



## Schwerhörigkeit und Demenz: Frühe Vorsorge kann helfen

**Immer mehr Menschen leiden an Demenz. Bis zum Jahr 2050 könnte die Zahl der Betroffenen deutschlandweit von 1,6 Millionen auf 2,4 bis 2,8 Millionen steigen. Heilung ist bisher nicht in Sicht. Doch es gibt Faktoren, die wir beeinflussen können, um das Demenzrisiko zu verringern. Schwerhörigkeit gehört dazu.**

### **Wussten Sie schon, dass ...**

- ... hierzulande rund 1,6 Millionen Männer und Frauen von Demenz betroffen sind (Stand 2020)?
- ... die Häufigkeit von Demenzerkrankungen mit dem Alter stark zunimmt? In der Altersgruppe von 70 bis 74 Jahren sind weniger als 4 Prozent betroffen, bei den 80- bis 84-Jährigen sind es mehr als 12 Prozent und bei den über 90-Jährigen rund 41 Prozent.
- ... es mehr als 50 Arten von Demenzerkrankungen gibt? Die häufigste Form ist Alzheimer.<sup>1</sup>

### **Demenz: Was ist das eigentlich?**

Der Begriff „Demenz“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „weg vom Geist“ oder „ohne Geist“. Damit ist das Hauptmerkmal einer Demenz klar umrissen: Menschen mit einer Demenz verlieren nach und nach ihre geistige Leistungsfähigkeit. Betroffen ist zunächst das Kurzzeitgedächtnis, später auch das Langzeitgedächtnis. Eine Demenz wirkt sich sehr umfassend auf das Leben der Erkrankten aus: Sie verändert deren Wahrnehmung, ihr Verhalten und ihr Erleben.

---

<sup>1</sup> Alle Zahlen unter [www.deutsche-alzheimer.de/die-krankheit/haeufige-fragen-faq.html#c1044](http://www.deutsche-alzheimer.de/die-krankheit/haeufige-fragen-faq.html#c1044) und [www.wegweiser-demenz.de/gut-informiert/medizinischer-hintergrund/weitere-demenzformen.html](http://www.wegweiser-demenz.de/gut-informiert/medizinischer-hintergrund/weitere-demenzformen.html) (abgerufen am 05.01.2021).

## **Risikofaktoren: Vorbeugen lohnt sich**

Je älter der Mensch, desto höher das Risiko, an Demenz zu erkranken. Doch das Alter ist nicht der einzige Faktor, der eine Demenz begünstigt. Hohe Cholesterinwerte, Übergewicht und Bluthochdruck gehören genauso dazu wie Alkohol- und Tabakkonsum, Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährung. All das sind Risikofaktoren, die jeder Einzelne beeinflussen und damit das Demenzrisiko senken kann. Dass Schwerhörigkeit unter Umständen ebenfalls eine Demenz begünstigen kann, ist in der Öffentlichkeit bisher wenig bekannt.

## **Studien: Zusammenhang zwischen Hörminderung und Demenz**

Die erste Studie<sup>2</sup> über den Zusammenhang zwischen Hörverlust und Demenz stammt aus dem Jahr 1989. Damals verglichen Wissenschaftler der University of Washington in Seattle 100 Menschen mit Demenz mit 100 Personen ohne Demenz. Beide Gruppen glichen sich bezüglich Alter, Geschlecht und Bildungsniveaus. Das Ergebnis:

- Die Patienten mit Demenz litten häufiger an einem Hörverlust.
- Je stärker der Hörverlust, desto ausgeprägter schienen die kognitiven Beeinträchtigungen.

Der damals festgestellte mögliche Zusammenhang zwischen Hörminderung und Demenz wurde zunächst nicht konsequent weiterverfolgt. Im Jahr 2011 schließlich veröffentlichte Frank Lin, Professor für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde an der Johns Hopkins School of Medicine zusammen mit Kollegen eine Langzeitstudie<sup>3</sup> zum Thema, die nahelegt, dass das Risiko an Demenz zu erkranken mit zunehmendem Hörverlust steigt. Neuere Studien wie die der Universität Leipzig aus dem Jahr 2021 zeigen ebenfalls einen Zusammenhang zwischen Hörbeeinträchtigung und Demenz auf.<sup>4</sup>

## **Hörverlust als größter veränderbarer Risikofaktor**

Die medizinische Fachzeitschrift The Lancet ließ 2017 alle veröffentlichten Forschungsergebnisse zu veränderbaren Risikofaktoren für Demenz von einer Kommission überprüfen.<sup>5</sup> Eine Schlussfolgerung überraschte viele: Statistisch gesehen ist ein Hörverlust der größte veränderbare Risikofaktor – noch vor Bluthochdruck, Diabetes, Depression oder Übergewicht.

