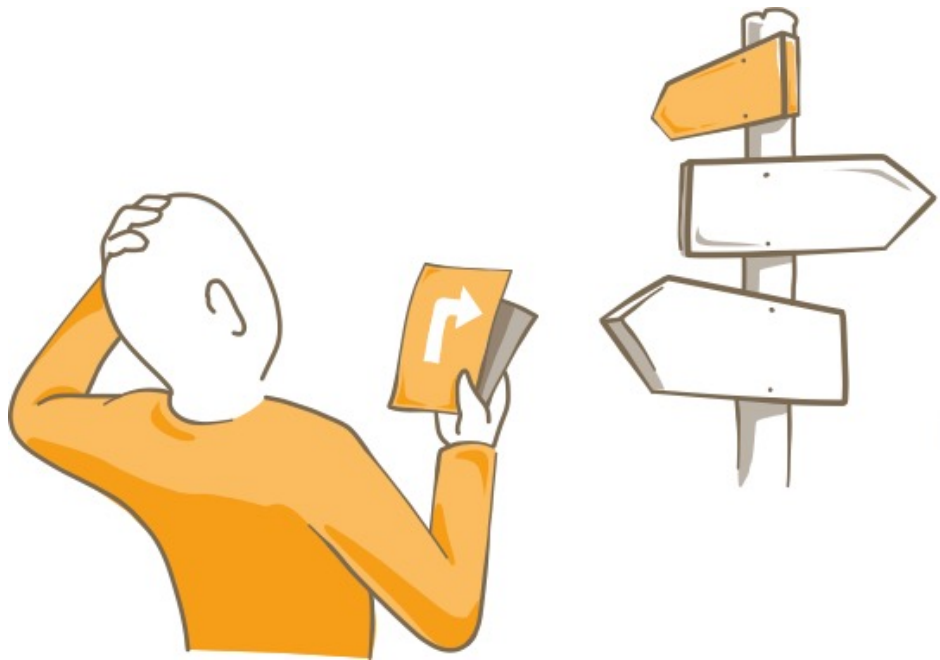


Mit geistiger Fitness Demenz vorbeugen

Wie gutes Hören das Demenz-Risiko senken kann



Die Vorstellung, sich im Alter an nichts mehr erinnern zu können, wirt zu reden oder sich nicht mehr orientieren zu können, verängstigt. Allzu oft verdrängen wir deshalb Krankheitsbilder wie das der Demenz aus unserem Alltag – zumindest so lange wir nicht selbst oder im näheren Bekannten- und Verwandtenkreis davon betroffen sind. Dabei ist das Alter – entgegen landläufiger Meinung – längst kein zwingendes Kriterium für das Beginnen oder Fortschreiten einer Demenz.

Demenz erkennen

Es gibt circa 50 verschiedene Formen der Demenz, wobei die häufigste die sogenannte Alzheimer-Demenz ist. Sie hat einen Anteil von rund 60-70 %. Weil die Erkrankung meist erst im höheren Alter auftritt, ist umgangssprachlich häufig von Altersdemenz die Rede.¹ Doch die Ursachen der einzelnen Formen sind so vielfältig wie das Krankheitsbild selbst. Alzheimer wird beispielsweise durch Eiweißablagerungen im Gehirn, welche den Stoffwechsel der Nervenzellen stören, verursacht. Bei anderen Formen liegen Durchblutungsstörungen vor. Gemein haben alle Demenzerkrankungen, dass Nervenzellen im Gehirn absterben und die Verbindungen zwischen den Zellen dauerhaft verloren gehen. Dadurch kommt es schlussendlich zu den äußerlich erkennbaren Symptomen einer Demenz.^{2, 1} Zunächst wird das Kurzzeitgedächtnis geschädigt: Betroffene verlegen häufig Gegenstände, können sich immer schlechter konzentrieren und werden vergesslich. Es fällt ihnen immer schwerer, sich besonders in fremden Umgebungen zu orientieren. Auch die Sprache leidet, weil sich die Erkrankten an alltäglich gebrauchte Wörter nicht mehr erinnern können.³ Im späteren Verlauf wird das Langzeitgedächtnis in Mitleidenschaft gezogen. Dann

gehen selbst Erinnerungen an Erlebnisse aus früheren Jahren, etwa der Jugendzeit, nach und nach verloren. Oder Angehörige werden immer seltener erkannt. Schreitet die Krankheit noch weiter fort, bauen Betroffene zudem körperlich ab und benötigen neben der sozialen verstärkt medizinische Hilfe.³

