

Seh- und Gehörsinn im Alter

Verständnis, Störungen und
Behandlungsmöglichkeiten





Agenda

- Grundlagen des Sehsinns im Alter
- Häufige Störungen des Sehsinns bei älteren Menschen
- Behandlungsmöglichkeiten bei Sehstörungen
- Grundlagen des Gehörssinns im Alter
- Häufige Störungen des Gehörssinns bei älteren Menschen
- Behandlungsmöglichkeiten bei Hörstörungen

Grundlagen des Sehsinns im Alter

Aufbau und Funktion des Auges

Wichtige Strukturen

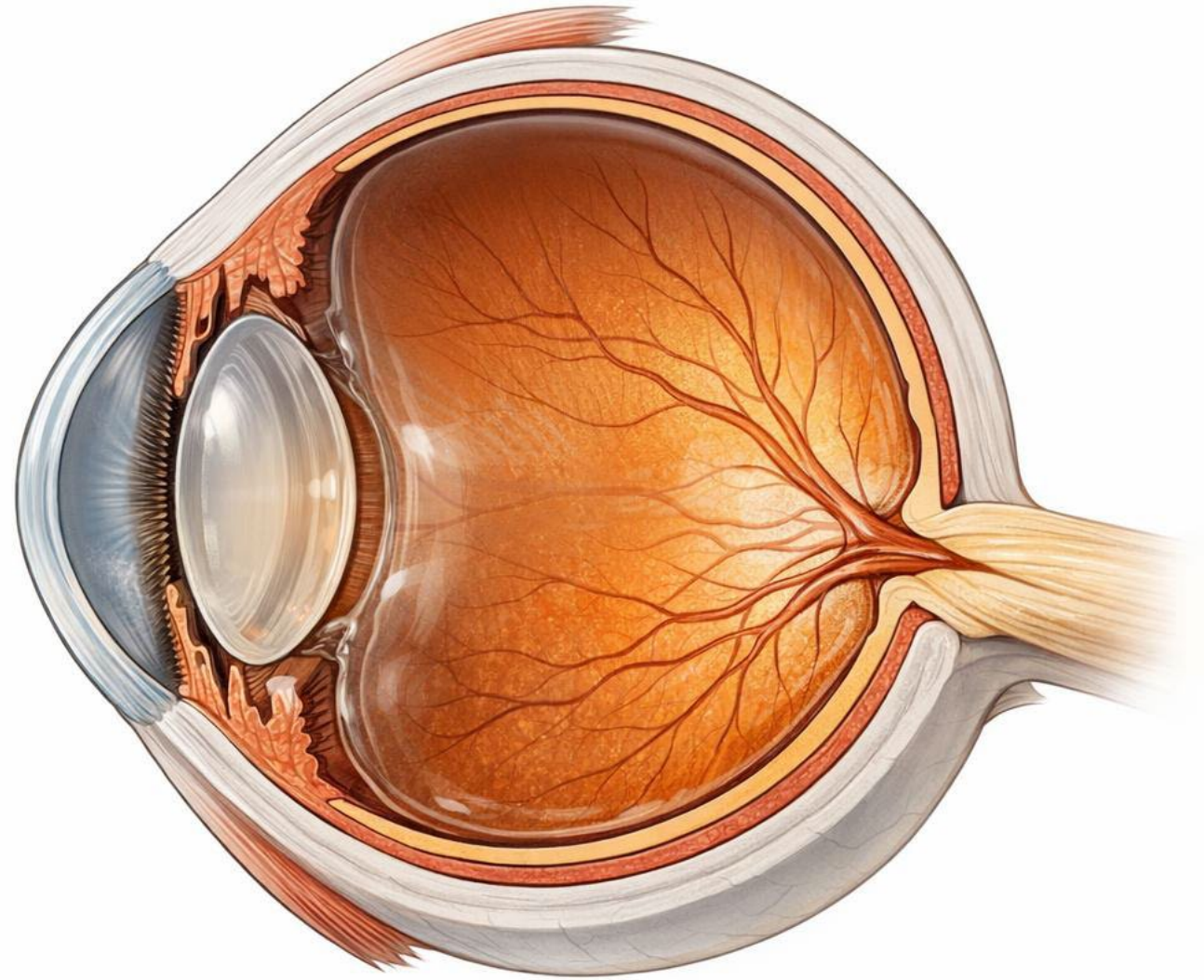
Hornhaut, Linse, Netzhaut und Sehnerv arbeiten zusammen, um Licht zu bündeln und Sehen zu ermöglichen.

