

Gundolf Meyer-Hentschel



Foto: Neil Moralee, <https://flic.kr/p/2j8Ttg4>

Höreinschränkungen im Alter
Schwerhörigkeit, Tinnitus, Rekrutment



Dr. Gundolf
Meyer-Hentschel

Über den Autor

Dr. Gundolf Meyer-Hentschel ist Verhaltenswissenschaftler und Gerontologe. Sein Arbeitsschwerpunkt ist der Alternsprozess des Menschen.

1994 hat er den ersten Alterssimulationsanzug erfunden, um wissenschaftliche Erkenntnisse über das Altern durch eigene Erfahrungen erlebbar und nachvollziehbar zu machen.

1999 wurde er dafür mit einem Eintrag in das biographische Standardwerk Marquis Who's Who in the World geehrt.

Aktuelle Informationen über seine Arbeit veröffentlicht er in seinem Blog „AgeFacts“.

Gundolf Meyer-Hentschel ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie (DGGG), Fördermitglied der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und Mitglied des Simulationsnetzwerk Ausbildung und Training in der Pflege.



Impressum

© Swiss Age Explorer Institute GmbH, Zürich
© Age Suit Germany GmbH, Saarbrücken
© Meyer-Hentschel Institut, Zürich/ Saarbrücken

Dieses Dokument ist in allen Teilen urheberrechtlich geschützt.

Ohne unsere ausdrückliche schriftliche Zustimmung darf dieses Dokument nicht als Ganzes oder in Teilen reproduziert werden. Dies gilt in besonderer Weise für eine Veröffentlichung im Internet (auch Intranet).

1. Auflage, Juni 2026

Inhalt

<u>Nutzen dieses FactSheets</u>	5
<u>„Hören“ ist die Nr. 2 unserer Sinne</u>	6
<u>Altersschwerhörigkeit: Daten und Fakten</u>	9
<u>Ursachen der Altersschwerhörigkeit</u>	14
<u>Wirkungen der Altersschwerhörigkeit</u>	25
<u>Verstärkung der Altersschwerhörigkeit durch visuelle Einschränkungen</u>	28
<u>Altersschwerhörigkeit Komorbiditäten</u>	34
<u>Erfolgreiche Kommunikation mit Schwerhörigen</u>	38
<u>Höreinschränkungen selbst erleben</u>	45
<u>Abschlussquiz – Testen Sie Ihr Wissen</u>	55



Nutzen dieses FactSheets

Höreinschränkungen älterer Menschen

- kennen,
- die vielfältigen Ursachen verstehen,
- durch angepasstes Verhalten und Empathie angemessen reagieren können.

Menschliche Professionalität im Umgang mit älteren Menschen, die unter Hörstörungen leiden.



Nr. 2

„Hören“ ist die Nr. 2 unserer Sinne

Der Hörsinn rangiert in der sensorischen Wichtigkeit für den Menschen an zweiter Stelle, nach dem Sehsinn. Funktionen im Alltag:



Das Verstehen gesprochener Sprache in Gesprächen, Bildung, Beruf und Medien – die Basis menschlicher Interaktion und Wissensvermittlung.

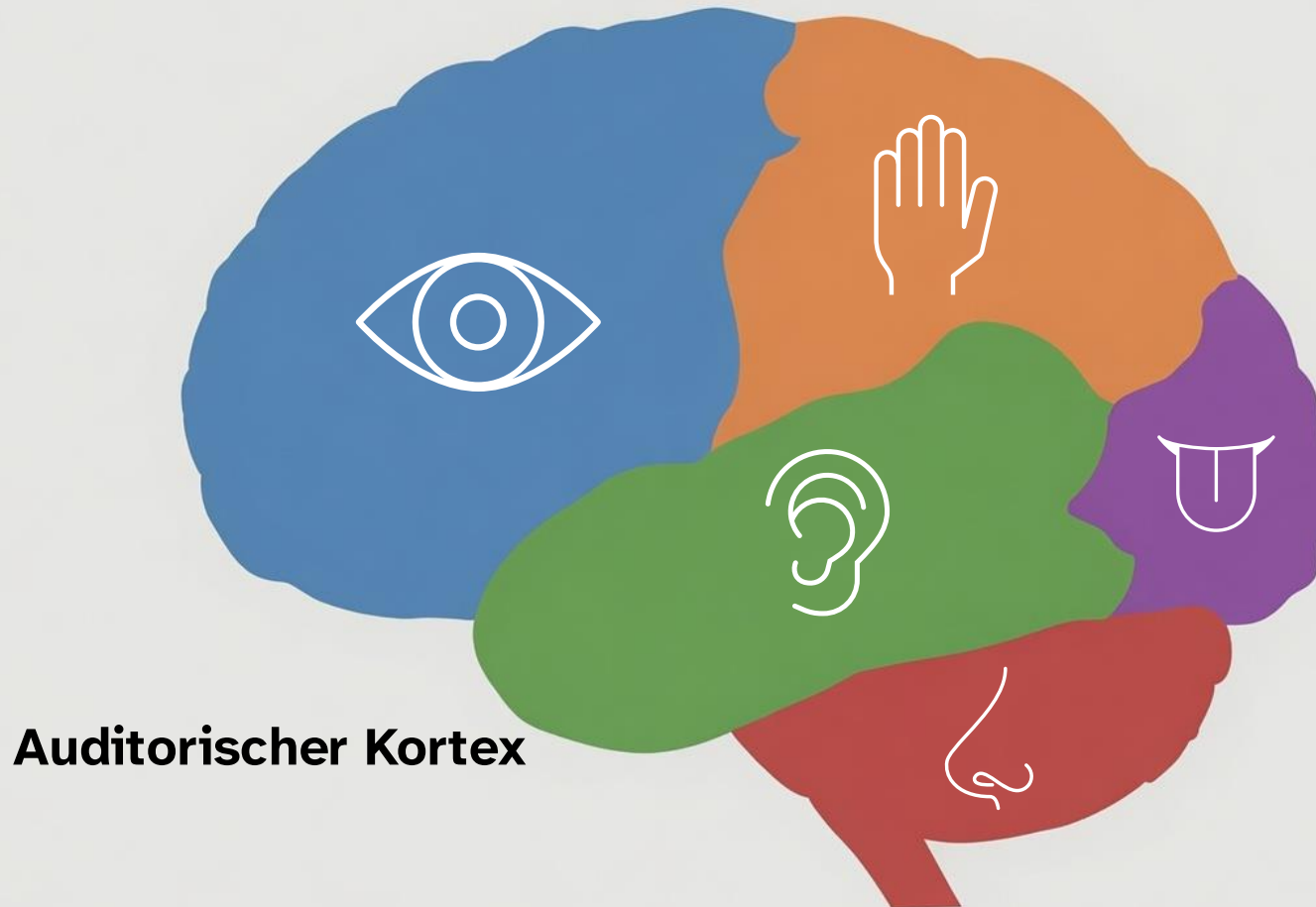


Signal- und Alarmfunktionen: Erkennen von akustischen Signalen wie Türklingeln, Telefon, Verkehrsampeln, Sirenen oder Haushaltsgeräten.



Ästhetische und emotionale Bereicherung: Wahrnehmung von Musik, Naturgeräuschen und Klängen, die Wohlbefinden und kulturelle Teilhabe fördern.

Sensorische Areale des menschlichen Gehirns



Die dargestellten Flächen symbolisieren die relative anatomische Bedeutung der jeweiligen Areale.

A large, stylized black outline of a human ear, facing right, occupies the left side of the image. It is composed of several thick, curved lines that define the outer ear (pinna) and the ear canal.

