



Besser hören fürs Gehirn

Hörverlust erhöht das Risiko für eine Demenzerkrankung

Alt werden und dabei körperlich sowie geistig fit bleiben: Das ist die Wunschvorstellung der meisten Menschen. Eine wichtige Rolle spielt dabei ein intaktes Gehör, wie zahlreiche Untersuchungen zeigen. So kamen Forscher vom Trinity College in Dublin bei der Analyse von 36 Studien zu dem Ergebnis, dass altersbedingter Hörverlust und die Abnahme der geistigen Fähigkeiten in Zusammenhang stehen, schlechte Ohren also das Risiko für eine Demenzerkrankung erhöhen.

Wichtige Hirnfunktionen werden vernachlässigt

Die genauen Hintergründe sind noch nicht abschließend geklärt. Zum einen führt die gestiegerte Höranstrengung offensichtlich dazu, dass andere Hirnfunktionen vernachlässigt werden und so Gedächtnisinhalte verloren gehen. Zum anderen sehen viele Experten eine Ursache darin, dass Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen sich vom gesellschaftlichen Leben häufig mehr und mehr abkapseln. Die dadurch verminderte Kommunikation wirkt sich ebenfalls negativ auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit aus.

In Deutschland ist laut der Webseite „HNO-Ärzte im Netz“ etwa jeder siebte Erwachsene von Schwerhörigkeit betroffen, im



Wenn man Schwierigkeiten hat, einer Unterhaltung in geselliger Runde zu folgen, weist das auf Hörverlust hin.

Foto: djd/www.oticon.de

Alter ab 65 Jahre sogar jeder zweite. Umso mehr Grund, gezielt gegenzusteuern. Denn mit modernen Hörgeräten lässt sich der kognitive Rückgang ausbremsen. Darum sollte man bei den ersten Anzeichen eines nachlassenden Gehörs handeln.

Gutes Hören macht jugendlich

Weit verbreitet ist zudem nach wie vor die Annahme, Hörsysteme ließen Menschen älter wirken – dabei ist das Gegenteil der

Fall. Wer gut lauschen kann, ist entspannt und wirkt damit jünger als Menschen, die mit angestrengter Miene immer wieder „Wie bitte?“ fragen müssen. Und falsch ist auch die Befürchtung, das Tragen eines Hörgeräts würde den Hörverlust verschlimmern. Vielmehr verhindert so ein System sogar, dass unser Gehirn die Verarbeitung bestimmter Frequenzen verlernt.

Die Leistungsfähigkeit der Ohren lässt meist schleichend nach und wird daher oft erst spät be-

merkt. Typische Anzeichen sind etwa Schwierigkeiten, in einer lebhaften Gruppe der Unterhaltung zu folgen. Auch wenn der Lautstärkeregler von TV, Computer oder Musikanlage stetig lauter gedreht werden muss, ist das ein Indiz – dann sollte man zügig handeln. In Deutschland leidet etwa jeder siebte Erwachsene unter Schwerhörigkeit, in der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr sogar ungefähr jeder zweite, so der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte. (djd)

Essen auf Rädern wird immer beliebter

Unter Essen auf Rädern versteht man die regelmäßige Lieferung fertig zubereiteter Mahlzeiten bis an die Wohnungstür oder sogar in die Wohnung des Kunden. Essen auf Rädern wird von sozialen Einrichtungen, Wohlfahrtsverbänden, Hilfsorganisati-

sationen und Privatunternehmen angeboten und ist vor allem auf die Bedürfnisse älterer oder hilfsbedürftiger Menschen zugeschnitten, die ihre Mahlzeiten nicht mehr selbstständig zubereiten können oder wollen.

„Zum gesunden Leben gehört gesundes Essen: Der Menüservice macht es möglich – ohne mühevollen Einkauf und zeitaufwändiges Kochen. Das DRK Biedenkopf erleichtert den Alltag und garantiert tägliche Abwechslung: Der Menüservice

liefert das Essen und bietet dabei eine der wohl längsten Speisekarten der Umgebung. Ein interessantes Angebot für alle diejenigen, die ihr Leben weiterhin im gewohnten Umfeld meistern wollen“, so der DRK Kreisverband Biedenkopf.