Signalverarbeitung

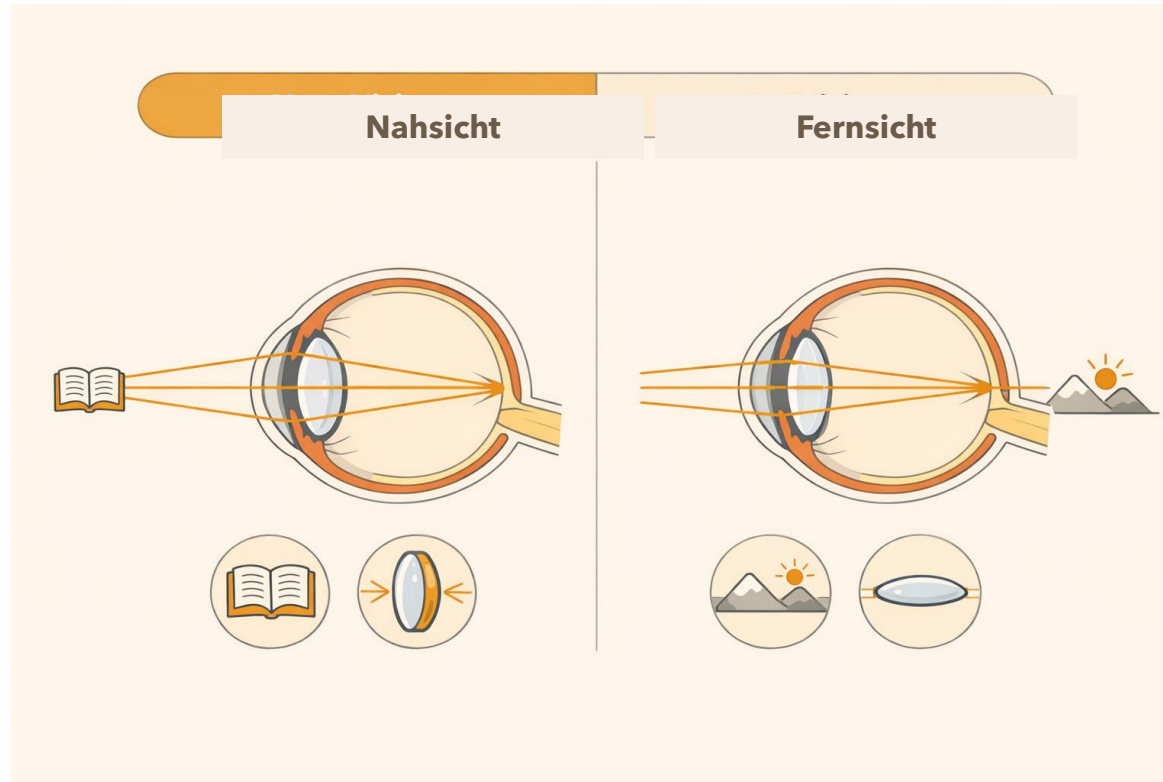
Die Netzhaut wandelt Lichtimpulse in elektrische Signale um, die über den Sehnerv zum Gehirn gelangen.

Altersveränderungen

Eine weniger elastische Linse erschwert das Fokussieren; zudem können Kontrast- und Farbwahrnehmung nachlassen.



Akkommodation: Nah- und Fernsicht



Typische altersbedingte Veränderungen

Über 60% der Ü65 haben mindestens eine Sehbeeinträchtigung.

40–50

Jahre

Abnahme der Linsenelastizität (Presbyopie).

60–70

Jahre

Verdickung/Trübung der Linse (Katarakt).