Schwerhörigkeit

Daten und Fakten

Prävalenz Schwerhörigkeit im Alter

Altersgruppen 60-69, 70-79, 80-89 Jahre



Grad der Schwerhörigkeit	60-69 Jahre	70-79 Jahre	80-89 Jahre
Leichte Schwerhörigkeit	28 %	40 %	41 %
Mittlere Schwerhörigkeit	6 %	17 %	32 %
Starke Schwerhörigkeit	3 %	7 %	15 %
Gesamt	37 %	64 %	88 %

Lesebeispiel:

40% der 70- bis 79-Jährigen haben leichte Schwerhörigkeit.

15% der 80- bis 89-Jährigen sind stark schwerhörig.

Nach Daten der Gutenberg
Gesundheitsstudie (2023).

<https://di.aerzteblatt.de/int/archive/article/229905>

Icon by Gan Khoon Lay from
Noun Project

Graphik + Tabelle:
Age Suit Germany
<https://agesuit.com>



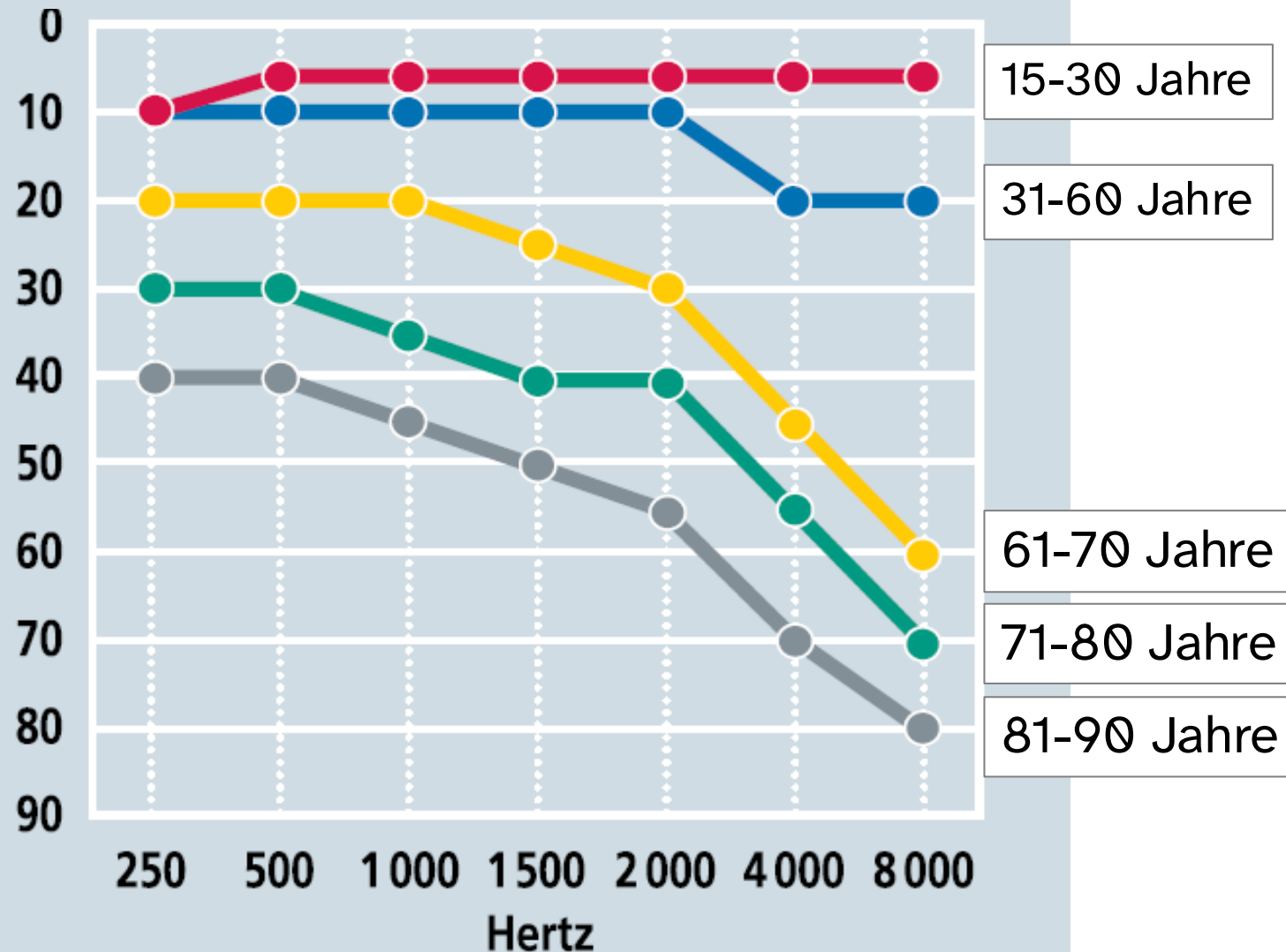
Was bedeutet „schwerhörig“?

- Schwerhörigkeit (Presbyakusis) wird durch die **Hörschwelle** definiert. Die Hörschwelle ist die Lautstärke (Maßeinheit dB), ab der ein Mensch einen standardisierten Ton mit einer Frequenz von 1000 Hz (Hertz) hören kann.
- **Normalwerte** für die Hörschwelle liegen zwischen 0 und 25 dB. Hörschwellen über 25 dB deuten auf Schwerhörigkeit hin.
- Man geht davon aus, dass die **Hörschwelle** – die zum Hören nötige Lautstärke – **ab dem 60. Lebensjahr jedes Jahr um rund 1 dB ansteigt.**

Hörschwellen und ihre Bewertung

Hörschwelle (dB)	Bewertung
0 - 25 dB	Normales Hörvermögen
26 - 40 dB	Geringgradige Schwerhörigkeit
41 - 60 dB	Mittelgradige Schwerhörigkeit
61 - 80 dB	Hochgradige Schwerhörigkeit
ab 81 dB	An Gehörlosigkeit grenzende Schwerhörigkeit

Beispielhafte Audiogramme für verschiedene Altersgruppen



Lesebeispiel:

Probanden der Altersgruppe 15-30 Jahre konnten einen Messton 2000 Hz im Durchschnitt bei einer Lautstärke von **5 dB** hören.

Für Probanden der Gruppe 81-90 Jahre lag die Hörschwelle bei ca. **56 dB**. Dies entspricht einer mittelgradigen **Hochtonschwerhörigkeit**.

