

Hörgesundheit für alle.

Der **GEERS** Audiologie-Newsletter.

Sicher hören im Verkehr

Hörgeräte stärken räumliche Orientierung und Selbstvertrauen

Hören & Sehen für das Gehirn

Sinnesvorsorge senkt das Demenzrisiko



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Hören ist weit mehr als gutes Sprachverstehen – es bedeutet Sicherheit, räumliche Orientierung und aktive Teilhabe am Leben. Erfahren Sie in dieser Ausgabe unseres Audiologie-Newsletters mehr darüber, wie moderne Hörlösungen Ihre Patient:innen im Alltag unterstützen können und worauf es unterwegs für die Ohrgesundheit ankommt. Außerdem beleuchten wir für Sie, warum gutes

Hören und Sehen auch für die langfristige Gehirngesundheit eine zentrale Rolle spielen.

Viel Spaß beim Lesen und Lauschen von Gehörschutz-Soundbeispielen!

Ihr **GEERS** Team



Artikel

Hörgeräte verbessern Sicherheit und Selbstvertrauen im Straßenverkehr

Für viele Erwachsene ist ihre Alltagsmobilität eine wesentliche Voraussetzung für berufliche und soziale Teilhabe. In Deutschland pendeln 43% der Berufstätigen täglich zwischen 30 und 60 Minuten zur Arbeit, und über 10% sogar länger als eine Stunde.¹

Arbeitswege sind akustisch anspruchsvoll: stark frequentierte Bahnhöfe, Verkehrslärm und belebte städtische Umgebungen stellen hierbei erhebliche Herausforderungen dar – insbesondere für Menschen mit Hörverlust. In solchen Situationen kann das durch Lärmfaktoren erschwerte Zuhören mit eingeschränktem Hörvermögen nicht nur Stress erzeugen, sondern auch das Sicherheitsempfinden in öffentlichen Räumen und im Straßenverkehr beeinträchtigen. Daten der EuroTrak Deutschland Hörstudie 2025 zeigen, dass Hörgeräte das wahrgenommene Sicherheitsgefühl im Alltag deutlich verbessern²:

- 75% der Befragten fühlen sich in städtischen Umgebungen sicherer.
- 73% berichten von einem höheren Sicherheitsgefühl beim Autofahren (2022: 66%).
- 75% geben an, sich beim Rad- und E-Bike-Fahren sicherer zu fühlen (2022: 66%).

Da die Wiederherstellung des Richtungshörens ein zentraler Faktor ist, verfügen moderne Hörgeräte über eine integrierte Mikrofon-Richtwirkung. Diese hilft den Nutzer:innen, Geräuschquellen besser zu lokalisieren und die Richtung zu orten, aus der ein Geräusch kommt – eine essenzielle Fähigkeit für die sichere Orientierung im Straßenverkehr.³ Fahrzeuge, Radfahrende oder Fußgänger:innen werden schneller wahrgenommen, wenn sie sich außerhalb des Sichtfeldes befinden. Zudem verstärken Hörgeräte auch geringfügige Geräusche oder wichtige Warnsignale, wie die von Elektrofahrzeugen.³

Die Ergebnisse verdeutlichen: Hörrehabilitation geht weit über das reine Sprachverstehen hinaus und kann maßgeblich zu einem besseren Sicherheitsgefühl sowie zu mehr Unabhängigkeit und Selbstvertrauen im Alltag beitragen.²

¹ Statistisches Bundesamt (2022, May 15). Zeitaufwand für den Weg zum Arbeitsplatz. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-3/zeitaufwand-weg-arbeit.html>

² EuroTrak Germany 2025, retrieved from https://www.ehima.com/wp-content/uploads/2025/04/EuroTrak_GERMANY_2025.pdf

³ Popelka, G. R., Moore, B. C., Fay, R. R. & Popper, A. N. (Eds.). (2016). Hearing aids (Vol. 56). Berlin Heidelberg: Springer.



Artikel

Ohrgesundheits auf Reisen

Ob Druckveränderungen im Flugzeug, längere Autofahrten oder Aufenthalte in neuen Umgebungen: Reisen bedeuten besondere Herausforderungen für die Ohrgesundheits. Viele Menschen setzen in solchen Situationen auf bewährte Tricks wie Schlucken, Gähnen oder ein vorsichtiges Valsalva-Manöver, um so für den gewünschten Druckausgleich zu sorgen.