70+

Jahre

Weniger Photorezeptoren → schlechtere Lichtadaptation/Farbsehen.

Häufige Störungen des Sehsinns bei älteren Menschen

Katarakt vs. Glaukom



Krankheit

Katarakt (Grauer Star): Trübung der Augenlinse.

Glaukom (Grüner Star): Schädigung des Sehnervs, oft schleichend.



Symptome

Katarakt: verschwommenes Sehen, Blendempfindlichkeit.

Glaukom: Gesichtsfeldausfälle, oft zunächst unbemerkt.



Prävalenz

Katarakt: betrifft etwa 20% der über 60-Jährigen weltweit.

Glaukom: verursacht 12% aller Erblindungsfälle bei Senioren.



Auswirkungen

Katarakt: häufigste Ursache für Erblindung weltweit (v. a. Senioren).

Glaukom: irreversibler Sehverlust ohne Behandlung.



Makula- Degeneration und Diabetes-bedingte Veränderungen

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist eine Hauptursache für zentralen Sehverlust im Alter. Diabetes kann zur diabetischen Retinopathie führen.

Prävalenz (Deutschland)

Deutschland: AMD ~15 % (Ü75), diabetische Retinopathie ~30 % (Diabetes).

Symptome und Warnzeichen



Verschwommenes Sehen

Unscharfes Sehen im Alltag; Details wirken „verwaschen“ und schwer fokussierbar.



Verzerrte Linien

Gerade Kanten erscheinen wellig oder „gebogen“ (z. B. Türrahmen, Textzeilen).



Sichtfeldverlust

Lücken im zentralen oder peripheren Sehen; Bereiche wirken „ausgeblendet“.



Blendempfindlichkeit

Licht wird als zu grell empfunden; häufiges Blinzeln oder Meiden heller Umgebungen.

Behandlung bei Sehstörungen

Therapien, Hilfsmittel, Prävention und Kontrolle

Medikamentöse und operative Therapien

Katarakt: Kataraktoperationen gehören weltweit zu den häufigsten und effektivsten Eingriffen – mit einer Erfolgsrate von über 95 %.

Glaukom: Augentropfen, Laserbehandlungen und chirurgische Optionen senken den Augeninnendruck und können das Fortschreiten verlangsamen.

Feuchte AMD: Anti-VEGF-Injektionen haben die Therapie revolutioniert und stoppen in vielen Fällen das Fortschreiten der Erkrankung. (Sie blockieren die Bildung neuer Blutgefäße, welche die Makula Schwellung verursachen)

Hilfsmittel & Unterstützung

Sehhilfen im Alltag

Lupen, Bildschirmlesegeräte und elektronische Vergrößerung unterstützen Selbstständigkeit in typischen Alltagssituationen.

Rehabilitation & Technik

Sehtraining und adaptive Technologien verbessern die Lebensqualität und werden zunehmend in Fachzentren angeboten.



20%

Prävention und regelmäßige Kontrolle

Rückgang des Sehverlusts durch Präventionsprogramme und regelmäßige augenärztliche Kontrollen ab dem 60. Lebensjahr

Grundlagen des Gehörssinns im Alter

Aufbau, Veränderungen, Lebensqualität, Teilhabe

Aufbau und Funktion des Ohrs

Außenohr

Nimmt Schallwellen auf und leitet sie über den Gehörgang zum Trommelfell.

Mittelohr

Trommelfell und Gehörknöchelchen verstärken die Schwingungen und übertragen sie weiter.

Innenohr

In der Schnecke wandeln Haarzellen Bewegung in elektrische Signale um; Alterung kann diese Strukturen degenerieren.



Altersbedingte Veränderungen des Hörens

- Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis) betrifft >30% der Menschen über 65 Jahren
- Hochtonverlust und reduzierte Sprachverständlichkeit, v. a. im Lärm.
- Hörschwelle und Schmerzgrenze bei lauten Tönen rücken näher zusammen
- Hauptursachen sind degenerative Prozesse an Haarzellen und Nervenbahnen.

