

Hörleistung lässt sich im Alter verbessern



Foto: Klaus Epele - Fotolia/Fotolia/Klaus Epele

Wie bitte? Hören wird im Alter anstrengender. Hörrinde im Hirn wird mit den Jahren dünner. Training - auch mit Hörgerät - hilft.

Das Hören wird mit zunehmenden Alter anstrengender: Es ist nicht nur das Gehör, das altersbedingt abbaut, auch das Gehirn muss sich im Alter beim Zuhorchen mehr anstrengen. Dies belegt eine neue Langzeitstudie der Universität Zürich.

Eine Gruppe von Neuropsychologen untersuchte den altersbedingten Hörverlust im Gehirn. „Wir wollten wissen, wie das Gehirn im Alter Sprache verarbeiten kann und dies auch wieder lernen kann“, sagt Studien-Autorin Nathalie Giroud.

Ohr und Hirn

Früher wurde der Hörverlust ausschließlich auf einen äußeren Verschleiß im Innenohr zurückgeführt. In der Wissenschaft hat sich inzwischen die Erkenntnis durchgesetzt, dass auch das Gehirn durch den normalen Alterungsprozess Sprache schlechter verarbeiten kann. Verantwortlich ist eine dünnere Hörrinde im Hirn älterer Menschen.

Hörtests

Giroud maß in ihrer Langzeitstudie, die vom Hörgerätehersteller Sonova aus Stäfa mitfinanziert wurde, die Anstrengungen, die das Hirn unternimmt, um auf Sprache zu reagieren. 45 ältere und 15 jüngere Probanden wurden in wiederkehrenden Abständen einem Hörtest unterzogen. Dabei mussten sie, teilweise unter erschwerten Bedingungen, verschiedene Silbenpaare wie „ascha“ und „afa“ unterscheiden.

Es zeigte sich, dass bei jungen Menschen das Gehirn weniger Aufwand betreiben musste, um den Unterschied herauszuhören. Bei älteren Personen ohne Hörverlust mussten mehr Gehirnzellen aktiviert werden, bei Personen mit Hörverlust war die Anstrengung noch deutlicher erkennbar.

Verbesserung der Hörleistung

Als weiteres Ergebnis habe nachgewiesen werden können, dass alle Teilnehmer während der dreimonatigen Untersuchung ihre Leistungen im Hörtest verbesserten. Außerdem zeigte die Studie, dass auch der Einsatz eines Hörgerätes trainiert werden muss. Offensichtlich denken viele Menschen mit Hörverlust, dass ihnen ein Hörgerät sofort helfe. Das Gehirn benötige aber ungefähr zwölf Wochen Training, dabei sollte das neue Hörgerät mindestens zwölf Stunden täglich getragen werden. Ein alterndes Gehirn kann das Verständnis von Sprache also wieder erlernen.