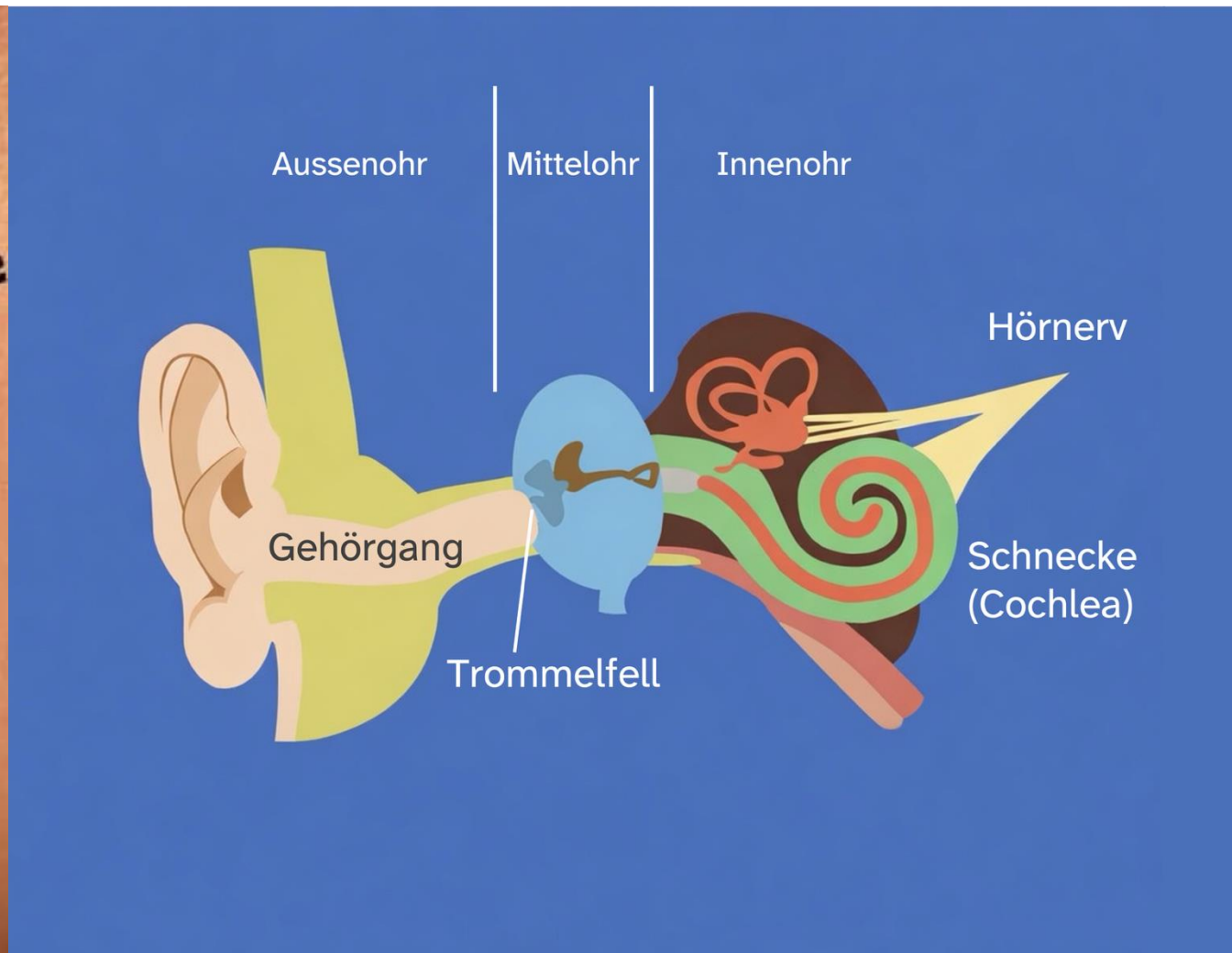


Ursachen Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis)

Physiologische Ursachen

Externe Ursachen, z.B. Umwelt, Lebensstil

Die **physiologischen** Ursachen der Altersschwerhörigkeit entstehen im Bereich des Innenohrs - in der Hörschnecke und im Hörnerv



3 unterschiedliche Arten von Schwerhörigkeit

1. **Sensorische** Presbyakusis

Degeneration der Haarzellen in der Hörschnecke

→ „**Empfangsproblem**“

2. **Metabolische** Presbyakusis

Degeneration einer elektrische Spannung produzierenden Gewebeschicht mit dem Namen „Stria vascularis“

→ „**Energiemangel**“

3. **Neurale** Presbyakusis

Verlust von Nervenfasern, die die Signale zum Hirnstamm leiten.

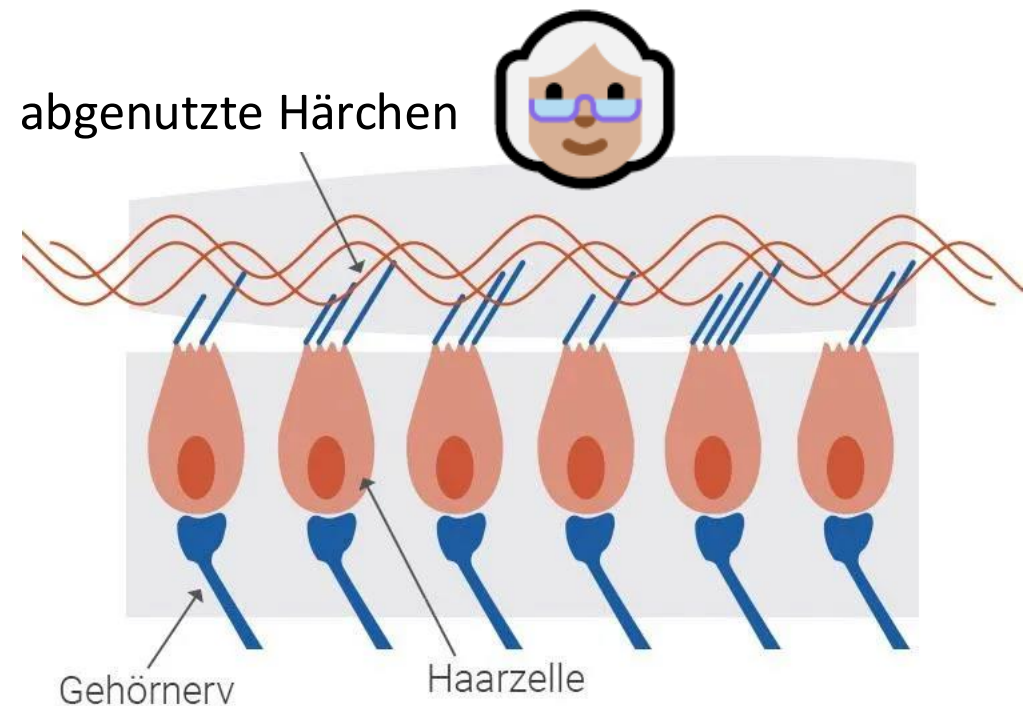
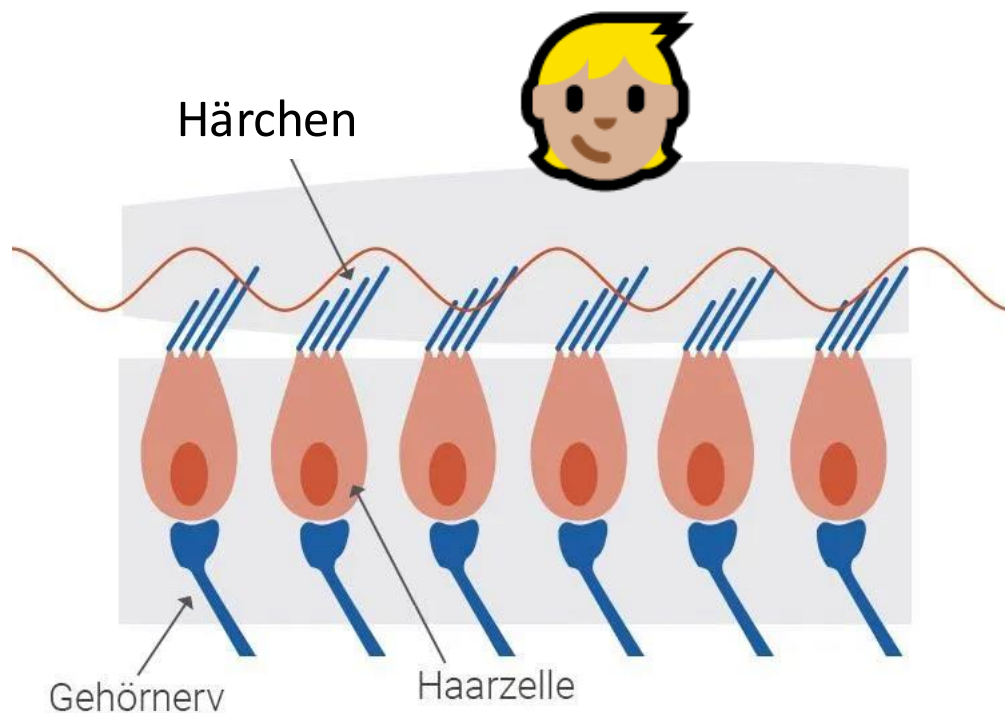
→ „**Leitungsproblem**“

Häufig treten diese Ursachen gemeinsam auf.

