

## Gut sehen und hören

Mit dem Alter lassen Seh- und Hörfähigkeit nach. Brillen und Hörgeräte helfen, die Lebensqualität zu erhalten. Schickes Design und optimale Passform machen sie zu angenehmen Begleitern im Alltag. Doch die Angebotsvielfalt ist groß. Experten empfehlen, auf professionelle Beratung zu achten.

Text und Interview: Anja Martin

**W**enn es mit dem Sehen und Hören nicht mehr so gut klappt, ist der Besuch bei Fachärzten notwendig, um die Ursachen abzuklären. Denn nicht immer ist das Alter schuld. Hinter den Sinneseinschränkungen können sich auch ernsthafte Erkrankungen verbergen – wie beispielsweise ein Hörsturz oder der Grüne Star.

Tests bieten zudem Optiker und Hörgeräteakustiker an. Doch nur ein Arzt kann die Diagnose stellen, ob es sich um eine altersbedingte Sehschwäche oder eine Erkrankung handelt. Er ist es auch, der die Therapie durchführt.

Wer eine Brille braucht, steht vor einem überwältigenden Angebot. „Man sollte auf professionelle Beratung und Hilfe achten“, sagt Ludger Wollring, Augenarzt und Sprecher des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands e. V. „Eine Brille soll ja nicht nur gut aussehen, sie muss auch richtig sitzen.“ Tut sie das nicht, kann es unter anderem zu Sehstörungen, starken Nackenverspannungen und Kopfschmerzen kommen.





Gute Optiker verwenden daher viel Sorgfalt auf die Anpassung der Brille. Exakt messen sie den Abstand zwischen der Nasenmitte und der Pupille aus, denn er ist bei jedem Menschen anders – ebenso der Abstand zwischen beiden Augen und Ohren.

### Mehr Sicherheit und Autonomie

Doch nicht nur der Sitz, auch die Auswahl der richtigen Gläser und des passenden Gestells entscheidet über den Tragekomfort. „Wir nehmen uns viel Zeit, um im Gespräch die individuellen Sehgewohnheiten festzustellen, denn es gibt für jeden Bedarf spezielle Lösungen“, sagt Torsten Schnell, Inhaber von Wette & Schnell, einem familiengeführten Lausitzer Unternehmen für Augenoptik und Hörgeräteakustik.

„Wer nur im Nahbereich schlecht sieht, dem hilft eine Lesebrille. Wer auch mit der Fernsicht Probleme hat, braucht eine Gleitsichtbrille.“ Doch damit nicht genug. „Es macht einen Unterschied, ob jemand lange am Computer arbeitet oder viel im Büro unterwegs ist, ob er Hobbydrehsler ist, Golf spielt oder eine Kontaktsportart betreibt“, so Torsten Schnell. Wer beispielsweise Fußball oder Handball spielt, sollte Kontaktlinsen oder ein Brillengestell mit Gummilegierung tragen. „Das hält auch schon mal einen Stoß aus und hinterlässt keine Verletzungen im Gesicht.“

Selbst bei Lesebrillen gibt es Unterschiede, je nachdem, ob jemand lieber E-Books oder Bücher liest und ob er das lieber im Liegen oder im Sitzen tut. Vorproduzierten Fertig-Lesehilfen aus dem Supermarkt steht der Optiker daher kritisch gegenüber. „Sie sind nicht

für den Dauergebrauch zugelassen. Man sollte sie nicht länger als 15 Minuten tragen.“

Die Preisspanne für Brillen ist sehr groß. Je nach Modell und Glas reicht sie von rund 30 Euro bis zu mehreren Tausend Euro. Im Durchschnitt kostet eine Brille mit Einfachstärkengläsern etwa 250 bis 450 Euro, mit Gleitsichtgläsern ungefähr 500 bis 1.100 Euro.

Etwas gemindert werden die Kosten durch die Zuzahlung der Krankenkassen. Die Höhe des Betrages für Erwachsene liegt zwischen zehn und 112 Euro. Bei sehr starker Fehlsichtigkeit können die kompletten Kosten übernommen werden.

„Wer nicht so gut sieht, erkennt selbst kleine Hindernisse wie Teppichkanten nicht und ist so eher gefährdet, zu stolpern und zu fallen“, weiß Veronika Schiller, Pflegedienstleiterin des Maria

### Alternative zur Brille

Kontaktlinsen können eine gute Alternative zur Brille sein – beispielsweise für Sportler oder bei starker Fehlsichtigkeit. Der Vorteil: Kontaktlinsen beschlagen nicht und bieten ein Sichtfeld, das nicht durch den Brillenrand eingeschränkt ist. Allerdings erfordern sie einen höheren Pflegeaufwand. Wer sich für Kontaktlinsen entscheidet, sollte – wie beim Brillenkauf – Beratung und Unterstützung von Augenarzt und Optiker in Anspruch nehmen. Sie passen die Medizinprodukte an und kontrollieren die Verträglichkeit. Langes Tragen von falsch angepassten Kontaktlinsen kann Schäden und Erkrankungen von Auge und Hornhaut nach sich ziehen. →

Anzeige

Die barrierefreien Hotels  
**HEIDEHOTEL**  
BAD BEVENSEN

3 Ü/F  
ab EUR  
**129,-**  
\*  
p. P. im DZ  
Standard

*Frühling in  
der Heide*

\* zzgl. Kurtaxe

**Tel. 05821-959 111**  
www.heidehotel-bad-bevensen.de

Heidehotel Bad Bevensen der FDS Hotel gGmbH  
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Anzeige

**KurOase im Kloster**  
Ihr Original Kneipp-Hotel

p. P. im DZ/HP  
ab **659,- €**

13.05. bis  
18.05.2018

**Herzengesundheit**

- Vortrag: „Interessantes zu Heilpflanzen für Herz und Kreislauf, die das Herz stärken und den Geist erfrischen“
- Referenten der cordat Herzensbildung
- 3 aktivierende Kneipp'sche Güsse
- Vitalisierende Wasseranwendungen, wohltuende Bewegung an der frischen Luft, ein wohlschmeckendes, herzgesundes Ernährungsangebot u. v. m.

