

Von Christoph Dierking

ULM - Das Kratzen, wenn man Butter auf Toastbrot streicht. Das Rascheln der Zeitung am Frühstückstisch. Das Singen der Vögel im Garten. Dies sind Geräusche, die Andrea Knaus aus Herberlingen erst Jahrzehnte nach ihrer Geburt kennengelernt hat. „Seit meiner Kindheit war ich schwerhörig, knapp an der Taubheitsgrenze“, erzählt sie. „Mir war lange nicht bewusst, was ich überhaupt höre.“ Heute trägt die 56-Jährige Hörimplantate und nimmt die Welt ganz neu wahr. Bis dahin war es ein weiter Weg.

Andrea Knaus ist einer von ungefähr 15 Millionen Menschen in Deutschland, die schlecht hören. „Meistens treten die Beschwerden in der zweiten Lebenshälfte auf“, erklärt Dr. Ricarda Riepl, HNO-Ärztin und stellvertretende Leiterin des Hörzentrums am Universitätsklinikum Ulm. Aber zu ihren Patienten gehören auch Kinder, außerdem Festivalbesucher und Bauarbeiter, die starkem Lärm ausgesetzt waren. „Dabei ist Lärm nur ein Faktor von vielen, die Hörschäden verursachen können“, sagt die Medizinerin. Bluthochdruck, Diabetes und Veranlagung können ebenfalls eine Rolle spielen. Was die Behandlung betrifft, bestehe noch großer Aufklärungsbedarf: „Nur ein geringer Anteil der Schwerhörigen ist mit Hörgeräten oder Hörimplantaten versorgt.“ Das bleibt für den Alltag der Betroffenen nicht folgenlos.

In der Kindheit ist ihre Schwerhörigkeit nicht bemerkt worden, erzählt Andrea Knaus, die heute in einem Besprechungszimmer des Klinikums sitzt und sich zurückerinnert. „Ich war immer ruhig und verträumt.“ Aber die Ärzte hätten gesagt, dass ihr nichts fehle, sie sei eben schüchtern. „Ich weiß noch, dass ich in der Schule nichts gehört und den anderen Kindern einfach alles nachgemacht habe.“ Dies ist einer Lehrerin aufgefallen, mit sieben bekam Knaus ihr erstes Hörgerät – doch auch damit stößt sie im Erwachsenenalter an ihre Grenzen.



Dank Hörgeräten auf beiden Ohren kann Herbert Eckhoff wieder normal am sozialen Leben teilnehmen. Assistenzärztin Marlene Wigand vom Hörzentrum des Universitätsklinikums in Ulm behandelt den 68-Jährigen.

FOTO: CHRISTOPH DIERKING

Wenn das Telefonklingeln zur Qual wird

Millionen Deutsche leiden unter einem schlechten Gehör – Wie Hörgeräte und -implantate helfen können

„Auf der Arbeit haben mich die Leute angesprochen, aber ich war quasi in meinem Schneckenhaus und habe nicht reagiert“, berichtet die Frau mit dem dunkelbraunen Haar. „Und wenn das Telefon geklingelt hat, war das für mich der Horror: Da will jemand etwas und man versteht nichts.“

Ähnliche Erfahrungen hat auch Herbert Eckhoff aus Geislingen gemacht. „Auf dem rechten Ohr habe ich schon immer schlecht gehört“, erzählt der 68-Jährige. „Wenn ich in einen Raum gekommen bin, habe ich mich immer rechts hingesezt, um etwas zu verstehen. Und wenn nichts frei war, musste ich eben den Kopf neigen.“ Mit dem Alter ist auch das Gehör auf dem linken Ohr immer

schlechter geworden: Eckhoff vermutet, dass dies mit seinem früheren Job in der Stahlindustrie zusammenhängt. „Ich war oft in Lärmbereichen unterwegs.“ Zunehmend habe er lauter gesprochen. Beim Musikhören irgendwann nur noch das dumpfe Wummern der Bässe gehört. Sich bei Unterhaltungen stark konzentrieren müssen. „Und in Gruppen, wenn alle durcheinander geredet haben, war ich aufgeschmissen.“ Heute trägt der Rentner auf beiden Ohren Hörgeräte. Ob ihm das jemals etwas ausgemacht hat? „Gar nicht, in der Industrie ist man da nicht so eitel“, sagt Eckhoff und lacht.

Tatsächlich aber kann das Aussehen für viele Betroffene ein Hemmschuh sein, berichtet HNO-Ärztin

Riepl aus ihrer täglichen Erfahrung. „Wer schlecht hört, ist anfälliger für Depressionen und andere psychische Erkrankungen. Hören ist der soziale Sinn.“ Viele Betroffene verzichten auch darauf, auszugehen, weil sie nicht an Gesprächen teilhaben können. Deshalb sei es problematisch, dass Krankenkassen Hörgeräte als Hilfsmittel einstufen und nicht vollständig bezahlen. „Es gibt zwar Festbetragsgeräte, die ausreichend und zweckmäßig sind“, sagt Riepl. „Aber in der Praxis hat sich herausgestellt, dass sich viele Patienten höherwertige Systeme wünschen, die über Automaten, eine vereinfachte Bedienung und ansprechende Kosmetik verfügen. Je nach Güte des Hörsystems kann die Zuzahlung bis

zu mehreren Tausend Euro betragen.“ Hörimplantate hingegen werden von den Krankenkassen bezahlt, weil es sich laut Definition nicht um ein Hilfsmittel handelt.

