

Wien, am 23.02.2026

Welttag des Hörens am 3. März

5 Gründe, warum gutes Hören für Sie wichtig ist

Hörverlust beginnt schleichend, schnell werden Ausreden gefunden wie zu laute Umgebungsgeräusche oder ein undeutlich redender Gesprächspartner. Mit dem Gedanken „Ich bin doch noch viel zu jung für ein Hörgerät“ wird ein Hörtest immer wieder aufgeschoben. Den Welttag des Hörens, am 3. März, nehmen die Österreichischen Hörakustikmeister:innen zum Anlass, darüber aufzuklären, wie gutes Hören unsere Sicherheit, unser soziales Leben, die Lebensqualität sowie unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit beeinflusst.

1. Senkung des Unfallrisikos

Egal ob herannahende Autos, Feuerwehr-Sirenen oder einfach nur der überkochende Topf Wasser in der Küche – wir hören Gefahren schon, bevor wir sie sehen. Wer schlechter hört, ist in riskanten Situationen benachteiligt. Die gute Nachricht: Ein Gang zur Hörakustikmeisterin oder zum Hörakustikmeister kann das Problem ganz leicht lösen. Dabei ist es wichtig, sich rechtzeitig Hilfe zu suchen, denn je früher man ein Hörgerät nutzt, desto einfacher ist es, sich daran zu gewöhnen.

2. Positive Beeinflussung des sozialen Lebens

Unsere Kommunikation im Alltag lebt von Gesprächen, sei es ein freundlicher Small Talk mit der Verkäuferin beim Bäcker, ein wichtiges Kunden-Meeting in der Arbeit oder eine spannende Diskussion im Freundeskreis. Wird das Gehör schlechter, ist es schwieriger Gesprächen zu folgen. Fragt man anfangs noch häufiger nach, wird das zunehmend als unangenehm empfunden. Aus Scham neigen viele Menschen mit Hörverlust dazu, sich mehr und mehr zu isolieren. „Die Skepsis gegenüber Hörgeräten ist unbegründet, denn die Zeiten von klobigen Geräten mit nervigen Störgeräuschen sind längst vorbei. Viele moderne Hörsysteme arbeiten bereits mit KI-Unterstützung, diese analysieren die aktuelle Hörsituation der Träger:innen und passen die Einstellungen automatisch an, indem zum Beispiel störende Hintergrundgeräusche reduziert und Sprache verstärkt wird“, erklärt Josef Riegler, Bundesinnungsmeister der Österreichischen Hörakustiker.

3. Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Wird in Gesprächen nicht alles verstanden, muss das Gehirn die „Lücken füllen“, außerdem muss man sich stärker konzentrieren, um dem Gesagten zu folgen. Auf Dauer ist dies anstrengend für den ganzen Körper, macht müde und ist Stress für das Nervensystem. Gutes Hören entlastet das Gehirn, so bleibt mehr mentale Kapazität für die schönen Dinge des Lebens, wie die Planung des nächsten Urlaubs oder das Mitraten in einer TV-Quizshow. „Gerade jüngeren Personen ist der Gedanke an ein Hörgerät oft unangenehm“, weiß der

Bundesinnungsmeister. „Dabei bieten die Hörgeräte heute auch praktische Zusatznutzen: Sie lassen sich zum Beispiel mit dem Smartphone verbinden, so kann man sich das Telefongespräch oder die Lieblingsmusik direkt ins Ohr holen. Viele Geräte sind zudem über Apps steuerbar. Damit kann zum Beispiel die Lautstärke ganz unkompliziert und ohne auffälligen Griff ans Ohr angepasst werden.“

4. Erhöhung der Lebensqualität

Gutes Hören bedeutet auch emotionaler Genuss. Ein wichtiger Aspekt mit Einfluss auf die Lebensfreude, den viele unterschätzen. Mit einem guten Gehör klingt Musik voller und der Konzertbesuch macht einfach mehr Freude. Geräusche wie Vogelzwitschern oder das Rauschen von Blättern im Wind werden zwar oft eher unterbewusst wahrgenommen, doch gerade diese Stimmen der Natur wirken nachweislich entspannend und stressmindernd. Josef Riegler rät: „Lassen Sie sich von einem Hörakustikmeister oder einer Hörakustikmeisterin beraten. Es besteht auch immer die Möglichkeit zum Probetragen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür.“

5. Förderung der Gesundheit

Ein langes gesundes Leben wünschen wir uns doch alle. Allgemein bekannt ist, dass sich eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Schlaf positiv auf die Gesundheit auswirken. Noch eher unbekannt ist der Einfluss des Hörvermögens auf Erkrankungen. Aktuelle Studien zeigen, dass ein vermindertes Hörvermögen einen Einfluss auf die Entwicklung von Demenz haben könnte. Auch weisen erste Untersuchungen darauf hin, dass die rechtzeitige Behandlung von Hörverlusten durch Hörgeräte ein vielversprechender Ansatz sein könnte, um die kognitive Gesundheit im Alter zu fördern. Wichtig für die Gesundheit ist auf jeden Fall die Teilhabe am sozialen Leben bis ins hohe Alter. Um diese zu gewährleisten, können Hörgeräte eine zentrale Rolle spielen. Die Sorge vor drückenden, schweren Geräten ist unbegründet, moderne Varianten punkten mit höchsten Tragekomfort, sind sehr leicht und so klein, dass sie kaum auffallen.

Fazit: Fünf wirklich gute Gründe für einen Besuch bei einer Hörakustikmeisterin oder einem Hörakustikmeister. Josef Riegler betont: „Wir empfehlen ab einem Alter von 40 Jahren regelmäßig einen Hörtest machen zu lassen, um einen Hörverlust rechtzeitig zu erkennen und frühzeitig gegenzusteuern. Genau darum bieten die Österreichischen Hörakustikmeister:innen auch das Probetragen an.“

Foto, Abdruck honorarfrei unter Angabe des Copyrights © Symbolbild, KI-generiert

Frühzeitige Beratung bei einer Hörakustikmeisterin oder einem Hörakustikmeister kann Sicherheit, Lebensqualität und Gesundheit nachhaltig verbessern.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Alina Magerl
Himmelhoch GmbH
Tel.: +43 676 521 5013
E-Mail: alina.magerl@himmelhoch.at