Gratis Kneipp-Wohlfühlet bei Angabe des Codes mit der Buchung: **RK-KS-03/18**

**KurOase im Kloster GmbH** | Klosterhof 1  
Bad Wörishofen | Telefon 08247 9623-0  
www.kuroase-im-kloster.de



von Soden-Heims, einer Altenpflegeeinrichtung der DRK-Schwesternschaft Bonn. Eine gute Brille dient somit auch der Sturzprophylaxe. Außerdem erhöhe sie das Gefühl von Autonomie und Zufriedenheit. „Endlich wieder die Zeitung oder den Speiseplan allein lesen

zu können und nicht mehr auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, tut einfach gut.“ Das gelte ebenso fürs Hören. „Schwerhörige können Gesprächen

nicht gut folgen und ziehen sich zurück. Sie stellen den Fernseher laut und stören damit die Nachbarn“, so Veronika Schiller. Ein Hörgerät könne hier Abhilfe schaffen. „Es ist toll, zu sehen, wie sich die Menschen wieder unterhalten und am gesellschaftlichen Leben teilhaben.“

## Tipps für besseres Hören



Hörschwäche stellt sich oft schleichend ein. Manchmal merken es die Betroffenen jahrelang nicht. Die Folge: Das Gehirn gewöhnt sich an das geringere Hörvermögen. Welche Folgen das hat und warum schnelles Handeln notwendig ist, erklärt Árpád Takács, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am medizinischen Versorgungszentrum im DRK Krankenhaus Kirchen im Westerwald.

### Warum hört man im Alter schlechter?

Die Hörzellen werden mit dem Alter „fauler“, sie arbeiten nicht mehr so gut. Man kann zwar noch hören, hat aber das Gefühl, alle um einen herum sprechen undeutlich. Bestimmte Geräusche und Töne, wie etwa Vogelgezwitscher, nimmt man gar nicht mehr wahr. Das alles macht unsicher.

### Was raten Sie?

Ab dem fünfzigsten Lebensjahr sollte man einmal jährlich zum Hörtest gehen. Der Prozess der altersgemäßen Hörminderung ist zwar unumkehrbar, aber Hörgeräte können helfen, wieder voll am Leben teilzuhaben. Sie erhöhen die Lebensqualität.

### Lässt das Gehör durch ein Hörgerät nicht schneller nach?

Im Gegenteil! Ich rate dazu, nicht lange zu warten, sondern möglichst früh eine solche Hilfe zu nutzen. Zum einen, weil man nicht vergisst, wie Geräusche wirklich klingen und sich so leichter an ein Hörgerät gewöhnt. Zum anderen, weil

das Sprachverständnis nicht verloren geht.

### Das müssen Sie näher erklären.

Hören funktioniert nicht nur über das Ohr, auch das Gehirn ist daran beteiligt. Es verarbeitet die Hörinformationen. Diese Fähigkeit geht verloren, wenn die Hörminderung fortschreitet. Ein Hörgerät aber erhält den Normalzustand.

### Wie findet man ein passendes Hörgerät?

Erreicht die Hörminderung einen bestimmten Pegel, erhält man ein Rezept für ein Hörgerät. Zusammen mit einem Hörgeräteakustiker sucht man sich ein geeignetes aus. Das muss nicht immer das teuerste sein. Wichtig ist, dass es gut sitzt, individuell einstellbar und vom Nutzer leicht zu bedienen ist. Der Hörgeräteakustiker stellt es dann so ein, dass es nur die ausgefallenen Töne ersetzt und Nebengeräusche nicht stören. Das kann mehrere Monate dauern. Am Ende kontrolliert der Facharzt, ob das Gerät optimal passt.

### Angesagt: der Knopf im Ohr

Früher waren die kleinen Helfer im Ohr ein Tabu. Das ist längst vorbei. Ob Roberto Blanco, Mario Adorf oder Bill Clinton: Viele Prominente bekennen sich offen dazu, einen „Knopf im Ohr“ zu tragen. Auch Studien zeigen, dass der Anteil derjenigen, denen ein Hörgerät nicht peinlich ist, stetig wächst.

Dazu hat die technische Entwicklung beigetragen, die aus den Hörhilfen kleine technische Wunderwerke für die unterschiedlichsten Bedarfe und Vorlieben schuf. So können Kunden heute aus einer Vielzahl von Typen wählen: Es gibt Geräte, die sichtbar am Übergang von Ohrmuschel zum Gehörgang platziert werden, unsichtbar im Gehörgang sitzende Apparate sowie implantierbare Hörgeräte. Welches das passende Gerät ist, finden Kunden zusammen mit ihrem Facharzt und Hörgeräteakustiker heraus. Dieser Prozess kann durchaus mehrere Monate dauern. Anfangs erscheinen den Benutzern die Geräusche und Stimmen sehr laut und ungewohnt, weil sie vergessen haben, wie es ist, normal zu hören.

Experten raten daher, nicht zu lange zu warten, um sich ein Hörgerät anzuschaffen. „Man muss sich an das Hörgerät erst gewöhnen. Deshalb ist es gut, möglichst früh damit zu beginnen“, so Schiller.