

Hörgesundheit für alle.

Der **GEERS** Audiologie-Newsletter.

Welttag des Hörens 2025

Mehr verstehen, mehr erleben

Der Wandel des Alterns

Gesundheit und Lebensqualität im Fokus

Mehr Informationen: www.geers.de/hno

24. Ausgabe | März 2025



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in unserer aktuellen Ausgabe befassen wir uns mit dem Welttag des Hörens 2025, der am 3. März stattfindet und darauf abzielt, das gesellschaftliche Bewusstsein für Hörgesundheit zu schärfen und die Prävention von Hörverlust zu fördern.

Zudem gehen wir auf gesundes Altern ein und stellen neue Forschungsergebnisse vor, die die Gesundheit und die Lebensqualität im Alter in den Fokus stellen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr **GEERS** Team



Veranstaltung

Welttag des Hörens 2025: Mehr verstehen, mehr erleben.

Der Welttag des Hörens 2025 wird am 3. März gefeiert und steht in diesem Jahr unter dem Motto: **„Changing mindsets: empower yourself to make ear and hearing care a reality for all!“**.¹ Im deutschsprachigen Raum wird er unter **„Mehr verstehen, mehr erleben.“** begangen.² Dieser Tag wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen, um das gesellschaftliche Bewusstsein für Hörgesundheit und die Prävention von Hörverlust zu schärfen.¹

Die WHO schätzt, dass bis 2050 etwa 2,5 Milliarden Menschen mit einem gewissen Grad an Hörverlust leben werden. Der Welttag des Hörens zielt darauf ab, die Bedeutung der Früherkennung und Behandlung von Hörproblemen hervorzuheben und die Öffentlichkeit über die verfügbaren Technologien zu informieren. Weltweit finden zahlreiche Veranstaltungen und Aktivitäten statt, um die Hörgesundheit in all ihren Facetten in den Mittelpunkt zu stellen und zu fördern.³

Das diesjährige Thema betont die Notwendigkeit, die gesellschaftliche Einstellung zur Hörgesundheit zu ändern. Es ermutigt Einzelpersonen, sich aktiv um ihre Hörgesundheit zu kümmern und die vorhandenen Ressourcen zu nutzen. Durch den Dreiklang von Prävention, Früherkennung und Behandlung lässt sich die Lebensqualität vieler Menschen verbessern. Indem wir uns alle für eine bessere Hörgesundheit einsetzen, können wir dazu beitragen, Hörverlust und seine Auswirkungen zu reduzieren, und somit eine langfristige und positive Veränderung in der Gesellschaft bewirken.¹



WELTTAG DES HÖRENS

¹ <https://www.who.int/campaigns/world-hearing-day/2025>
² <https://welttag-des-hoerens.de/> ³ <https://worldhearingday.org/>

Schon gehört?

Den Audiologie- Newsletter gibt's jetzt auch digital!

Egal, ob Sie unseren Newsletter künftig lieber **per Mail, postalisch oder digital** erhalten wollen: Melden Sie sich jetzt direkt an, um die nächste Ausgabe in Ihrem E-Mail-Postfach vorzufinden!

Hier geht's zur
kostenlosen
Anmeldung:



Artikel

Der Wandel des Alterns: Gesundheit und Lebensqualität im Fokus.

Der Anteil der älteren Menschen in der Bevölkerung wächst stetig.¹ Mit diesem Wachstum verändert sich auch das Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheit und Lebensqualität. Viele Menschen legen heute mehr Wert darauf, gesund zu altern und möglichst lange unabhängig zu leben. Doch was heißt gesundes Altern? Dieses Konzept ist sehr individuell und bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Gemeinsam ist jedoch häufig der Wunsch, sich auf die eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten verlassen zu können, sich sicher zu fühlen, sozial aktiv zu sein und trotz hohen Alters seinen persönlichen Interessen nachzugehen. Die Fähigkeit, selbst Entscheidungen zu treffen und möglichst lange unabhängig zu leben, spielt hier eine zentrale Rolle. Dabei sind unsere Sinne, insbesondere das Hören, von großer Bedeutung.

Wohlbefinden: Mehr als nur Krankheitsprävention.

In der heutigen Gesellschaft geht es beim Thema Altern und Gesundheit nicht mehr nur darum, Krankheiten zu verhindern und zu behandeln. Vielmehr steht die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität im Vordergrund. Wohlbefinden bezieht sich auf einen Zustand des physischen, psychischen, geistigen und sozialen Gleichgewichts und wird oft im Sinne von Zufriedenheit und Lebensqualität verwendet. Die Gesundheits- oder Wohlbefindensförderung bezeichnet einen

dynamischen Prozess mit bewusst eingesetzten Maßnahmen, um Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Dazu gehören ebenso Bewegung und Ernährung wie Entspannung und Stressbewältigung. Während sich das Wohlbefinden eher passiv vollzieht, impliziert die Gesundheits- oder Wohlbefindensförderung ein aktives Handeln für ein gesünderes Leben.²

Hörgesundheit: Ein Schlüssel zum gesunden Altern.

