

Schlecht hören erhöht das Demenzrisiko

6 Tipps für ein gesundes Gehör



Das Gehör schützen lohnt sich immer. Auch weil eine Studie* belegt, dass gut hören das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringert. Beachten Sie deshalb folgende Tipps:

Vermeiden Sie laute Geräte und Maschinen

Ob Bohrmaschine oder Säge: Beim Handwerkern oder bei Arbeiten im Garten kommen häufig laute Geräte zum Einsatz. Achten Sie auf lärmarme Geräte oder schützen Sie Ihr Gehör mit einem Gehörschutz.

Tragen Sie bei grossem Lärm immer einen Gehörschutz

Ob Strassenfest oder Konzert: Der Besuch an Veranstaltungen ist häufig mit grossem Lärm verbunden. Das bringt Ihre Ohren schnell an die Grenzen der Belastbarkeit. Gehen Sie auf Nummer sicher: Nehmen Sie an solche Events Gehörschutzpropfen mit.

Auch Hobbies wie Motorradfahren sind mit viel Lärm verbunden. Denken Sie daran, Ihr Gehör zu schützen, damit Sie keinen Tinnitus davontragen.

Halten Sie genügend Distanz zu grossen Lärmquellen

Ob Lautsprecher oder Feuerwerk: Manchmal ist Lärm einfach unausweichlich. Indem Sie Abstand zu den Lärmquellen halten, belasten Sie Ihr Gehör nicht unnötig. Die Musik oder farbenprächtigen Leuchtraketen geniessen Sie so unbeschwert.

Stellen Sie die Lautstärke nicht zu hoch ein

Musik hören oder TV schauen mit Kopfhörern ist praktisch. Regulieren Sie die Lautstärke sorgfältig und achten Sie darauf, dass Sie Ihr Gehör nicht zu sehr belasten.

Gönnen Sie Ihren Ohren regelmässig Ruhepausen

Ob Strassenlärm oder Hintergrundmusik: Hörbelastungen kumulieren sich über den ganzen Tag. Gönnen Sie Ihren Ohren bewusst immer wieder einmal etwas Ruhe und Erholung.

Sorgen Sie für genügend Vitamine

Ein ausgewogenes Verhältnis von Vitaminen und Mineralstoffen verbessert nachweislich die Qualität des Gehörs. Folsäure, B-Vitamine, Magnesium und Zink haben Eigenschaften, die zu einem besseren Hörvermögen beitragen. Entsprechende Nahrungsergänzungsmittel sind eine Option, besprechen Sie dies jedoch zuvor mit Ihrem Arzt – insbesondere, wenn Sie andere Medikamente einnehmen.

*Studie: Association between hearing aid use and all-cause and cause-specific dementia: an analysis of the UK Biobank cohort

