



**GAZ**

Gesund altern  
im Kanton Zug

© Pro Senectute

GAZette

# Was tun, wenn das Hören nachlässt?

Nr. 1 / Februar 2024

# Editorial

Liebe Steinhauserinnen und Steinhauser

Hören ... ein kleines Wort und doch so bedeutsam. Unser Gehör arbeitet unser ganzes Leben. Wir hören als Kleinkind die Eltern, in der Schule die Lehrer, unsere Partner, unsere Kinder usw.



Ebenfalls hören wir Musik, Vogelgezwitscher, Kinderlachen und vieles mehr.

Mit dem Alter geht der Hörverlust oftmals zurück und wir können all die Geräusche nicht mehr gleich wahrnehmen.

Oft erlebe ich auch eine gewisse Hemmung, den Hörverlust einzugestehen.

Darum lassen Sie sich gut informieren und «hören» Sie gut zu.

Winterlicher Gruss

Esther Rüttimann  
Gemeinderätin

## **Hören im Alter**

Die Hörfähigkeit kann infolge des natürlichen Alterungsprozesses bereits ab dem 40. Lebensjahr abnehmen. Häufig entwickelt sich ein beginnender Hörverlust schleichend. Nahezu jeder Dritte der über 60-Jährigen ist von einem altersbedingten Hörverlust betroffen. Dieser entsteht durch eine dauerhafte Überbeanspruchung der Hörzellen im Innenohr. Als Folge der Überbeanspruchung können Signale der höheren Töne nicht mehr ins Hörzentrum gelangen. Mit der Zeit fällt es Betroffenen immer schwerer, Sprache zu verstehen. Eine Hörminderung muss jedoch nicht einfach hingenommen werden. Wer sie aktiv angeht, bleibt länger selbständig und behält den Anschluss ans Leben.

## **Funktionen des Hörens**

Gutes Hören schützt uns vor Gefahren des Alltags. Wir nehmen lebenswichtige Signale wie ein Autohupen wahr und können einschätzen, aus welcher Richtung das Signal kommt. Es ermöglicht auch den Austausch von Informationen, soziale Kontakte und eine aktive Teilnahme an der Gesellschaft. Die sozial-emotionale Funktion ist nicht nur für die Aufrechterhaltung von Beziehungen wichtig, sondern auch für die Wahrnehmung von Gefühlen, welche durch Stimme und Sprache mitausgedrückt werden.

## **Auswirkungen eines Hörverlusts**

Mit einem unbehandeltem Hörverlust kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinträchtigt werden. Das Gehirn erhält weniger Reize und kommt «aus der Übung». Es fällt einem schwerer, sich zu konzentrieren oder sich an etwas zu erinnern. Auch die Wahrscheinlichkeit zu stürzen oder Gleichgewichtsstörungen zu entwickeln, nimmt dadurch zu. Des Weiteren können die Kommunikationsfähigkeit und die Orientierung beeinträchtigt werden, was mit sozialem Rückzug und Einsamkeitsgefühlen einher gehen kann. Daher wäre es von Vorteil, sich frühzeitig an Fachpersonen zu wenden. Diese können über Therapien und Hilfsmittel beraten, damit ein Hörverlust behandelt werden kann.

## Tipps für besseres Hören im Alter

- **Hinhören:** Anzeichen einer Hörminderung ernstnehmen. Diese kommen sehr häufig vor und treten schleichend auf.
- **Darüber sprechen:** Hörschwierigkeiten mit Angehörigen oder Fachpersonen besprechen.
- **Motivation finden:** Mut fassen zur Abklärung des Gehörs.
- **Frühzeitig aktiv werden:** Zeitnah handeln und ein Hörerätefachgeschäft oder einen Arzt aufsuchen.

Quellen: Hören im Alter, eine Übersicht der Fachhochschule St. Gallen; Broschüre der Pro Senectute zum Thema Hören; Internetseite Pro Audito Schweiz

---

## NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Marktplatz – rund ums Alter

Montag, 27. Mai 2024

14.00 – 16.30 Uhr

Gemeindesaal Steinhausen

---

## Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Ageristrasse 52

6300 Zug

[www.zg.prosenectute.ch](http://www.zg.prosenectute.ch)

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 727 50 65

[christine.rhein@zg.prosenectute.ch](mailto:christine.rhein@zg.prosenectute.ch)

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
Im Auftrag der Gemeinde Steinhausen



Gemeinde  
Steinhausen



Unterstützt vom  
Kanton Zug

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