Speziell für Reisende mit Hörminderung sowie Hörgerätetragende gibt es den einen oder anderen Extra-Tipp, um den Urlaub unbeschwert genießen zu können.

Unterwegs mit Hörgerät

Darauf sollten Ihre Patient:innen ausdrücklich achten:

- Eine vollständige Aufladung der Geräte sicherstellen.
- Ersatzbatterien oder Ladezubehör mitführen.
- Die Geräte in einem geeigneten Etui aufbewahren und sie so vor Feuchtigkeit und extremen Temperaturen schützen.

Gehörschutz für jede Lebenslage

Auf Reisen kann der geeignete Gehörschutz die Ohrgesundheits in verschiedenen Situationen zusätzlich unterstützen – beispielsweise beim Schwimmen oder beim Schlafen in unruhigen Umgebungen.

Um den Unterschied zu verdeutlichen, demonstrieren wir Ihnen auf unserer Webseite anhand von Soundbeispielen, wie verschiedene Geräuschkulissen mit Gehörschutz klingen.



Erleben Sie jetzt online den Gehörschutz-Unterschied!



Scannen Sie einfach den QR-Code, wählen Sie eines der Soundbeispiele aus – Soundstart ab ca. 20 Sekunden – und aktivieren Sie den Videoton.





Artikel

Hören und Sehen als zentrale Faktoren in der Demenzprävention

Die aktuelle Forschung belegt, dass sensorische Einschränkungen – insbesondere der Hör- und Sehfunktion – mit einem erhöhten Demenzrisiko verbunden sind.^{1,2}

Folgende Mechanismen könnten diesem Zusammenhang zugrunde liegen^{3,4}:

- **Reduzierte Gehirnstimulation:** Mit verminderter Hör- oder Sehfähigkeit wird das Gehirn weniger stimuliert. Langfristig kann dieser reduzierte auditorische Input zu strukturellen Veränderungen im Gehirn beitragen.
- **Erhöhte kognitive Belastung:** Die Anstrengung, Sprache zu verstehen oder visuelle Informationen zu interpretieren, erfordert zusätzliche kognitive Ressourcen. Diese erhöhte Belastung kann andere kognitive Prozesse beeinträchtigen und möglicherweise den kognitiven Abbau beschleunigen.
- **Soziale Isolation und Rückzug:** Schwierigkeiten in der Kommunikation oder bei der Orientierung im Alltag können zu geringerer sozialer Teilhabe führen. Schon soziale Isolation als alleiniger Faktor ist mit einem höheren Risiko für kognitiven Abbau und Demenz verbunden.⁵

Das Hörvermögen beginnt typischerweise ab etwa 50 Jahren nachzulassen⁶, während sich die Nahsicht womöglich bereits ab Mitte 40 verändert⁷. Im späteren Leben können altersbedingte Erkrankungen wie Katarakte oder Makuladegeneration die Sehfunktion zusätzlich beeinträchtigen.⁸

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. weist ebenfalls auf das erhöhte Demenzrisiko aufgrund einer unbehandelten doppelten Sinnesbeeinträchtigung hin.⁹ Regelmäßige Untersuchungen des Hör- und Sehvermögens sind für die Früherkennung und rechtzeitige Behandlung daher unerlässlich. Während die Nutzung von Brillen weitgehend akzeptiert ist, zögern viele Erwachsene bei Hörverlust, Hilfe in Anspruch zu nehmen.¹⁰

Hörgeräte können mehr als die reine Wahrnehmung von Geräuschen unterstützen. Durch den verbesserten Zugang zum Hören tragen sie dazu bei, die Kommunikationsfähigkeit, soziale Teilhabe sowie die kognitive Stimulation aufrechtzuerhalten.^{11, 12, 13} Die proaktive Sinnesvorsorge stellt somit einen praxisnahen und evidenzbasierten Ansatz dar, um die langfristige kognitive Gesundheit zu fördern.

