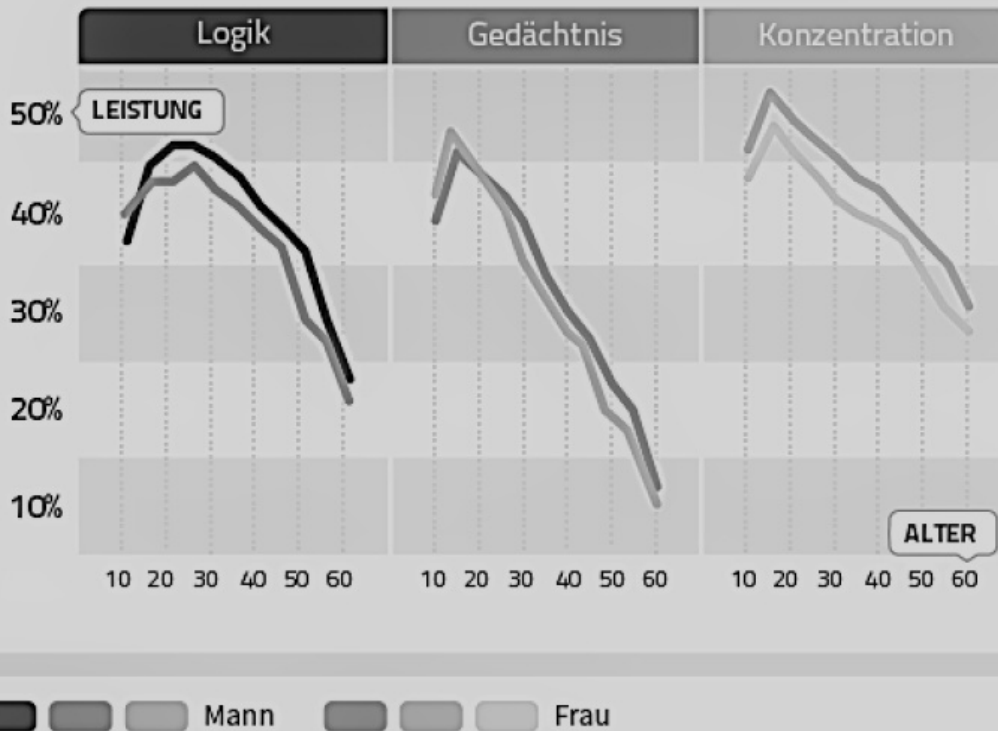
nicht immer an den Hörgeräten, nicht sofort wieder alles verstehen zu können, sondern ist vielmehr der Tatsache geschuldet, dass der Hörnerv über einen zu langen Zeitraum nicht ausreichend angesprochen wurde und somit die Verarbeitung von Sprache erst wieder trainiert werden muss. Der Prozess des Verlernens ist bereits weiter vorangeschritten und damit auch die Wahrnehmung, wie sich die Umgebung tatsächlich anhört. In Folge dessen ist die Gewöhnung an ein Hörgerät deutlich schwieriger. Das Verständnis, wie laut Geräusche eigentlich sind und wie diese tatsächlich im Bereich des Normalhörens klingen, geht verloren.

Durch eine Schwerhörigkeit wird die eigene Umgebung unbewusst als gedämpfte Welt erfahren. Je stärker dabei der Hörverlust ist, umso weiter entfernt man sich vom ursprünglichen Hörerlebnis. Der Mensch hat lediglich ein akustisches Klanggedächtnis von ungefähr 30 Sekunden. Es ist daher nicht möglich zu rekonstruieren, wie sich Etwas zu einem früheren Zeitpunkt angehört hat. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und arrangiert sich daher bei wiederkehrendem Input mit in dem Fall schlechtem Hören. Kommt dann ein Hörgerät zum Einsatz, strömen gerade in den ersten Stunden und Tagen viele ungefilterte Geräusche und akustische Eindrücke auf das Gehör ein, die dann erst einmal verarbeitet werden müssen. Die gute Nachricht ist, dass das Ohr wieder trainiert werden kann. Wichtig ist es, hier Durchhaltevermögen zu beweisen. Auch das selektive Hören, um in einer geräuschvollen Umgebung gut zu verstehen, kann wieder geschult werden. Dafür sollten akustisch schwierige Situationen nicht gemieden, sondern vielmehr als Herausforderung verstanden werden, wobei die Hörfokussierung auf das Gesprochene zu lenken ist, um das Sprachverständnis zu verbessern. Doch Geduld ist gefragt. So ist es nicht zielführend, zu streng mit sich selbst zu sein und zu viel zu erwarten. Vielmehr ist es hilfreich, entspannt in die neue Hörwelt einzutauchen und den vielen neuen Eindrücken zu lauschen. Auch das aktive Wahrnehmen von veränderten Geräuschen im gewohnten Umfeld unterstützt den

Gewöhnungsprozess. Außerdem kann es sinnvoll sein, die neuen Geräusche erst einmal in häuslicher Umgebung kennen zu lernen. Für eine schnellere Akzeptanz sollten die Hörgeräte so viel wie möglich getragen werden. Durch Vorlesen gewöhnt man sich an den neuen Klang und die neue Lautstärke der eigenen vertrauten Stimme. Kontinuierliches Durchhaltevermögen vorausgesetzt ist in der Regel mit einer ersten Gewöhnung nach drei bis fünf Tagen zu rechnen.

Ein weiterer wichtiger Faktor, der berücksichtigt werden sollte, ist, dass mit zunehmendem Alter die kognitiven Leistungen grundsätzlich nachlassen. Kommt zu dieser normalen altersbedingten Entwicklung nun auch noch, wie vorangehend beschrieben, eine Schwerhörigkeit dazu, ist das Defizit gerade im Konzentrationsbereich umso gravierender. Die nachfolgende Grafik zeigt die normale Entwicklung bei Frauen und Männern mit zunehmendem Alter ohne eine bestehende Verminderung des Gehörs.

Veränderung der kognitiven Leistungen im Laufe des Lebens



Quelle: [NeuroNation, „Veränderung der kognitiven Leistungen im Laufe des Lebens“, März 2019, www.neuronation.de/content/wissenschaftliche-kooperationen-mit-neuronation]

In einer französischen Studie aus dem Jahr 2015 wurden 3.670 Probanden im Alter von 65 Jahren oder älter in Hinblick auf ihre kognitiven Fähigkeiten untersucht. Hierbei wurde ein Zusammenhang zwischen der Schwerhörigkeit und dem Rückgang der kognitiven Fähigkeiten bewiesen. Zusätzlich belegte die Studie ebenfalls, dass die Verwendung von Hörgeräten einem Rückgang der kognitiven Fähigkeiten entgegensteuert.

Quelle: [Professor Hélène Amieva, Université Victor Segalen Bordeaux 2, Frankreich, PAQUID “Age-related hearing loss in older adults with cognitive decline”, veröffentlicht