Bedeutung des Hörens für Lebensqualität

3x

höheres Risiko für soziale Isolation bei unbehandeltem Hörverlust

Frühzeitige Hörhilfen verbessern die Lebensqualität signifikant und fördern soziale Teilhabe.

Hörstörungen im Alter

Schwerhörigkeit und Tinnitus

Schwerhörigkeit ist die häufigste sensorische Einschränkung im Alter und geht oft mit chronischem Tinnitus einher. Etwa 25–40 % der über 65-Jährigen sind betroffen.



Ursachen

Degenerative Innenohrveränderungen, Lärmschäden, vaskuläre Faktoren.



Auswirkungen

Eingeschränkte Kommunikation und verminderte Lebensqualität.



Symptome

Hörminderung, Tinnitus, Sprachverstehen erschwert.



Behandlungsmöglichkeiten

Hörgeräte, Tinnitus-Therapie, Prävention (Lärmschutz).

Symptome und Ursachen von Hörproblemen



Symptom: Vermindertes Sprachverstehen

Schwierigkeiten, Gespräche zu folgen, besonders in lauter Umgebung.



Symptom: Ohrgeräusche

Empfinden von Tinnitus oder anderen störenden Geräuschen.



Ursache: Altersbedingte Degeneration

Hörverlust durch natürliche Alterungsprozesse des Innenohrs.



Ursache: Lärm & Erkrankungen

Lärmexposition und Krankheiten wie Morbus Menière können Hörprobleme verursachen.

Alltagsprobleme durch Hörverlust

Kommunikationsbarrieren

Gespräche werden anstrengend: Inhalte gehen verloren, Missverständnisse häufen sich und Sicherheit im Austausch sinkt.

Soziale Unsicherheit & Rückzug

Betroffene ziehen sich häufiger zurück; das kann depressive Symptome begünstigen und die Lebensqualität mindern.

Kognitive Folgen

Studien zeigen: Unzureichend versorgte Hörbeeinträchtigungen können die kognitive Leistungsfähigkeit deutlich reduzieren.



Behandlung bei Hörstörungen

Hörgeräte & Cochlea-Implantate

Moderne Hörgeräte

Differenzierte Klangverstärkung und individuelle Anpassung verbessern die kommunikative Leistungsfähigkeit deutlich.

Cochlea-Implantate

Eine fortschrittliche Option bei schwerem Hörverlust – ermöglicht vielen Nutzern wieder Sprachverständnis.

Versorgungsquote

Nimmt mit wachsendem Bewusstsein und technologischem Fortschritt stetig zu.



Therapeutische und kommunikative Hilfen



Hörtraining

Gezieltes Üben von Wahrnehmung und Differenzierung von Geräuschen im Alltag.



Sprachtherapie

Training von Artikulation, Sprachverständnis und Strategien für klare Kommunikation.



Unterstützende Kommunikation

Einsatz von Untertiteln, Lippenlesen und visuellen Hinweisen zur Verständigung.



Gruppentherapie

Fördert soziale Interaktion und stärkt alltagsnahe Kommunikationsfähigkeit.

Vorbeugung und regelmäßige Hörtests

65%

der Fälle von Hörverlust können durch Prävention und frühe Diagnose verzögert werden

Schutz vor Lärm, Vermeidung ototoxischer Substanzen und regelmäßige Hörtests ab mittlerem Alter.

Fazit: Seh- und Hörsinn erhalten



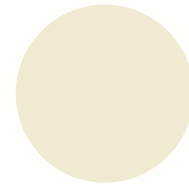
Früh erkennen

Altersbedingte Veränderungen sind häufig. Frühe Diagnose ermöglicht wirksame Behandlung und bessere Alltagsfunktion.



Regelmäßig kontrollieren

Augen- und Hörtests helfen, Verschlechterungen rechtzeitig zu bemerken und passende Hilfen einzuplanen.



Prävention umsetzen

Schutz, Training und passende Versorgung reduzieren Risiken und unterstützen die Selbstständigkeit im Alter.



Teilhabe sichern

Gute Sinnesfunktionen fördern Kommunikation, Sicherheit und soziale Einbindung — zentrale Faktoren der Lebensqualität.