Das übernimmt die Pflegeversicherung

Wenn ein Gutachter des Medizinischen Diensts der Krankenversicherung oder der privaten Pflegeversicherung bestätigt hat, dass Sie pflegebedürftig sind, dann bekommen Sie einen monatlichen Zuschuss zu den Pflegekosten. Wie hoch dieser Zuschuss ist, hängt davon ab, welcher Pflegegrad für Sie festgelegt wurde. Der Pfe-

gegrad spiegelt, wie viel Hilfe Sie benötigen. Ein Mensch mit Pflegegrad 1 braucht vergleichsweise wenig Unterstützung. Ein Heimbewohner mit Pflegegrad 5 ist nicht mehr in der Lage, alltägliche Handlungen selbst auszuführen und braucht besonders viel Unterstützung. Ab dem Pflegegrad 2 zahlt die Pflegekasse monatlich

Leistungen an das Pflegeheim. Die Leistungen sind gestaffelt: Pflegegrad 2: 770 Euro Pflegegrad 3: 1 262 Euro Pflegegrad 4: 1 775 Euro Pflegegrad 5: 2 005 Euro Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5, die zu Hause von Angehörigen, Freunden oder Nachbarn gepflegt werden, haben Anspruch auf Pflegegeld.

Das Pflegegeld kann auf Antrag gewährt werden. Das Pflegegeld wird monatlich gestaffelt, je nach Unterstützungsbedarf, an die pflegebedürftige Person gezahlt. Diese kann das Geld an die Helfer weitergeben. Pflegegrad 2: 316 Euro Pflegegrad 3: 545 Euro Pflegegrad 4: 728 Euro Pflegegrad 5: 901 Euro.

AWO - Pflegezentrum Gladbach
„... mit Herz & Kompetenz!“

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit-/Verhinderungspflege
- Spezielle Pflege (Demenz, Chorea Huntington, Morbus Parkinson)
- Tagespflege (auch einzelne Tage)
- Essen auf Rädern

AWO - Pflegezentrum Gladbach
Kehlnbacher Straße 17 · 35075 Gladbach
Tel. 0 64 62 / 93 73-0 · Fax 0 64 62 / 93 73-33
www.awo-altenzentrum-gladbach.de

Wachsmann Lift-Technik

Ihr Spezialist aus Marburg für Treppenlifte und Aufzüge

Ohmweg 3 · 35043 Marburg · Telefon: 0 64 21 - 870 352
post@lift-technik.de · www.lift-technik.de



brillen boutique bernd becker
Augenoptik & Hörakustik

Landstraße 26a · 35080 Bad Endbach
Tel. 02776-91096
www.brillenboutique-becker.de
Mo.-Fr. 9⁰⁰ - 12³⁰ Uhr und 14⁰⁰ - 18⁰⁰ · Sa. 8³⁰ - 13⁰⁰ Uhr

„Wir haben es uns zum Ziel gesetzt Ihnen die bestmögliche Versorgung rund um **DAS AUGE UND DAS OHR** bieten zu können.“

Kundenservice

- Hausbesuche
- Hörtest
- Kontaktlinsenanpassung
- Sehtest / Augenscreening

Haus Hinterland
Leben mit Freude im Alter

Haus Hinterland
Alten- und Pflegeheim

Freundlich Kompetent Liebenswert

Sebastian-Kneipp-Str. 48 - 35080 Bad Endbach
Tel.: (02776) 91 41 - 0 Fax.: (02776) 91 41 - 60
www.haus-hinterland.de · seniorenheim@haus-hinterland.de

Kreisverband Biedenkopf e.V.

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Biedenkopf e.V.

Menüservice

Zum gesunden Leben gehört gesundes Essen!

„Frisch gegart zu Ihnen auf den Tisch“ dank unserer apetito Frischemobile – Ihre **Vorteile** ►►

- große Auswahl: Vollkost, Schonkost, vegetarische Kost, Sonderkost (püriert, gluten- und laktosefrei ...)
- bessere Nährstoff- und Vitaminerhaltung
- natürliche Zutaten

Alternativ bieten wir tiefkühlfrische Menüs, mit denen Sie zeitlich flexibel sind.

Lassen Sie sich beraten!

Carmen | 06461 77-229
Schmidt | menuesservice@drk-biedenkopf.de
| www.drk-biedenkopf.de/menuesservice