



Sicherheit auf Schritt und Tritt: Wer gut hört, stürzt seltener

Wenn Kinder laufen lernen, gehört das Fallen dazu. Normalerweise passiert dabei nichts. Anders sieht es mit zunehmendem Alter aus: Dann steigt das Risiko, zu stürzen und sich gleichzeitig zu verletzen. Auch der Hörsinn spielt dabei eine Rolle.

Wussten Sie schon, dass ...

- ... jede Sekunde des Tages ein älterer Mensch stürzt?¹
- ... fast ein Drittel der über 65-Jährigen sowie die Hälfte der über 80-Jährigen jährlich mindestens einmal stürzen?²
- ... es sich Schätzungen zufolge bei 80 Prozent der Unfälle, bei denen ältere Menschen folgenschwere Verletzungen erleiden, um Stürze handelt?³

Die Folgen eines Sturzes können gravierend sein – vor allem bei Menschen über 65:

- Jeder fünfte Sturz verursacht schwere Verletzungen wie Brüche oder Kopfverletzungen.
- Stürze sind die Hauptursache für Hüftfrakturen und Schädel-Hirn-Traumata.
- Viele Menschen haben nach einem Sturz Angst, erneut zu fallen. Das kann dazu führen, dass die Betroffenen körperlich weniger aktiv sind. Das schwächt Muskulatur und Kondition, was wiederum das Sturzrisiko erhöht.

¹ Centers for Disease Control and Prevention. Stay independent: Prevent Falls. 2014.

(www.cdc.gov/steady/pdf/STEADI_OlderAdultfactSheet-a.pdf, abgerufen am 05.01.2021).

² Böhm, K., Tesch-Römer, C., Ziese, T. (Hrsg.). Gesundheit und Krankheit im Alter. Berlin 2009 (www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Gesundheitszustand-Relevantes-Verhalten/Publikationen/Downloads-Gesundheitszustand/gesundheitszustand/gesundheits-krankheit-im-alter-5230003099004.pdf?__blob=publicationFile, abgerufen am 05.01.2021).

³ Ebd.

- Die Angst vor Stürzen und die damit verbundene eingeschränkte körperliche Aktivität können das Selbstvertrauen schwächen und dazu führen, dass sich die Betroffenen sozial isolieren.⁴

Ursachen: Auch der Hörsinn beeinflusst das Sturzrisiko

Die Ursachen für Stürze sind vielfältig: Zu den häufigsten zählen eine schwache Muskulatur und Probleme mit der Balance. Aber auch Seh- und Höreinschränkungen gehören dazu. Eine amerikanische Studie⁵ kommt zu folgendem Ergebnis:

- **Bei Menschen mit leichtem Hörverlust besteht eine dreimal höhere Wahrscheinlichkeit, zu stürzen, als bei Normalhörenden.**
- **Pro 10 dB gemessenem Hörverlust erhöht sich das Risiko, zu stürzen, um das 1,4-Fache.**

Studie: Wie Geräusche unsere Balance beeinflussen

Der genaue Zusammenhang zwischen einer Hörstörung und einem erhöhten Sturzrisiko war lange unklar – auch wenn man davon ausging, dass das Innenohr dabei eine Rolle spielt. Ein Forscherteam vom Mount Sinai Health System in New York und der New York University Steinhardt School of Culture wollte es genau wissen. Dafür hat es zahlreiche Forschungsarbeiten ausgewertet, die sich alle mit der Frage beschäftigen, wie Geräusche die Balance im Stehen beeinflussen. 2020 veröffentlichte das Team die Ergebnisse⁶ und stellt fest:

- Menschen haben auf unebenem Untergrund größere Schwierigkeiten, die Balance zu wahren, wenn es still um sie herum ist. Es fällt ihnen leichter, wenn sie Geräusche hören.
- Die Art des Geräuschs spielt eine wichtige Rolle: Gleichmäßige Hintergrundgeräusche unterstützen das Gleichgewicht am besten. Personen, die über Kopfhörer einzelne Töne mal auf dem rechten, mal auf dem linken Ohr hören, haben Schwierigkeiten, gerade zu stehen. Die Autoren vermuten, es könne daran liegen, dass Geräusche uns als auditiver Anker dienen.
- Bei schwierigen Gleichgewichtsübungen – zum Beispiel beim Balancieren auf einem beweglichen Untergrund – werden Geräusche wichtiger.
- Wenn Menschen mit Sehverlust, Hörverlust oder Gleichgewichtsstörungen gleichmäßige Geräusche hören, verbessert sich ihre Haltung deutlich. Dies

⁴ Centers for Disease Control and Prevention: Important Facts about Falls (www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/falls/adultfalls.html, abgerufen am 05.01.2021).

⁵ Lin, F. R., Ferrucci, L. Hearing Loss and Falls Among Older Adults in the United States. Arch Intern Med. 2012;172(4):369–371 (<https://doi.org/10.1001/archinternmed.2011.728> und www.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/hearing_loss_linked_to_three_fold_risk_of_falling, abgerufen am 05.01.2021).

⁶ Lubetzky, A. V. et al.. Auditory Input and Postural Control in Adults: A Narrative Review. JAMA Otolaryngology – Head & Neck Surgery (<https://doi.org/10.1001/jamaoto.2020.0032> und www.hearingreview.com/hearing-loss/vestibular-care/vestibular-training/balance, abgerufen am 05.01.2021).

deutet laut den Autoren darauf hin, dass Menschen mehr auf das Hören angewiesen sind, wenn andere Sinne beeinträchtigt sind.

Fazit: Eine Hörminderung erhöht das Sturzrisiko

Das Forscherteam kommt zu dem Schluss, dass die Geräusche, die wir hören, uns wichtige Informationen über die Umwelt geben und so unser Gleichgewicht beeinflussen. „Letztendlich bringt eine Hörminderung ein höheres Risiko für Instabilität und Stürze mit sich“, so Maura Cosetti, Professorin für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde an der Icahn School of Medicine am Mount Sinai.⁷

Gleichzeitig stellt das Team fest, dass bisher Schwerhörigkeit im Zusammenhang mit Stürzen häufig unterschätzt wird. Das müsse sich ändern. Zudem seien weitere Studien notwendig, die sich mit verschiedenen Schweregraden von Hörverlusten und den Auswirkungen von Hörgeräten auf das Gleichgewicht befassen.

Vorsorgen: einmal jährlich zum Hörtest

Fest steht: Eine Hörminderung kann man behandeln. In den meisten Fällen helfen Hörgeräte, eine Schwerhörigkeit auszugleichen. Wichtig ist, schon bei den ersten Anzeichen zu reagieren. **Die HÖRExperten raten: Wer älter als 50 Jahre ist, sollte einmal im Jahr für einen Hörtest zum Hörakustiker oder HNO-Arzt. Ihren nächstgelegenen HÖRExperten finden Sie unter www.hoerex.de**

⁷ Nikraves, I. Sound can directly affect balance and lead to risk of falling. EurekAlert! News Release 12-Mar-2020 (www.eurekalert.org/pub_releases/2020-03/tmsh-scd031020.php, abgerufen am 05.01.2021).