

## Demenz-Prävention mit Brille und Hörgerät?

**Düsseldorf - Was haben das Hör- und Sehvermögen mit einer Alzheimer-Demenz zu tun? Viele Menschen wissen nicht, dass schlechter werdende Augen und Schwerhörigkeit das Risiko erhöhen, an einer Demenz zu erkranken. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative (AFI) erklärt die Zusammenhänge und informiert, was man tun kann, um das Erkrankungsrisiko zu senken.**

„Unbehandelte Schwerhörigkeit gehört zu den größten Risikofaktoren im mittleren Alter. Auch Sehbehinderungen können das Demenzrisiko erhöhen, insbesondere wenn im hohen Alter nachlassende Sehkraft und Augenerkrankungen nicht behandelt werden“, erklärt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der AFI.

### Warum schaden Hör- und Sehschwäche dem Gehirn?

Menschen mit Hör- und Sehproblemen können weniger Reize und Informationen verarbeiten. Oft ziehen sie sich auch zurück, weil sie Gesprächen schlechter folgen können oder sich in ungewohnter Umgebung unsicher fühlen. „Wer soziale Kontakte meidet, fordert sein Gehirn nicht ausreichend. Bei Schwerhörigkeit werden außerdem Hintergrundgeräusche nicht mehr wahrgenommen, die das Gehirn auch aktiv halten. Die Folge: Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab und das Risiko für Demenzerkrankungen wie Alzheimer steigt“, erklärt Pfitzer-Bilsing. Das Hörvermögen verschlechtert sich meist altersbedingt ab Mitte 50. Auch die Sehkraft lässt mit zunehmendem Alter nach. Bereits ab Mitte 40 fällt das Sehen in der Nähe schwerer, später können Erkrankungen wie Grauer Star oder Makuladegeneration hinzukommen.

### Was können Sie tun?

„Schwerhörigkeit wird oft noch nicht so ernst genommen. Während es ganz normal ist, im Alter eine Brille zu tragen, tun sich viele Menschen mit Hörhilfen schwer. Das kann aber schwerwiegende Folgen haben. Deshalb sollte man das Hörvermögen regelmäßig in einer HNO-Praxis oder von einem Hörgeräteakustiker überprüfen lassen. In den meisten Fällen kann ein Hörgerät helfen, Defizite auszugleichen“, erläutert Pfitzer-Bilsing. Wird eine Hörhilfe ärztlich verordnet, übernimmt die Krankenkasse die Kosten bis zu einem bestimmten Höchstbetrag. Ist die Schwerhörigkeit krankheitsbedingt, sollte die Ursache behandelt werden.

Wichtig ist es, sich früh genug darum zu kümmern. Pfitzer-Bilsing: „Wenn man zu lange mit einer Schwerhörigkeit lebt, gewöhnt sich das Ohr daran. Wenn dann mit einem Hörgerät korrigiert wird, erscheinen Stimmen und Geräusche unangenehm laut und das Hörgerät landet in der Schublade. Das ist natürlich nicht hilfreich.“

Auch wer schlechter sieht, sollte die Ursachen fachärztlich abklären und behandeln lassen. Sehhilfen wie eine Brille oder die Behandlung von Augenkrankheiten können dazu beitragen, die Sehkraft länger zu erhalten. „Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen untersuchen. So kann Ihre Brille entsprechend angepasst und Augenerkrankungen können frühzeitig behandelt werden. Wer gut hört und sieht, kann weiterhin aktiv am Leben teilnehmen und Gesprächen besser folgen. Das Gehirn wird gefordert und bleibt leistungsfähiger“, betont Pfitzer-Bilsing.

## **Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.**

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Alzheimer-Forscher\*innen und stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte der Verein 420 Forschungsaktivitäten mit 17,7 Millionen Euro unterstützen und über 975.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de) fundiert über die Alzheimer-Krankheit informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.