Aber wie entstehen Hörschäden überhaupt? „Im Innenohr befinden sich die Haarsinneszellen, die für unser Gehör von zentraler Bedeutung und sehr sensibel sind“, erklärt Dr. Marlene Wigand, Assistenzärztin am Uniklinikum Ulm. „Den Schall muss man sich wie Wind vorstellen, der über Sinneshaare hinwegfährt.“ Bei hohen Lautstärken werden diese platt gedrückt, können sich aber bis zu einem gewissen Grad wieder aufrichten. Eine Belastung von 85 Dezibel über einen Zeitraum von bis zu acht Stunden gilt noch als unbedenk-

lich. Dies entspricht in etwa der Lautstärke eines Rasenmähers. „Eine Belastung von 100 Dezibel kann hingegen schon ab einer Viertelstunde problematisch sein“, sagt Wigand – dies entspricht in etwa der Lautstärke in einem Fußballstadion.

Wer schlecht hört, ist anfälliger für Depressionen und andere psychische Erkrankungen. Hören ist der soziale Sinn.

Ricarda Riepl, HNO-Ärztin am Hörzentrum der Uniklinik Ulm



Sind die Sinneszellen einmal zerstört, ist der Schaden nicht mehr reversibel – und der Patient hört schlechter. Dies ist der Moment, in dem Hörgeräte ins Spiel kommen: „Die Systeme verstärken Stimmen und Geräusche“, erklärt Riepl. Doch wenn nicht mehr ausreichend intakte Sinneszellen vorhanden sind, kann auch ein Hörgerät nicht mehr helfen. Dann bleiben Hörimplantate als Alternative. Das Prinzip: Eine Elektrode, die Ärzte bei einer Operation in die Hörschnecke einführen, überbrückt die Sinneszellen. Ein Sprachprozessor, der – wie beim Hörgerät – außen am Ohr befestigt ist, leitet den Schall über die Elektrode an den Hörnerv weiter. „Die Patienten können auf diesem Weg eine Art elektrisches Hören erlernen“, sagt Riepl. „Ein Prozess, der viel Ausdauer und Geduld erfordert.“

Ein neues Lebensgefühl

Was Hörimplantate betrifft, war Andrea Knaus zunächst skeptisch: „Ich lasse mir doch nichts in den Kopf operieren, habe ich mir gedacht.“ Trotzdem schaute sie unverbindlich in einer Selbsthilfegruppe für Implantatträger im Allgäu vorbei, deren stellvertretende Vorsitzende sie heute ist – und änderte ihre Meinung. „Ich habe mich dort sofort wohlfühlt, die Menschen dort haben mir so viel Mut gemacht.“ 2013 bekam sie ihr erstes Implantat. „Das war besser als ein Sechser im Lotto. Damals habe ich das erste Mal Vogelzwitschern gehört.“ Herbert Eckhoff hingegen kommt mit seinen Hörgeräten sehr gut zurecht. „Das linke hat sogar Bluetooth, ich kann es direkt mit meinem Smartphone verbinden“, schwärmt er. Und seine Frau ist ebenfalls positiv überrascht: „Sie meint, dass ich jetzt wesentlich leiser spreche als früher.“

Ich weiß noch, dass ich in der Schule nichts gehört und den anderen Kindern einfach alles nachgemacht habe.

Andrea Knaus erinnert sich an ihre unerkannte Schwerhörigkeit in der Kindheit



Hilft ein Fresstag tatsächlich beim Abnehmen?

Sechs Tage Selbstdisziplin und ein Cheat Day pro Woche – Wie Mediziner dieses Diät-Konzept einschätzen

Von Sandra Arens

Millionen Menschen fiebern darauf hin: Auf diesen einen Tag in der Woche, an dem alles erlaubt ist – zumindest wenn es ums Essen geht. „Cheat Day“ nennen sie diesen Sündentag, eine Art Belohnung für harte Disziplin.

Das Prinzip dahinter ist simpel: Wer sechs Tage lang streng nach Diätplan isst und dabei Fette und Kohlenhydrate meidet, der darf am siebten Tag mal so richtig zulangen. Statt Salatblatt und Möhrchen landet das auf dem Tisch, wonach man sich sechs Tage lang verzehrt hat. Ganz egal, ob es sich um fette Buttercremetorte, Tiefkühlpizza oder ein Schokocroissant handelt. Und bei einer kleinen Sünde bleibt es meist nicht: Alles ist erlaubt, was in den Magen will und passt.