Zusammenhang von Schwerhörigkeit und Demenz

Doch es gibt Möglichkeiten, dem Krankheitsverlauf vorzubeugen oder ihn abzumildern. Eine davon ist es, Schwerhörigkeit früh zu erkennen und gegebenenfalls entsprechend zu behandeln: Eine Studie des Forscherteams von Frank Lin vom „Johns Hopkins Center on Aging and Health“ in Baltimore/USA bestätigt, dass eine unbehandelte Schwerhörigkeit das Risiko von Demenz und Depression im Alter erhöht. Die Zusammenhänge sind durchaus greifbar: Hören findet zum Großteil im Gehirn statt. Das Ohr selbst nimmt über das Außenohr die Geräusche der Umgebung auf, verstärkt sie im Mittelohr über das Trommelfell und nochmals im Innenohr über die Hörschnecke. Im Anschluss werden sie in elektrische Signale umgewandelt und so an das Gehirn weitergeleitet. Hier werden alle eintreffenden Töne gefiltert, wodurch nur das Wesentliche gehört wird. Erst dadurch wird es möglich, Gesprächen zu folgen und die Fülle der Geräusche nicht als Lärm zu empfinden. Tritt eine Hörminderung auf, gelangen nicht mehr alle Geräusche zum Hörfilter.



Aus diesem Grund baut dieser ab, Nervenzellen gehen verloren und der Verzweigungsgrad des neuronalen Netzes wird reduziert (vgl. Absatz 1: Demenz erkennen). Der Filter verliert an Leistungsfähigkeit und damit nach und nach seine Filterfunktion (s. Infokasten „Hörfilter“). Töne, Worte, Klänge und Emotionen werden nicht mehr entschlüsselt: Der Mensch wird unsicher, zieht sich zurück und kann in eine soziale Isolation geraten. Durch die soziale Isolation ist das Gehirn zusätzlich weniger Reizen ausgesetzt, was wiederum zu einem erhöhten Demenzrisiko und zu Einschränkungen in der geistigen Leistungsfähigkeit führen kann. Gleichzeitig sind Menschen, die schlecht hören, auch in ihrer räumlichen Wahrnehmung eingeschränkt: Das Gehör ist dafür zuständig, zu erkennen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt und wie weit entfernt es ist. Der Verlust dieser Fähigkeit verstärkt die Unsicherheit weiter und wirkt sich nicht selten negativ auf die Bewegungsabläufe aus. Im Gegensatz zur Demenz ist dieser Prozess reversibel, weshalb es sich lohnt, bereits frühzeitig Akustiker oder Ohrenarzt aufzusuchen.

Mit einem Hörtest Demenz vorbeugen



Menschen, die (wieder) gut hören, senken damit auch ihr Risiko, an Demenz zu erkranken. Der Gang zum Hörakustiker kann somit eine

Möglichkeit sein, den Ausbruch von Demenz zu verzögern. Experten raten deshalb zu einem jährlichen Hör-Check, welcher unkompliziert und mit wenig (Zeit-)Aufwand Gewissheit über den Hörstatus bringt.

Wird ein Hörverlust festgestellt, sollte die Versorgung möglichst frühzeitig beginnen, damit das Gehirn die Informationen verarbeiten kann und nicht verlernt, mit den Sinnesreizen umzugehen. Ein systematisches Gehörtraining (z. B. von Terzo) mit ergänzender Hörgeräteversorgung hilft überdies dabei, den Teufelskreis aus Hörverlust und Isolation zu durchbrechen. So kann geistige (Hör-)Fitness bis ins hohe Alter hinein helfen, einer Demenz vorzubeugen.