Ursache Nr. 1

Das „Empfangsproblem“ (sensorische Presbyakusis)

Die Haarzellen in der Gehörschnecke sind winzige, hochaktive Verstärker, die schwache Schallsignale verstärken. Sie haben winzige Härchen (Stereozilien), die bei jeder Vibration mechanisch beansprucht werden und sich im Laufe des Lebens abnutzen.

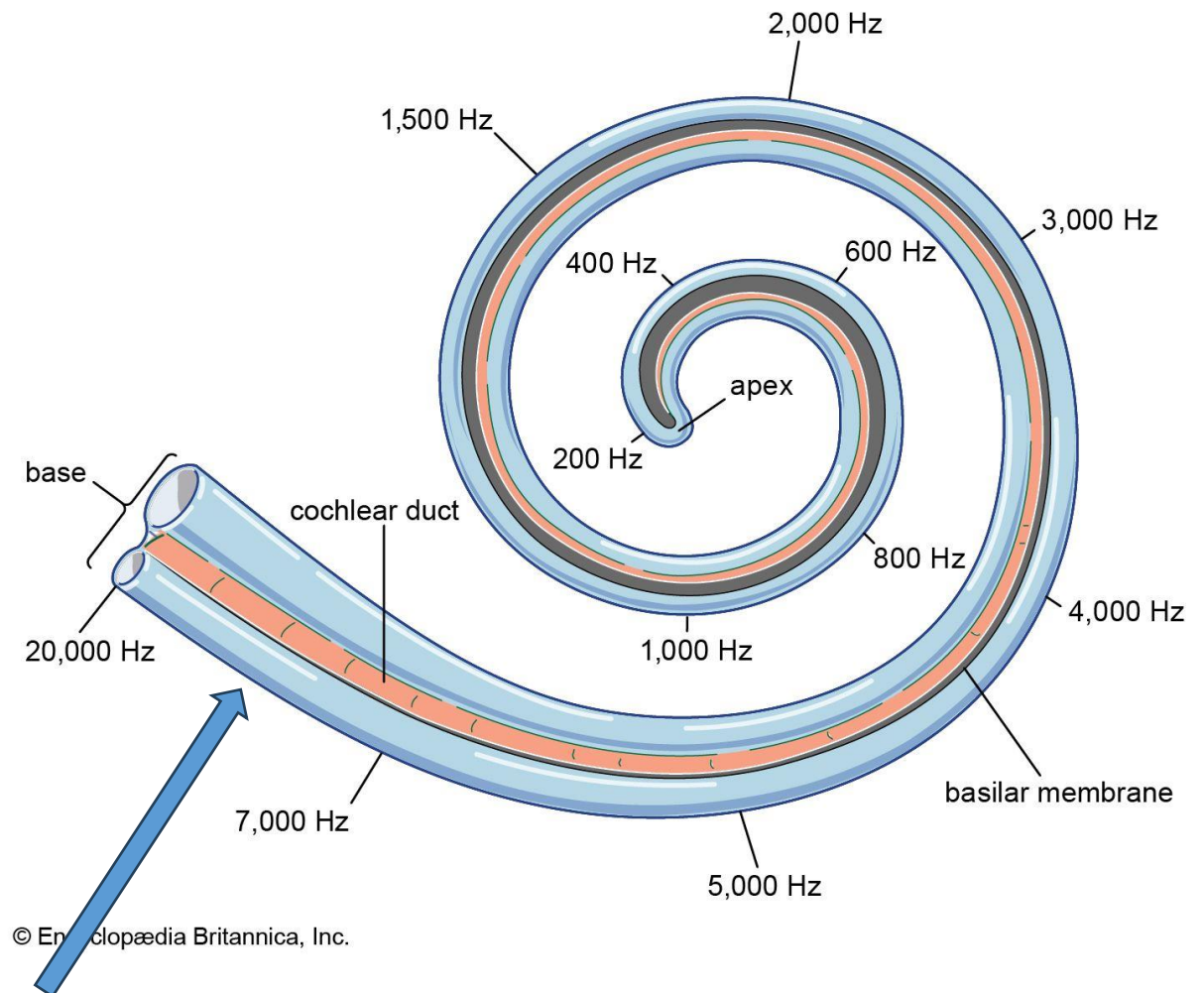


So entsteht die alterstypische Hochtonschwerhörigkeit

Die Hörschnecke (Cochlea) ist nach Frequenzen sortiert. Die Haarzellen direkt am Eingang der Schnecke sind für die hohen Töne zuständig. Die Zellen ganz innen verarbeiten die tiefen Töne.

Das Entscheidende:

Jede Schallwelle, egal ob hoch oder tief, muss durch den Eingang der Schnecke.



Die Folge: Die Haarzellen im Eingangsbereich der Schnecke werden besonders stark belastet. Dies führt dazu, dass hohe Töne (über 1000 Hz) nicht mehr so gut gehört werden.



Der „Abgelaufene Teppich“

Stellen Sie sich den Flur eines Pflegeheims oder Krankenhauses vor. Direkt hinter der Eingangstür beginnt ein langer mittelblauer Teppich.

Jeder, der das Gebäude betritt – egal ob er in den ersten Stock (hohe Töne) oder ganz nach hinten in die Verwaltung (tiefe Töne) will –, muss über diesen Abschnitt des Teppichs laufen.

Während die Teppichbereiche vor den hinteren Büros kaum abgenutzt werden, laufen auf dem Teppich am Eingang täglich tausende Füße herum. Er franst als Erster aus, verliert seine Fasern und geht kaputt.

Genau so ergeht es den Haarzellen am Eingang der Schnecke: Sie müssen bei *jedem* Geräusch mitschwingen und verschleißten deshalb am schnellsten.

Praxisrelevanz

Die stimmlosen, hochfrequenten Konsonanten **F, P, S** und **T** werden am ehesten von einer altersbedingten Hochtonschwerhörigkeit beeinträchtigt.

Patienten mit beginnender Altersschwerhörigkeit verstehen oft noch „Mama“ oder „Hallo“, aber nicht mehr „Fisch“, „Tisch“ oder „sechs“. Das liegt genau am Verlust der hohen Frequenzen.

Mit diesen Bildern und Vergleichen können Sie Angehörigen und Betroffenen auf anschauliche Weise erklären, warum ein Hörgerät hilft (es verstärkt gezielt die fehlenden hohen Töne).

Ursache Nr. 2

Der „Energienmangel“ (metabolische Presbyakusis)

- Die erwähnte **Stria vascularis** (eine Gewebeschicht in der Cochlea) ist die „Batterie“ des Innenohrs. Sie liefert die elektrische Spannung für die Haarzellen, die man sich als winzige Mikrofone vorstellen kann, die Signale an den Hörnerv weiterleiten.
- Im Alter schrumpft die Stria vascularis. Die Folge: Die „Batterie“ verliert an Spannung, die Informationsübertragung ins Gehirn funktioniert nur noch eingeschränkt.
- Diese Form des Hörverlusts betrifft meistens **alle** Frequenzen gleichmäßig (flaches Audiogramm).

