

Gsund und zwäg im Alter Gut hören für mehr Lebensqualität

1. Juli 2026

Zur Verfügung gestellt durch den Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales

Mit zunehmendem Alter kann sich das Gehör schleichend verändern. Wer Hörprobleme früh erkennt und abklären lässt, kann etwas dagegen tun. Das lohnt sich: Gutes Hören bedeutet Lebensqualität und kann auch für die Demenzprävention eine wichtige Rolle spielen.

Hören verbindet uns mit anderen Menschen und mit unserer Umgebung. Gespräche, Kinderlachen, Musik, Vogelgezwitscher oder Warnsignale im Strassenverkehr: Viele wichtige Informationen erreichen uns über die Ohren. Gutes Hören hilft, den Alltag selbstständig zu gestalten, sicher unterwegs zu sein und aktiv am Leben in der Gemeinde teilzunehmen.

Wenn das Gehör nachlässt, betrifft das deshalb weit mehr als das Verstehen einzelner Wörter. Gespräche werden anstrengender, Missverständnisse nehmen zu und manche Menschen ziehen sich aus geselligen Situationen zurück. Dadurch gehen wertvolle soziale Kontakte und wichtige Anregungen für das Gehirn verloren.

Wie sich Hören im Alter verändert

Altersbedingte Hörveränderungen beginnen oft unauffällig. Häufig sind zuerst hohe Töne betroffen. Typische Hinweise sind: Der Fernseher oder das Radio wird lauter gestellt, Telefongespräche werden mühsamer, andere Menschen scheinen undeutlich zu sprechen oder Gespräche in Gruppen werden anstrengend. Weil diese Veränderungen langsam auftreten, werden sie oft lange verdrängt oder als normale Alterserscheinung abgetan.

Früh abklären lohnt sich

Studien zeigen, dass unbehandelte Hörprobleme mit einem erhöhten Risiko für geistigen Abbau und Demenz verbunden sein können. Umso wichtiger ist es, erste Anzeichen ernst zu nehmen und anzugehen. Denn Hörprobleme muss man nicht einfach so hinnehmen. Eine Hörabklärung schafft Klarheit und eröffnet vielfach diskrete Unterstützungsmöglichkeiten.

«Eine Hörabklärung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Schritt zu mehr Lebensqualität. Wer früh handelt, bleibt besser im Gespräch – mit der Familie, im Freundeskreis und in der Gemeinde.» Doris Grünig, Pro Audito Aarau

Einen ersten Hinweis kann der kostenlose Online-Hörtest von Pro Audito geben. Die Broschüre «Mein Weg zum Hörgerät» fasst wichtige Tipps zur Abklärung, Beratung und zum Hörgerätekauf zusammen. Je nach finanzieller Situation leistet die AHV einen Beitrag.

Gute Ohren sind eine wichtige Voraussetzung, um aktiv und mit anderen verbunden zu bleiben. Es lohnt sich also, das Gehör ernst zu nehmen.