4.943 Zeichen (mit Leerzeichen)

Über terzo:

„Übung macht den Meister“ – nach dieser Devise lässt sich nicht nur ein Instrument erlernen, sondern auch das Gehör trainieren. Die systematische terzo®Gehörtherapie bietet die Möglichkeit, die Hörfähigkeit Betroffener durch die Kombination aus Gehörtraining und Hörgeräten zu optimieren. Erstmals angewandt im Jahr 2006, haben mittlerweile über 30.000 Menschen die terzo®Gehörtherapie genutzt. Sie können sich in einem der deutschlandweit vertretenen terzo-Zentren beraten und für ihre Behandlung aus einem Angebot herstellerübergreifender Hörgeräte aller Leistungsklassen wählen. www.terzo-zentrum.de

Hörfilter

Unser Gehirn besitzt die Fähigkeit, Informationen zu sortieren und zu filtern. Die dafür zuständige Gehirnregion ist der Thalamus. Er ist die Sammelstelle für alle Sinneseindrücke (außer dem Geruchssinn) und wird auch als „das Tor zum Bewusstsein“ bezeichnet, da hier Informationen verteilt und gefiltert werden. Auch Hörinformationen werden gefiltert. Nicht alles, was die Ohren weiterleiten, kommt auch zu 100 % in der bewussten Hörverarbeitung an. Tatsächlich werden 70 % der Hörinformationen ausgefiltert und nur 30 % erreichen die bewusste Hörverarbeitung.⁴ In der Fachliteratur werden Hörfilter als Funktionssysteme beschrieben, die gewohnte oder nicht notwendige Töne unterdrücken und ablenken, bevor sie in die Wahrnehmung kommen können.⁵ Das ermöglicht uns das selektive Hören, was besonders wichtig ist, wenn wir uns in geräuschvollen Umgebungen befinden. Mit einem intakten Hörfilter können problemlos Unterhaltungen geführt werden, auch wenn es rundherum sehr belebt zugeht. Diese Funktion schützt auch vor zu viel akustischem Input und somit vor einer Reizüberflutung. Liegt eine Hörminderung vor, geht diese Fähigkeit verloren. Der Filter arbeitet nicht mehr richtig und Betroffene haben primär Probleme mit dem Verstehen in geräuschvoller Umgebung.

Literaturverweise:

1. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. *Demenzkrankung - eine Einführung*. Online: <https://www.wegweiser-demenz.de/informationen/medizinischer-hintergrund-demenz/demenzkrankung.html>. (Abgerufen: Juli 2019)
2. Feichter, M. *Demenz*. Online: <https://www.netdoktor.de/krankheiten/demenz/>. (Abgerufen: Juli 2019)
3. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. *Demenzsymptome*. Online: <https://www.wegweiser-demenz.de/informationen/medizinischer-hintergrund-demenz/demenz-symptome-und-verlauf.html>. (Abgerufen: Juli 2019)
4. Haerkötter, C. (2001). *Kognitive Verhaltenstherapie bei chronischem Tinnitus: Evaluation neuer Ansätze. Eine Studie zu potentiellen Therapieeffekten verbesserter Edukation und apparativer Versorgung mit therapeutischen Rauschgeneratoren*. Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades Doktor der Sozialwissenschaften in der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften, Eberhard-Karls-Universität, Tübingen.
5. Hesse, G., & Schaaf, H. (2012). *Manual der Hörtherapie* (Bd. 1). Stuttgart: Georg Thieme-Verlag KG.

Veröffentlichung
honorarfrei:
Belege bitte an:
MM-PR
Postfach 6 26
95606 Marktredwitz
Tel.: 09231/96370
Fax: 09231/63645
info@mm-pr.de
www.mm-pr.de