Herausforderung im Praxisalltag

Menschen mit einer rein metabolischen Altersschwerhörigkeit bleiben oft unerkannt.

Sie verstehen Sprache in einer ruhigen Umgebung oft erstaunlich gut, weil die wichtigen Konsonanten (die im Hochtonbereich liegen) nicht komplett weggeschnitten sind.

Ihr Hauptproblem ist die **reine Lautstärke**. Sie klagen häufig darüber, dass die Welt insgesamt „leiser gedreht“ wurde.

Ursache Nr. 3

Das „Leitungsproblem“ (neurale Presbyakusis)

- Die Fasern des Hörnervs degenerieren. Das führt dazu, dass akustische Signale zwar im Ohr ankommen, aber lückenhaft und zeitverzögert im Gehirn eintreffen.
- Dies erklärt Unterscheidungsprobleme zwischen ähnlichen Wörtern, z.B. „Haus“ und „Maus“ oder „dreizehn“ und „dreissig“.
- Betroffene klagen oft: *„Ich höre dich zwar, aber ich verstehe dich nicht richtig!“* Das Sprachverständnis leidet stark, besonders bei Hintergrundgeräuschen.

Wichtige externe Ursachen der Presbyakusis

- Lärmbelastung = grösste Bedeutung

In Europa ist lärmbedingte Schwerhörigkeit eine der häufigsten Berufskrankheiten. Lärm und Alter addieren sich synergistisch – ein 60-Jähriger mit beruflicher Lärmbelastung hört oft wie ein 75-Jähriger ohne Exposition.

- Genetische Veranlagung/ Vererbung
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Rauchen, Alkohol, Adipositas, Diabetes

Primäre Wirkungen der Altersschwerhörigkeit

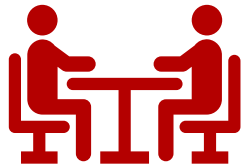
Sprache

Alarm- und Orientierungstöne

Geräusche der Natur



Einschränkungen des Hörsinns beeinträchtigen in direkter Weise ...



Kommunikation



Sicherheit



Lebensqualität

Einschränkungen des Hörsinns können teilweise durch den Sehsinn ausgeglichen werden, z.B. Lippenlesen. Wenn im Alter Hören **und** Sehen nachlassen, wird diese Kompensation deutlich schwieriger.

„Ich verspüre ein Gefühl der **Isolation**, dass man nicht mehr Teil der Gruppe ist, weil man nicht wirklich hören kann, was vor sich geht. Man neigt dazu, sich zurückzuziehen – ich jedenfalls –, weil ich dem nicht wirklich folgen kann.“

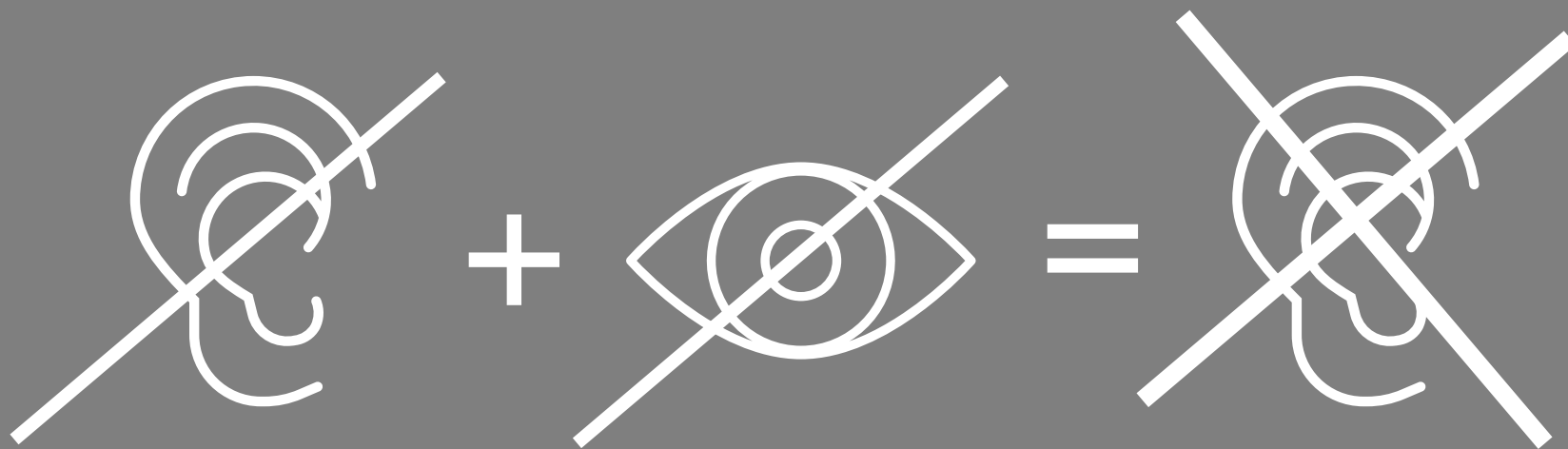
„Immer wenn Leute zu uns nach Hause kommen, laden wir in der Regel nur ein weiteres Paar ein, und ich bestehe darauf, dass sie sich um den Tisch setzen, um mit mir zu sprechen.“

„**Wenn Leute meinen Namen rufen**, muss ich mich manchmal 360 Grad umschauen, um zu sehen, woher die Rufe kommen ... man hat wirklich keine Ahnung.“

„Ich fühle mich sehr unsicher als Fussgänger, weil ich mich nicht mehr darauf verlassen kann, dass mein Gehör mich vor Gefahren warnt.“

„Es ist schmerzhaft, dass ich den Gesang der **Vögel** nicht mehr hören kann.“

Verstärkung der Altersschwerhörigkeit durch **visuelle Einschränkungen**



Visuelle Einschränkungen verstärken die funktionalen Auswirkungen einer Schwerhörigkeit

