

Demenz vorbeugen: Warum gutes Hören und Sehen das Gehirn schützen können

Gutes Hören und Sehen verbindet uns mit anderen Menschen und unterstützen ein aktives, selbstständiges Leben.

Hören und Sehen verbinden uns mit der Welt: mit Menschen, Orten und Informationen. Bleiben Hör- oder Sehprobleme unbehandelt, kann das den Alltag erschweren und die Gehirngesundheit beeinflussen. Anlässlich des Welt-Alzheimertags am 21. September veröffentlicht die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) den zweiten Teil ihrer dreiteiligen Presseserie zur Demenzprävention. Im Fokus stehen Hör- und Sehschwächen – zwei oft unterschätzte Risikofaktoren für die Gehirngesundheit.

Unbehandelte Schwerhörigkeit gilt bereits seit Längerem als wichtiger beeinflussbarer Risikofaktor für Demenzerkrankungen wie Alzheimer. Seit dem Bericht der Lancet Commission im Jahr 2024 rückt auch unbehandelter Sehverlust stärker in den Fokus. Insgesamt benennt der Bericht 14 modifizierbare Risikofaktoren für Demenz. Weltweit könnten demnach theoretisch rund 45 Prozent der Demenzfälle verzögert oder verhindert werden, wenn diese Risikofaktoren gezielt angegangen würden.

„Unbehandelte Hör- und Sehprobleme können dazu führen, dass Menschen weniger Reize aufnehmen und sich aus Gesprächen oder Aktivitäten zurückziehen. Das verringert die geistige Aktivität und die soziale Teilhabe, die beide wichtig für die Gehirngesundheit sind“, erklärt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der AFI.

Was passiert im Gehirn, wenn das Hör- und Sehvermögen nachlassen?

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 weniger. Bei Schwerhörigkeit werden außerdem Umgebungsgeräusche weniger wahrgenommen, die das Gehirn ebenfalls aktiv halten. Die Folge: Die geistige Leistungsfähigkeit kann abnehmen und das Risiko für Demenzerkrankungen wie Alzheimer kann steigen“, erklärt Pfitzer-Bilsing.

Altersbedingter Hörverlust tritt häufig ab der Lebensmitte auf und nimmt mit dem Alter zu. 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.

Gut hören und sehen zu können ist aber nicht nur für Gespräche wichtig. Gerade das Sehen entscheidet im Alltag oft darüber, wie selbstständig und sicher Menschen unterwegs sind. Ob Fahrpläne lesen, Hinweisschilder erkennen, eine Karten-App nutzen, Nachrichten schreiben oder Online-Banking erledigen – all das setzt voraus, dass Informationen gut wahrgenommen und verarbeitet werden können.

Was hilft, um gegenzusteuern?

„Schwerhörigkeit wird oft noch nicht ernst genug genommen. Während es normal ist, im Alter

irgendwann eine Brille zu tragen, tun sich viele Menschen mit Hörhilfen schwer – mit möglichen Folgen für den Alltag und die Gehirngesundheit. Deshalb sollte man sein Hörvermögen regelmäßig in einer HNO-Praxis oder bei einem Hörakustiker überprüfen lassen. In den meisten Fällen kann ein Hörgerät dabei helfen, Defizite auszugleichen“, erläutert Pfitzer-Bilsing. Wird eine Hörhilfe ärztlich verordnet, beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel an den Kosten bis zu festgelegten Festbeträgen. Ist die Schwerhörigkeit krankheitsbedingt, sollte die Ursache behandelt werden.

Auch wer schlechter sieht, sollte die Ursachen fachärztlich abklären und behandeln lassen. Sehhilfen wie eine Brille sowie die Behandlung von Augenkrankheiten können dazu beitragen, die Sehkraft länger zu erhalten. „Wer gut hört und sieht, kann weiterhin aktiv am Leben teilnehmen und Gesprächen besser folgen“, betont Pfitzer-Bilsing.

Redaktionsservice: Factsheet zur Demenzprävention

Die AFI bietet Redaktionen ein kostenloses Factsheet zur Alzheimer- und Demenzprävention an. Es fasst die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse, darunter die Ergebnisse der Lancet Commission 2024 zu 14 modifizierbaren Risikofaktoren, verständlich zusammen. Das Factsheet zeigt, welche Faktoren die Gehirngesundheit beeinflussen und welche Maßnahmen Menschen selbst ergreifen können, um ihr Risiko zu senken.

[Zum AFI Factsheet](#)

Quellen:

Livingston, Gill, et al. „Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission.“ The Lancet 404.10452 (2024): 572-628.

Griffiths, Timothy D., et al. „How can hearing loss cause dementia?“ Neuron 108.3 (2020): 401-412.

Paik, Ji-Sun, et al. „Low vision and the risk of dementia: a nationwide population-based cohort study.“ Scientific Reports 10.1 (2020): 9109.

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 Demenzforscherinnen und -forscher. Seit 2025 stellt die AFI auch Fördergelder für Pflegeforschung bereit. Mit kostenlosen Broschüren und auf der Website informiert die AFI über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen. Seit seiner Gründung konnte der Verein mehr als 470 Forschungsaktivitäten mit über 20,7 Millionen Euro unterstützen und rund eine Million Ratgeber und Broschüren verteilen. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel. Weitere Informationen zur Arbeit des Vereins und zu Spendenmöglichkeiten finden Sie auf www.alzheimer-forschung.de.