¹ Jiang, F., Dong, Q., Wu, S., Liu, X., Dayimu, A., Liu, Y., Ji, H., Wang, L., Liu, T., Li, N., Li, X., Fu, P., Jing, Q., Zhou, C., Li, H., Xu, L., Chen, S. & Wang, H. (2024). A comprehensive evaluation on the associations between hearing and vision impairments and risk of all-cause and cause-specific dementia: results from cohort study, meta-analysis and Mendelian randomization study. *BMC Medicine*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03748-7> ² Zumbro, N. M., Beckett, K., Karl, J. A., Newell, F. N., Hopper, L. & McGovern, D. P. (2025). The association between dual sensory impairment and dementia: a meta-analysis and systematic review of the literature. *Age and Ageing*, 54(9), afaf267. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaf267> ³ Reed, N. S., Oh, E. S. New Insights Into Sensory Impairment and Dementia Risk. *JAMA Network Open*. 2022;5(5), e2210740. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.10740> ⁴ Urso, D., Giannoni-Luza, S., Alaoui, A. A., Ting, J., Jabbour, S., Fuente, A. & Logrosino, G. (2026). Impact of dual sensory impairment on dementia: A systematic review and meta-analysis. *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring*, 18(1), 211–220. <https://doi.org/10.1002/dad2.70104> ⁵ Buxbaum, C., Chen, N., Nguyen, A. T., Shadid, J., Gillespie, K., Santomauro, D., Ong, L. & Steinmetz, J. (2025). Social Isolation and Risk of Dementia: A Burden of Proof Study. *Alzheimer's & Dementia*, 21(Suppl 6), e103742. https://doi.org/10.1002/alz70860_103742 ⁶ Tsai Do, B. S., Bush, M. L., Weinreich, H. M., Schwartz, S. R., Anne, S., Adunka, ... & Dhepyaswan, N. (2024). Clinical Practice Guideline: Age-Related Hearing Loss Executive Summary. *Otolaryngology – Head and Neck Surgery*, 170(5), 1209–1227. <https://doi.org/10.1002/ohn.749> ⁷ Singh, P., Zeppieri, M. & Tripathy, K. (2025). Presbyopia. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing. ⁸ Cvekl, A. & Vijg, J. (2024). Aging of the eye: Lessons from cataracts and age-related macular degeneration. *Ageing Research Reviews*, 99, 102407. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102407> ⁹ Alzheimer Forschung Initiative e. V. (2026). Demenz vorbeugen: Warum Hörgerät und Brille wichtig fürs Gehirn sind., retrieved from <https://www.alzheimer-forschung.de/presse/pressemitteilungen/meldung/vorbeugen-hoergeraet-brille/> ¹⁰ Powers, T. A. & Bisgaard, N. (2022). MarkeTrak and EuroTrak: What We Can Learn by Looking Beyond the U.S. Market. *Seminars in hearing*, 43(4), 348–356. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1758361> ¹¹ Lin, F. R., Pike, J. R., Albert, M. S., Arnold, M., Burgard, S., Chisolm, T., Couper, D., Deal, J. A., Goman, A. M., Glynn, N. W., Gmelin, T., Gravens-Mueller, L., Hayden, K. M., Huang, A. R., Knopman, D., Mitchell, C. M., Mosley, T., Pankow, J. S., Reed, N. S., Sanchez, V., ... ACHIEVE Collaborative Research Group (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. *Lancet (London, England)*, 402(10404), 786–797. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)01406-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01406-X) ¹² Timmer, B. H. B., Bennett, R. J., Montano, J., Hickson, L., Weinstein, B., Wild, J., Ferguson, M., Holman, J. A., LeBeau, V. & Dyre, L. (2023). Social-emotional well-being and adult hearing loss: clinical recommendations. *International Journal of Audiology*, 63(6), 381–392. <https://doi.org/10.1080/14992027.2023.2190864> ¹³ Maidment, D. W., Wallhagen, M. I., Dowd, K., Mick, P., Piker, E., Spankovich, C. & Urry, E. (2023). New horizons in holistic, person-centred health promotion for hearing healthcare. *Age and ageing*, 52(2), afad020. <https://doi.org/10.1093/ageing/afad020>