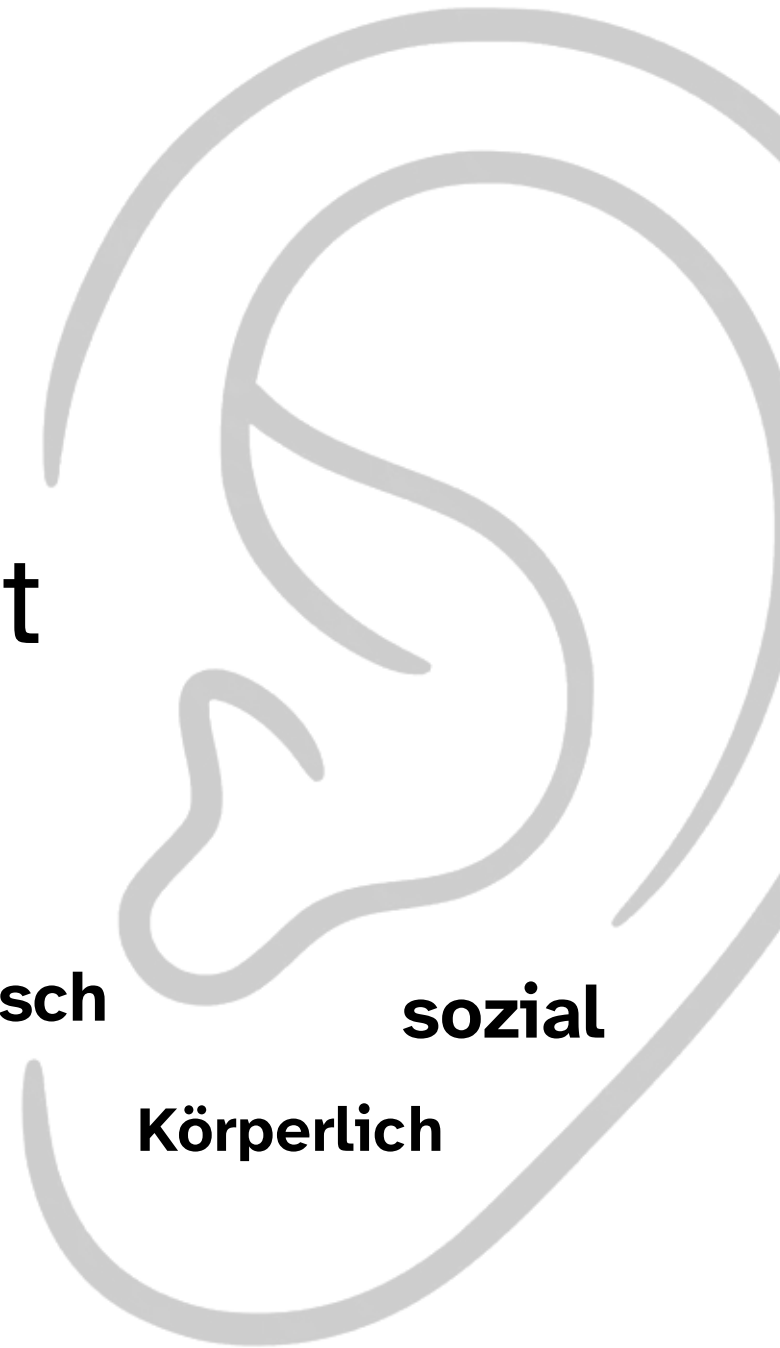
- Bei einer isolierten Hochtenschwerhörigkeit (Presbyakusis) nutzen Menschen visuelle Hilfen wie **Lippenlesen**, Mimik und Gestik, um fehlende akustische Details (insbesondere Konsonanten) zu ergänzen.
- Bei zusätzlicher visueller Einschränkung (z. B. getrübe oder verschwommene Sicht wie bei beginnender Katarakt) fällt diese Kompensation weg.
- Das Ergebnis ist ein **negativer** Synergie-Effekt (Antagonismus): Die kombinierte sensorische Beeinträchtigung (Dual Sensory Impairment) führt zu deutlich größeren Problemen als die Summe der Einzelbeeinträchtigungen.
- Betroffene berichten von erhöhter Konzentrationsanstrengung, schnellerer Ermüdung, Frustration, reduzierter Sprachverständlichkeit.

Sekundäre Wirkungen der Altersschwerhörigkeit

Psychisch

sozial

Körperlich



Psychische Wirkungen von Schwerhörigkeit

Emotionale Wirkungen

- Frustration, Ärger, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit
- Unsicherheit, Angst vor Gefahren, die man nicht hört
- verringertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, Scham

Kognitive Wirkungen

- Konzentrationsschwierigkeiten, Gedanken wandern
- Mentale Erschöpfung durch erhöhte Energie beim Verstehen von Gesprächen

Physische Wirkungen von Schwerhörigkeit

- **Körperliche Erschöpfung** durch angestrengtes Zuhören

„Zuhören ist für mich so anstrengend, als müsste ich alle meine Muskeln einsetzen.“

- **Verspannungen** durch konzentrierte Körperhaltung

Schwerhörige Menschen neigen häufig dazu, sich vorzubeugen, den Kopf zu neigen oder ein Ohr dem Sprecher zuzuwenden, um besser zu hören oder von Lippenbewegungen abzulesen. Dies führt zu anhaltender Anspannung der Nacken-, Schulter- und oberen Rückenmuskulatur („forward head posture“). Folgen sind Muskelverspannungen, Nacken-/Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen und physische Ermüdung durch die unnatürliche, statische Belastung.

Soziale Wirkungen von Schwerhörigkeit

Kaum ein Phänomen isoliert ältere Menschen so stark vom sozialen Leben wie eingeschränktes Hörvermögen.

- Sozialkontakte werden mühsamer und damit weniger
- Einsamkeit, Isolation, Rückzug
- Gefühle der Abhängigkeit von anderen Menschen
- Partnerprobleme

„Ich habe den Eindruck, dass manche Menschen mich meiden, weil ihnen Gespräche mit mir zu mühsam sind.“

Alterschwerhörigkeit Komorbiditäten

Folgeerkrankungen

Zusätzliche Hörprobleme



Mögliche Folgeerkrankungen

- **Depression**
- **Schlafstörungen**
- **Demenzielle** Erkrankungen
- Höhere Wahrscheinlichkeit, zu **stürzen**.

Altersschwerhörigkeit begünstigt auch das Auftreten von weiteren Hörstörungen, vor allem **Tinnitus** und **Rekrutment** (eine Sonderform der Hyperakusis).

Tinnitus (Ohrgeräusche)

lat. „tinnire“ = klingeln, klumpen, schellen

- Tinnitus ist hoch korreliert mit Altersschwerhörigkeit.
- Die Mehrzahl der Menschen, die einen Tinnitus haben, sind auch schwerhörig.
- Eine mögliche Erklärung für diesen Zusammenhang: Wenn das Hörvermögen in bestimmten Frequenzen nachlässt, versucht das Gehirn diese zu kompensieren – es kommt zu Phantomgeräuschen.
- Schwerhörige empfinden Tinnitusgeräusche häufig als besonders laut, weil die Geräusche aus der Umwelt nicht mehr ablenkend wirken.

Rekrutment



- Rekrutment ist eine Sonderform der Hyperakusis, von der vor allem **Schwerhörige** betroffen sind: Die Unfähigkeit, leise Geräusche zu hören, ist mit einer paradoxen Intoleranz gegenüber lauten Geräuschen gekoppelt.
- **Beispiel:** Der Großvater unterhält sich mit seinem Enkelkind. Das Kind erzählt ihm etwas in normaler Lautstärke. Der Großvater sagt, „Sprich bitte lauter, ich höre doch nicht mehr so gut“. Das Kind spricht lauter. Darauf der Großvater, „Schrei nicht so laut“.
- Ein Ohr mit Rekrutment ist nicht in der Lage, Geräusche unter z.B. 50 dB zu hören, empfindet aber Geräusche über 80 dB als unangenehm oder sogar schmerzhaft.
- Die Geräuschüberempfindlichkeit betrifft vor allem die Töne und Frequenzen, in denen der Hörverlust am größten ist.

Erfolgreiche Kommunikation mit Schwerhörigen

Praxis-Tipps

No Go's



Die folgenden Hinweise zur Kommunikation kann man auch in Arbeitsgruppen oder gemeinsam mit einer Gruppe erarbeiten.



Bewährte Praxis-Tipps (1/3)

Die Situation

- Reduzieren Sie störende Hintergrundgeräusche so weit wie möglich (Fernseher, Radio, laufende Geräte oder andere Gespräche ausschalten bzw. den Raum wechseln).
- Positionieren Sie sich direkt gegenüber auf Augenhöhe (nicht stehend, während die andere Person sitzt).
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht im Gegenlicht stehen. Der Gesprächspartner sollte Ihr Gesicht ohne Blendung oder Schatten auf dem Gesicht gut erkennen können. Das macht es leichter von den Lippen abzulesen.
- Halten Sie während des gesamten Gesprächs Blickkontakt.



