

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Pro Senectute : das Leben wieder hören  
**Autor:** Schärer, Werner  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078760>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Werner Schärer ist  
Direktor von Pro Senectute Schweiz.

## Das Leben wieder hören

Jede fünfte Person über 65 und jede dritte über 75 hat eine Hörminderung. Fast die Hälfte der Betroffenen behandelt dieses Problem aber nicht. Die Kampagne «Das Leben wieder hören» sensibilisiert Seniorinnen und Senioren, bei allfälligen Hörverlusten frühzeitig aktiv zu werden.

Während Jahren bin ich mit dem Zug von Bern nach Zürich gependelt. Sehr oft hielt ich mir auf dem Perron die Ohren zu, weil ich das unangenehme bis schmerzende Quiet-schen, das die Züge beim Einfahren verursachen, nicht ertrug. Der Lärm war mir nicht nur zu laut, ich wollte auch meine Ohren schützen.

Das Bewusstsein, dass wir unser Gehör vor Lärm schützen müssen, ist heute viel grösser als noch vor 30 Jahren. Bauarbeiter, aber auch jugendliche AC/DC-Fans und selbst Musikerinnen wissen, dass Lärm und laute Töne den Ohren schaden können. Bei Seniorinnen und Senioren höre ich jedoch immer noch häufig, dass sie Schwerhörigkeit als eine normale Begleiterscheinung des Alterwerdens ansehen. Eine Haltung mit weitreichenden Folgen, denn gerade bei Hörminderungen im Alter wäre eine frühe Behandlung wichtig und auch erfolgversprechend. Pro Senectute startet aus diesem Grund die Sensibilisierungskampagne «Das Leben wieder hören», denn zu unserem Gehör sollten wir lebenslang Sorge tragen.

### Hörminderungen sind keine Bagatelle

In der Schweiz ist jede fünfte Person über 65 und gar jede dritte über 75 von Hörminderungen betroffen. Obwohl Hörminderungen also zu einem weit verbreiteten Gesundheitsproblem geworden sind, besitzen laut aktuellen Studien nur 54 Prozent der hörgeschädigten Personen eine Hörhilfe. Fast die Hälfte vernachlässigt ihr Hörproblem.

Dies hat spürbare Folgen fürs körperliche und psychische Wohlbefinden. Viele ältere Menschen sind durch ihre Hörminderung dauergestresst. Das Stresserlebnis

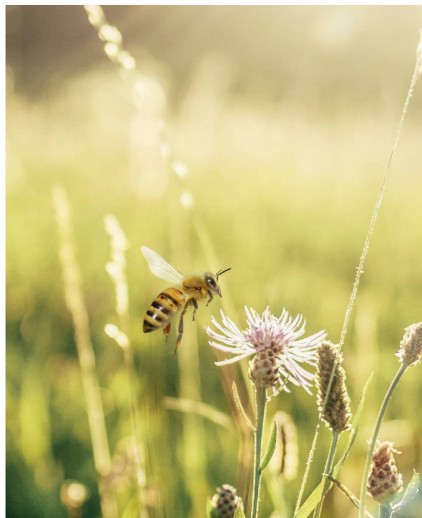


Bild: Nox Photography

Wer die Bienen nicht mehr summen hört, sollte schleunigst etwas unternehmen.

kann verschiedene körperliche Reaktionen verursachen, wie zum Beispiel Bluthochdruck. Ältere Personen mit Höreinschränkung stürzen zudem häufiger.

Hörminderungen können auch Verlustgefühle, Ängste und Depressionen hervorrufen. Oft ziehen sich Hörgeschädigte zurück, da die Kommunikation mit den Mitmenschen durch Missverständnisse im Alltag oder häufiges Nachfragen zu anstrengend ist. Die Kommunikationsschwierigkeiten belasten aber auch die Partnerschaft. Befragte sprechen von stärkerer Abhängigkeit vom Partner, von Ungleichheit in der Ehe, Unzufriedenheit und sinkendem Selbstwertgefühl.

### Frühzeitiges Handeln ist entscheidend

Was viele nicht wissen: Je länger die Hörminderung unbehandelt bleibt, desto schwieriger wird es, Hörhilfen erfolgreich anzupassen. Das Gehirn kann Ge-

räusche nicht mehr zuordnen, da es die Bedeutung der akustischen Signale verlernt hat. Ein Beispiel: Wer mehrere Jahre das Summen einer Biene nicht mehr hören konnte, muss nach der Anpassung einer Hörhilfe erst wieder lernen, wie es tönt, wenn eine Wiese voller Bienen summt und brummt.

Studien aus den USA zeigen, dass in der Regel sieben bis zehn Jahre vergehen, bis Betroffene etwas gegen eine diagnostizierte Hörminderung unternehmen. Seien Sie schneller! Fassen Sie Mut, und sprechen Sie mit Angehörigen oder einer neutralen Fachperson, wenn Sie Anzeichen einer Hörminderung bei sich bemerken. Machen Sie in einem Hörgerätefachgeschäft oder bei einem Arzt einen Hörtest, und lassen Sie sich beraten, welches Hörgerät für Sie geeignet wäre.

### Hörgeräteanpassung braucht Geduld

Der Kauf eines Hörgerätes braucht zweierlei – Zeit und Geduld. Es ist wichtig, sich dabei über die Kosten für Beratung und Testgeräte zu informieren und die unterschiedlichen Bauformen, Leistungsklassen, Preise sowie Dienstleistungen genau zu vergleichen. Danach heisst es testen, testen und nochmals testen. Denn es dauert mehrere Monate, bis sich das Gehirn an die neuen Höreindrücke gewöhnt hat und die Hörhilfe korrekt eingestellt ist. Die Geduld zahlt sich aus. Letztlich soll das Hörgerät zur Person gehören – wie die Brille zu mir.

Wenn Sie mehr zum Thema «Hören im Alter» wissen möchten, informieren Sie sich auf unserer Website [www.prosenectute.ch/hören](http://www.prosenectute.ch/hören) oder bei einer Pro-Senectute-Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Wir beraten Sie und auch Ihre Angehörigen gerne.