Unser allgemeines Wohlbefinden wird von verschiedenen Aspekten gefördert – darunter körperliche, emotionale, mentale sowie soziale. Ein essenzieller Faktor für sie alle ist die Hörgesundheit. Diese umfasst mehr als nur die Hörfähigkeit, die über das Audiogramm gemessen werden kann. Hörgesundheit beschreibt die Fähigkeit, Klänge im weiteren Sinne effektiv zu verarbeiten, um uneingeschränkt an täglichen Höraktivitäten teilnehmen zu können. Dazu gehören das Verstehen von Sprache, das Erkennen von Emotionen, das Wahrnehmen der Umgebung und das Genießen von Musik oder Naturgeräuschen. Ein gutes Hörvermögen ist somit ein wesentlicher Bestandteil gesunden Alterns und einer gleichbleibend hohen Lebensqualität. Die Aufgabe besteht also darin, eine ganzheitliche Hörversorgung zu fördern und möglichst vielen Menschen gutes Hören zu ermöglichen, um sie in ihrem Prozess des gesunden Alterns zu unterstützen.³

¹ WHO Factsheet on Aging. PDF retrieved on 11.02.2025 <https://www.who.int/health-topics/ageing> ² Kauppi, K., Vanhala, A., Roos, E. & Torkki, P. (2023). Assessing the structures and domains of wellness models: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 13(2), 1–19. <https://doi.org/10.5502/ijw.v13i2.2619> ³ Humes, L. E., Dhar, S., Manchaiah, V., Sharma, A., Chisolm, T. H., Arnold, M. L., & Sanchez, V. A. (2024). A Perspective on Auditory Wellness: What It Is, Why It Is Important, and How It Can Be Managed. *Trends in Hearing*, 28, [doi:10.1177/23312165241273342](https://doi.org/10.1177/23312165241273342)



Artikel

Gutes Hören – die „Superkraft“ für mehr Lebens- qualität, soziale Teilhabe und ein aktives Leben.

Bei GEERS sind wir darum bemüht, die Bevölkerung mit Hörverlust zu erreichen und diese auf ihre Hörgesundheit aufmerksam zu machen. Hierfür nutzen wir unter anderem Kampagnen, die z. B. im TV ausgestrahlt werden, da das Fernsehen immer noch zu einem der Hauptmedien älterer Menschen zählt. Mit einer neuen Kampagne, die wir zusammen mit Hörakustiker:innen entwickelt haben, wollen wir den oben beschriebenen Ansatz zur Hörgesundheit nutzen und die Relevanz guten Hörens für die soziale Teilhabe ins gesellschaftliche Bewusstsein bringen.

Der Name der Kampagne ist an ein bekanntes Kinderspiel angelehnt, **„Ich höre was, was du nicht hörst“**, mit dem Ziel, das Stigma Hörgeräte ein Stück weit aufzuweichen und somit zu entkräften. Emotionale Geschichten und humorvolle TV-Spots illustrieren eindrucksvoll, dass gutes Hören den Unterschied machen kann.

Hier gelangen Sie zum Spot:



Der Wandel des Alterns: Gesundheit und Lebensqualität im Fokus.

Das gesellschaftliche Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheit und Lebensqualität hat sich im Laufe der letzten Jahre verändert; viele Menschen legen mehr Wert auf gesundes Altern und Unabhängigkeit. Während gesundes Altern individuell verläuft, sind die gemeinsamen Wünsche aller Menschen körperliche und geistige Fähigkeiten, Sicherheit, soziale Aktivität, Mobilität und Unabhängigkeit.

In den letzten Jahrzehnten wurden zahlreiche Modelle des Wohlbefindens und der Gesundheitsförderung (engl. „wellness“) entwickelt, die auf Einschätzungen der Befragten basieren. Eine systematische Überprüfung von Kauppi et al. (2023) identifizierte 44 Wellness-Modelle mit insgesamt 379 Domänen, die in 14 Themen gruppiert wurden.¹ Die häufigsten Domänen konzentrierten sich auf sechs zentrale Themen: **körperliches, psychologisches, soziales, emotionales, spirituelles und umweltbezogenes Wohlbefinden.**

Abbildung 1 veranschaulicht die Verbindung dieser Domänen mit dem allgemeinen Wohlbefinden.



Ein essenzieller Teil innerhalb des Wohlbefindens stellt die Hörgesundheit dar, die ebenfalls aus vier Faktoren besteht:

- Das Hörvermögen → gemessen über das Audiogramm
- Das Verstehen von Sprache → Bedeutung des Gesagten, Emotionen, Zuordnung der Stimme
- Die Lokalisierung von Geräuschen im Raum → Richtung, aus der das Geräusch kommt
- Das Verarbeiten von komplexen Geräuschen (ohne Sprache) → z.B. Naturklänge oder Musik

Ein gutes Hörvermögen ist somit entscheidend für gesundes Altern und die Aufrechterhaltung einer hohen Lebensqualität. Daher ist es wichtig, eine umfassende Hörversorgung sicherzustellen, zu fördern und so vielen Menschen wie möglich gutes Hören zu ermöglichen, um sie auf ihrem Weg in einen gesunden Alterungsprozess zu unterstützen.