Bewährte Praxis-Tipps (2/3)

Die Sprache

- Sprechen Sie klar, deutlich in einem eher mittleren bis etwas tieferen Tonfall in normaler Lautstärke und etwas langsamer als gewöhnlich.
- Verwenden Sie kurze, prägnante Sätze und einfache, bildhafte Formulierungen.
- Vermeiden Sie Fachbegriffe und komplexe Satzstrukturen.
- Machen Sie kurze Pausen zwischen Sätzen oder Sinnabschnitten und warten Sie ab, ob der Inhalt verstanden wurde.
- Kündigen Sie Themenwechsel explizit an (z. B. „Ich möchte nun über ... sprechen“) und signalisieren Sie dies durch kurze Pause, Geste oder leichte Berührung.
- Formulieren Sie bei Wiederholungen den Inhalt um, anstatt denselben Satz unverändert zu wiederholen.



Bewährte Praxis-Tipps (3/3)

Die Emotionen

- Zeigen Sie Geduld und Verständnis: Hörverlust ist anstrengend; ermöglichen Sie bei Bedarf kurze Hörpausen.
- Reagieren Sie freundlich und locker auf Missverständnisse; lachen Sie gegebenenfalls gemeinsam darüber, ohne die Person auszulachen oder bloßzustellen.
- Setzen Sie natürliche Mimik, Gestik und Körpersprache ein, um das Gesagte zu unterstützen (ohne Übertreibung).

X No go's für die Kommunikation

Übermäßig laut sprechen oder sogar schreien – dies verzerrt die Sprachlaute, kann ärgerlich wirken und erschwert durch Anhebung der Tonhöhe das Verstehen.

Ungeduldig, genervt oder frustriert reagieren (z. B. durch Seufzen, Wegschauen, häufiges Wiederholen desselben Satzes)

Schwerhörige Menschen von hinten ansprechen

Im Weggehen, wenn man sich schon umgedreht hat, noch weitersprechen.

Aus einem anderen Raum oder mit abgewandtem Gesicht sprechen.

Ihre Erfahrungen?

- Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer bisherigen Ausbildung oder Praxis im Umgang mit schwerhörigen Patienten gemacht?
- Gibt es bestimmte Kommunikationsstrategien, die bei Ihnen besonders gut funktionieren?

Praktische Übungen



Übung: „Schnittlauchsuppe“ und „Fischfilet“

Versuchen Sie, die Wörter „Schnittlauchsuppe“ oder „Fischfilet“ auszusprechen, ohne dabei die Buchstaben *S*, *CH*, *F*, *T* und *P* zu benutzen (also nur die Vokale und tiefen Mitlaute).

- **Fischfilet**
- **Schnittlauchsuppe**
- **Schweinebraten**
- **Fischstäbchen**

Dieses einfache Experiment soll zeigen, wie sich der „abgelaufene Teppich“ im Alltag eines alten Menschen auswirkt: Man hört zwar, dass jemand spricht (die tiefen Töne kommen an), aber man versteht oft nicht, was gesagt wird, weil die Haarzellen für das Hören der Konsonanten nicht mehr gut funktionieren.

Die nachfolgenden Übungen können Sie mit dem
„Presbyakusis-Explorer Set“ von AgeMan®
besonders eindrücklich gestalten.



Gehördämpfer

Altersschwerhörigkeit
Presbyakusis

Alternativ: Gehörstöpsel



Zusätzliche visuelle Einschränkung
mit **Kataraktbrille**,
erschwert Lippenlesen.

Alternativ: sehr dunkle Sonnenbrille für den
Probanden, sprechende Person ins Gegenlicht
setzen.



Tinnitus-Simulator

lenkt ab, stresst,
erschwert Konzentration.

Alternativ: spielen Sie „weisses
Rauschen“ ab während der
Übungen.

<https://pixabay.com/sound-effects/film-special-effects-whitenoise-372485/>

Übung: Rollenspiele

Gespräch einer normalhörenden Person mit einem schwerhörigen Menschen
(Material: Gehördämpfer, optional: Kataraktbrille)

Themenideen:

- Gespräch im Rahmen der **Biografie-Arbeit**
- **Restaurantbesuch**, z. B. Kellner erklärt die aktuellen Gerichte der Tageskarte und fragt anschliessend nach den Wünschen des „schwerhörigen“ Gastes.
- **Arztpraxis**, z. B. Patient beschreibt Beschwerden, Arzt stellt Rückfragen.

Hinweis zur Umsetzung: Fragesteller weiß nicht, dass er es mit einem schwerhörigen Menschen zu tun hat. Sollte also mit eher gedämpfter Stimme, normal schnell und nicht besonders deutlich sprechen. Zu Beginn des Gesprächs kurzer „Sound-Check“, um sicher zu stellen, dass der „Schwerhörige“ die beabsichtigten Verständnisprobleme hat. Gegebenenfalls leiser und/ oder schneller sprechen.

Arbeitsblatt – Zahlen verstehen (1/2)

Material: Gehördämpfer, optional Simulationsbrille Katarakt

Lesen Sie die Zahlen einzeln vor mit einem Abstand von 3-4 Sekunden. Proband antwortet, was er gehört hat. Tragen Sie für korrekte Antworten eine 1 in die Antwortspalten ein.

Zu Beginn des Gesprächs kurzer „**Sound-Check**“, um sicher zu stellen, dass der „Schwerhörige“ die beabsichtigten Verständnisprobleme hat. Gegebenenfalls leiser und/ oder schneller sprechen, Abstand erhöhen usw.

Vorgelesene Zahlen		Antworten: Gehörte Zahlen	
Mit Gehördämpfer	Mit Gehördämpfer und Brille	Mit Gehördämpfer	Mit Gehördämpfer und Brille
1	31		
4	2		
22	40		
13	9		
6	16		
35	3		
1	50		
25	7		
8	17		
14	23		

Arbeitsblatt – Zahlen verstehen (2/2)

Material: Gehördämpfer, optional Simulationsbrille Katarakt

Lesen Sie die Zahlen einzeln vor mit einem Abstand von 3-4 Sekunden. Proband antwortet, was er gehört hat. Tragen Sie für korrekte Antworten eine 1 in die Antwortspalten ein.

Zu Beginn des Gesprächs kurzer „**Sound-Check**“, um sicher zu stellen, dass der „Schwerhörige“ die beabsichtigten Verständnisprobleme hat. Gegebenenfalls leiser und/ oder schneller sprechen, Abstand erhöhen usw.

Vorgelesene Zahlen		Antworten: Gehörte Zahlen	
Mit Gehördämpfer	Mit Gehördämpfer und Brille	Mit Gehördämpfer	Mit Gehördämpfer und Brille
21	41		
5	8		
13	27		
7	3		
26	51		
1	0		
36	16		
9	4		
15	28		
2	20		

Reflexionsfragen

Welche Zahlen waren besonders schwer zu verstehen?

Warum vermutlich diese?

Wie hat sich die Aufgabe **mit Brille** im Vergleich zu **ohne** angefühlt?

Was könnte das für ältere Menschen im Alltag bedeuten?

Arbeitsblatt – Ähnliche Wörter unterscheiden (1/2)

Material: Gehördämpfer, optional Simulationsbrille Katarakt

Lesen Sie die Zahlen einzeln vor mit einem Abstand von 3-4 Sekunden. Proband antwortet, was er gehört hat. Tragen Sie für korrekte Antworten eine 1 in die Antwortspalten ein.

Zu Beginn des Gesprächs kurzer „**Sound-Check**“, um sicher zu stellen, dass der „Schwerhörige“ die beabsichtigten Verständnisprobleme hat. Gegebenenfalls leiser und/ oder schneller sprechen, Abstand erhöhen usw.