Und so kann man Kilos verlieren? Wer sich in den sozialen Medien umschaut, bekommt ganz schnell diesen Eindruck. Sucht man dort nach dem Begriff Cheat Day, erscheinen unzählige Bilder von durchtrainierten Menschen mit Traumfiguren, die sich vor Tischen mit unfassbaren Mengen an Essen fotografieren lassen. Mit strahlenden Gesichtern behaupten sie, all dies an ihrem Cheat Day ohne Reue verspeisen zu kön-

nen – manchmal 4000 oder 5000 Kalorien. Das ist doppelt so viel, wie der Körper am Tag ungefähr benötigt.

„Der sogenannte Cheat Day ist keine neue Erfindung, sondern ein altbekanntes Konzept aus dem Leistungssport“, erklärt Ökotrophologe Günter Wagner vom Deutschen Institut für Sporternährung in Bad Nauheim. Dieser Schlemmertag habe tatsächlich positive Effekte auf den Stoffwechsel und die Psyche – allerdings gelte das nur für durchtrainierte Menschen.

Essstörung statt Genuss

„Ein Schlemmertag motiviert, die ansonsten strengen Ernährungsregeln durchzuhalten und bringt den Stoffwechsel in Fahrt“, so Wagner. Der gewöhne sich nämlich durch den Cheat Day nicht an eine zu geringe Kalorien- oder Kohlenhydratmenge, was häufig einen Abnehm-Stillstand zur Folge habe. Doch Wagner betont: „Diese Schlemmertage funktionieren auch bei Sportlern nur dann, wenn man sich nicht wahllos vollstopft, sondern sich hier und da mal etwas gönnt, worauf man normalerweise verzichtet.“

Auch der ernährungsmedizinische Wissenschaftler und Buchautor Sven-David Müller aus Fürstentwalde an der Spree hält den wöchentlichen

maßlosen Konsum insbesondere für untrainierte Menschen für Unsinn. „Es ist, als wäre man hoch verschuldet, würde aber einmal in der Woche sagen: Mir doch egal, heute gehe ich trotzdem mal so richtig shoppen.“ Abnehmen könne man so auf keinen Fall.

Professor Hans Hauner vom Institut für Ernährungsmedizin am Klinikum Rechts der Isar der Technischen Universität München warnt sogar vor dem Cheat Day. „Natürlich klingt so ein Schlemmertag nach einem attraktiven Konzept“, sagt er. „Der Körper kann tatsächlich auch mit den Massen an Nahrung umgehen und sie verarbeiten, gerät dadurch aber in unnötigen Stress.“

Eine solche Überlastung mit Fetten, Kohlenhydraten, Zusatzstoffen und Zucker könne den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen, so Hauner. Außerdem müsse zur Verdauung viel Blut in den Verdauungstrakt gelenkt werden, das dann an anderer Stelle fehlt. „Das führt dazu, dass wir uns matt und nicht leistungsfähig fühlen“, sagt Hauner. Auch könne es schnell zu Verstopfungen kommen. Er rät vor allem Übergewichtigen, Diabetes-Patienten und Menschen mit Stoffwechselerkrankungen von dem „Fresstag“ ab.

Und nicht nur körperliche Gefahren drohen, sondern auch psychische, sagt Marina Lommel, Ernährungswissenschaftlerin und Inhaberin der digitalen Ernährungsberatung Foodpunk aus München. „Bei Menschen, die sich unter der Woche aushungern und strikt auf Fette und Kohlenhydrate verzichten, besteht

die Gefahr, dass sie am Cheat Day völlig übertreiben und sich regelrecht vollstopfen.“ Das könne dann auch schnell in Richtung Essstörung abdriften.

Um das zu verhindern, müsse man allerdings den Cheat Day auch nicht unbedingt komplett vom Wochenplan streichen. „Wichtig ist nur,

dass man ihn nicht extrem auslebt, sondern als einen Tag betrachtet, an dem kleine Sünden mal drin sind“, sagt Lommel. „Wenn man sich dann mal das Stückchen Kuchen oder die Portion Pommes gönnt, ist das überhaupt nicht schlimm.“ Vielen helfe so ein Tag dann tatsächlich, die sonst so disziplinierten Tage besser durchzustehen.

Das richtige Maß finden

Ernährungsexperte Müller plädiert vor allem dafür, sich an allen Tagen der Woche nicht zu unterkalorisch zu ernähren. „Ideal wäre es, sich jeden Tag einen Riegel Schokolade zu gönnen, wenn man generell einfach schlecht darauf verzichten kann“, sagt er. Das beuge Heißhunger-Attacken vor. Aber Müller weiß auch, dass vielen Menschen genau das schwerfällt und dass dann häufig doch die ganze Packung im Magen verschwindet. „Wer zu diesem Verhalten neigt, kann es tatsächlich mit einem gemäßigten Cheat Day probieren“, sagt er.

Auch Ökotrophologe Wagner plädiert, die selbst auferlegten Essregeln nicht zu streng zu gestalten. „Jede Ernährungsumstellung ist erfolgreicher, je mehr erlaubte Ausnahmen es gibt“, sagt er. „Verboten wir uns zu viel, wollen wir es nur erst recht.“



Burger, Pommes und andere kalorienreiche Leckereien sind einmal pro Woche erlaubt – am sogenannten Cheat Day. Damit belohnen sich viele Abnehmwillige. Experten warnen aber davor, es zu übertreiben. FOTO: DPA