---

<sup>2</sup> Uhlmann, R. F., Larson, E. B., Rees, T. S., Koepsell, T. D., Duckert, L. G. Relationship of hearing impairment to dementia and cognitive dysfunction in older adults. JAMA. 1989 Apr 7;261(13):1916-9. PMID: 2926927 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2926927/>, abgerufen am 05.01.2021).

<sup>3</sup> Lin, F. R., Metter, E. J., O'Brien, R. J., Resnick, S. M., Zonderman, A. B., Ferrucci, L. Hearing Loss and Incident Dementia. Arch Neurol. 2011;68(2):214–220 (<https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/802291>, abgerufen am 05.01.2021).

<sup>4</sup> Alexander Pabst u.a. Do self-reported hearing and visual impairments predict longitudinal dementia in older adults? Journal of the American Geriatrics Society. 2021 (<https://doi.org/10.1111/jgs.17074>, abgerufen am 20.09.2021)

<sup>5</sup> Livingston, G., Sommerlad, A, Orgeta, V. et al. Dementia prevention, intervention, and care. The Lancet Commissions, Volume 390, Issue 10113, Juli 2017 (<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2817%2931363-6> und [https://www.researchgate.net/publication/318566181\\_Dementia\\_prevention\\_intervention\\_and\\_care](https://www.researchgate.net/publication/318566181_Dementia_prevention_intervention_and_care), abgerufen am 05.01.2021).

## Wie hängen Hörverlust und Demenz zusammen?

Wie genau sich ein Hörverlust auf das Gehirn auswirkt, ist bisher nicht abschließend geklärt. Es gibt verschiedene Ansätze. Zum einen ziehen sich Menschen, die schlecht hören, häufig aus dem sozialen Leben zurück, das Gehirn erhält weniger Impulse, die kognitiven Fähigkeiten verkümmern. Zudem entwickeln einsame Menschen leichter eine Depression, was schon für sich genommen eine Demenzerkrankung begünstigt. Ein anderer Ansatz geht davon aus, dass das Gehirn durch eine Schwerhörigkeit überlastet sein könnte, da Menschen mit einer Hörminderung einer ständigen Anstrengung ausgeliefert sind, Gesagtes zu verstehen.

## Mit Hörgeräten vorsorgen

Eine Hörminderung ist nichts, was wir einfach so hinnehmen müssen. In vielen Fällen helfen Hörgeräte dabei, einen Hörverlust auszugleichen. Der Zusammenhang zwischen Hörminderung und Demenz legt den Schluss nahe, dass Hörgeräte auch einen Beitrag dazu leisten können, das Demenzrisiko zu senken. Erste Studien aus den USA<sup>6</sup> und Europa<sup>7</sup> scheinen dies zu bestätigen, eindeutige Belege stehen noch aus. Trotzdem empfiehlt auch die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihren Leitlinien zur Demenzprävention<sup>8</sup> regelmäßige Hörtests und – falls indiziert – die rechtzeitige Versorgung mit Hörsystemen.

**HÖRExperten raten: Wer älter als 50 Jahre ist, sollte einmal im Jahr für einen Hörtest zum Hörakustiker oder HNO-Arzt gehen. Ihren nächstgelegenen HÖRExperten finden Sie unter [www.hoerex.de](http://www.hoerex.de).**

---

<sup>6</sup> Mahmoudi, E., Basu, T., Langa, K. et al. Can Hearing Aids Delay Time to Diagnosis of Dementia, Depression, or Falls in Older Adults? Journal of the American Geriatrics Society. 2019 (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgs.16109> und <https://www.hearingreview.com/hearing-loss/health-wellness/hearing-aids-may-lead-to-lower-rates-of-dementia-depression-and-anxiety> (abgerufen am 05.01.2021).

<sup>7</sup> Amieva, H., Ouvrard, C., Meillon, C., Rullier, L., Dartigues, J.-F.. Death, Depression, Disability, and Dementia Associated With Self-reported Hearing Problems: A 25-Year Study. The Journals of Gerontology: Series A, Volume 73, Issue 10, Oktober 2018, S. 1383–1389 (<https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/73/10/1383/4783130> (abgerufen am 05.01.2021).

<sup>8</sup> World Health Organization. Risk reduction of cognitive decline and dementia. <https://www.who.int/publications/i/item/risk-reduction-of-cognitive-decline-and-dementia> (abgerufen am 20.09.2021)