Vorgelesene Wörter		Gehörte Wörter	
Mit Gehördämpfer	Mit Gehördämpfer und Brille	Mit Gehördämpfer	Mit Gehördämpfer und Brille
Bein	Not		
Hund	Ring		
Bus	Sand		
Pfund	Nicht		
Kuss	Sinn		
Licht	Gras		
Tee	Kamm		
Baum	Topf		
Kinn	Glas		
Mund	Ball		

Arbeitsblatt – Ähnliche Wörter unterscheiden (2/2)

Material: Gehördämpfer, optional Simulationsbrille Katarakt

Lesen Sie die Zahlen einzeln vor mit einem Abstand von 3-4 Sekunden. Proband antwortet, was er gehört hat. Tragen Sie für korrekte Antworten eine 1 in die Antwortspalten ein.

Zu Beginn des Gesprächs kurzer „**Sound-Check**“, um sicher zu stellen, dass der „Schwerhörige“ die beabsichtigten Verständnisprobleme hat. Gegebenenfalls leiser und/ oder schneller sprechen, Abstand erhöhen usw.

Vorgelesene Wörter		Gehörte Wörter	
Mit Gehördämpfer	Mit Gehördämpfer und Brille	Mit Gehördämpfer	Mit Gehördämpfer und Brille
Bart	Schnee		
Tisch	Schreck		
Hand	Farm		
Boot	Hang		
Lamm	Spott		
Bett	Fass		
Netz	Nuss		
Pferd	Topf		
Wert	See		
Herd	Pass		

Reflexionsfragen

- Welche Wörter waren am schwersten zu verstehen?
- Warum vermutlich diese?
- Wie hat sich die Aufgabe **mit Brille** im Vergleich zu **ohne** angefühlt?
- Was hat Sie am meisten überrascht?
- Was könnte das für ältere Menschen im Alltag bedeuten?

Übung: tagesschau

Lesen Sie diesen Text einem „schwerhörigen“ Fernsehzuschauer vor. Statt einzelner Wörter und Zahlen geht es jetzt um alltagsrelevante Informationen. Befragen Sie die Probanden jeweils nach 2-3 Sätzen, welche Informationen sie verstanden haben.

Zu Beginn des Gesprächs kurzer „Sound-Check“, um sicher zu stellen, dass der „Schwerhörige“ die beabsichtigten Verständnisprobleme hat. Gegebenenfalls leiser und/ oder schneller sprechen, Abstand erhöhen usw.

„Nach mehr als zehn Monaten Sanierungszeit ist die Bahnstrecke Hamburg-Berlin wieder freigegeben. Regional- und Fernverkehrszüge dürfen wieder fahren. Sie sollen ihr Ziel in weniger als zwei Stunden erreichen. Im Fernverkehr gilt Hamburg-Berlin als eine der wichtigsten Verbindungen zwischen zwei Städten. Einen ersten Abschnitt gab die Bahn schon Mitte Mai frei. Seitdem fahren die Züge wieder durchgehend zwischen Hamburg und Schwerin.

Die Generalsanierung begann im August 2025. Die Bahn tauschte unter anderem Gleise, Weichen und Signale aus und modernisierte 28 Bahnhöfe. Der Abschluss der Sanierung verzögerte sich jedoch um rund eineinhalb Monate. Die Bahn begründete die Verspätung mit Frost zu Jahresbeginn.

Verkehrspolitiker von SPD und CDU forderten unterdessen, dass die Deutsche Bahn Probleme bei der Streckensanierung in Zukunft offener benennen muss. "Bei aller Erleichterung über das Ende der Umleitungen dürfen wir die gravierenden Schwachstellen dieses Mammutprojekts nicht verschweigen", sagte SPD-Expertin Anja Troff-Schaffarzyk dem Redaktionsnetzwerk Deutschland. Bauzeitenpläne und Puffer für kritische Infrastrukturen müssten künftig robuster und krisenfester kalkuliert werden, so Troff-Schaffarzyk weiter. "Die Bilanz weist Schattenseiten auf, die wir ungeschönt benennen müssen."

Der verkehrspolitische Sprecher der Union im Bundestag, Björn Simon (CDU), forderte, das Management der Deutschen Bahn müsse aus den Verzögerungen lernen: "Für die kommenden Korridorsanierungen brauchen wir verlässliche Zeitpläne und eine transparente Kommunikation, die Versprechungen gegenüber den Bürgern einhält."

Übung: Schwerhörigkeit und **Mobilität**

- Es gibt zahlreiche empirische Belege, dass Menschen mit Höreinschränkungen eine höhere Wahrscheinlichkeit haben zu stürzen. Auch die Angst zu stürzen, nimmt mit Schwerhörigkeit zu. Noch deutlicher werden diese Zusammenhänge, wenn Menschen zusätzlich eine Seheinschränkung haben.
- Diese Effekte können Probanden erleben, wenn Sie mit Gehördämpfern und der Kataraktbrille einige Schritte gehen oder eine Treppe steigen.

! Vorsicht: Jeder Proband muss immer von einer Assistenzperson begleitet werden. Dies gilt vor allem beim Treppesteigen.

Tinnitus selbst erleben



Sofern Sie über den **AgeMan® Tinnitus-Explorer** verfügen, können die Teilnehmer die Vielfalt der akustischen und psychischen Belastungen durch Tinnitus selbst erleben.

Abschlussquiz – Testen Sie Ihr Wissen!

16 Fragen zum Thema Altersschwerhörigkeit



Hörprobleme im Alter



<https://agesuit.com/quiz-test-presbyakusis-altersschwerhorigkeit/>

Dieses Quiz basiert auf dem FactSheet "Höreinschränkungen im Alter" von Gundolf Meyer-Hentschel

Titelfoto: Neil Moralee

Höreinschränkungen **selbst erleben** mit dem Presbyakusis-Explorer Set von AgeMan®



Lieferumfang:

1 Gehördämpfer

mit dedizierter Dämpfung der von Schwerhörigkeit betroffenen hohen Frequenzen

1 Tinnitus-Explorer

Kopfhörer und MP3 Player mit **12 Tinnitus-Geräuschen**



1 Brille zur Simulation von Seheinschränkungen (Katarakt)

Lippenlesen wird stark erschwert (Dual Sensory Impairment)



1 Factsheet (pdf-Format)

55 Folien für Unterricht und Präsentationen **inkl. Online-Quiz**

1 stabiler **gepolsterter** Tragekoffer

**Angebot
anfragen**

oder

Sofortkauf



Das Presbyakusis-Explorer Set ist Teil der Familie AgeMan® & Co



AgeMan® Basic



AgeMan® Compact



AgeMan® Premium

Hier können Sie Produktkatalog und Preisliste anfordern



AgeMan® Produkte & Preise zzgl. Versand + MwSt.



Compact



Basic



Premium



Aging Glasses



Vision Glasses



Hemiparese



Tremor



Tinnitus



Hyperakusis



Atemnot



Gangunsicherheit

**15 %
Rabatt**

für Hoch-/Schulen,
soziale Einrichtungen
+ Behörden



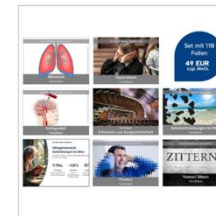
Peroneus



Anwender Schulung



Ihr Logo auf Visier



8 FactSheets

Age Suit Germany GmbH • info@agesuit.de • +49 681 841 203 122
Swiss Age Explorer Institute GmbH • info@ageexplorer.ch • +41 43 311 01 40

Kontakt

Age Suit Germany GmbH
Kirchweg 28
D-66133 Saarbrücken



+49 681 841 203 122



hello@agesuit.com

Swiss AgeExplorer Institute GmbH
Diggelmannstrasse 22
CH-8047 Zürich



+41 43 311 01 40



info@age-explorer.ch