

WOHL & SEIN

Wie bitte?

Defekte Hörzellen im Ohr lassen sich nicht wiederherstellen. Aber mit Training kann man den Hörverlust ausgleichen

Leserfrage: Hilft es, mein Gehör zu trainieren, wenn ich Gespräche nicht mehr gut verstehe? Oder braucht es unbedingt ein Hörgerät?

Die Neurowissenschaftlerin Nathalie Giroud vom Institut für Computational Linguistik der Universität Zürich beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dieser Frage. Die Antwort ist für sie klar: «Ja, das Verstehen von Sprache lässt sich trainieren. Allerdings ist das weniger ein Gehörtraining als ein Training fürs Gehirn.»

Defekte Hörzellen im Ohr lassen sich bis jetzt nicht wiederherstellen. Einen solchen Hörverlust kann man nicht wegtrainieren. Wenn jemand aufgrund einer Hörschädigung nicht mehr gut hört, gelangen über die Hörnerven nur unvollständige akustische Signale ins Gehirn. Genau hier lasse sich ansetzen, sagt Giroud: «Man kann das Gehirn mit Training dabei unterstützen, das unvollständige Signal besser zu kompensieren.»

Verschiedene Anbieter – unter anderem Hörgerätehersteller – offerieren solche Trainings. Dabei handelt es sich um Apps oder E-Learning-Software, mit denen man spezifische Übungen absolviert. Die Trainings dauern mehrere Wochen, täglich zum Beispiel eine Stunde. Um die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis zu stärken, übt man etwa, Sätze vor zunehmend lauter werdenden Hintergrundgeräuschen zu verstehen oder sich eine gehörte Wegbeschreibung zu merken und dann in einem Computerspiel den Weg zu finden. Qualitativ hochstehende, unabhängige Studien dazu, wie gut solche Trainings funktionieren, gibt es erst wenige. Die bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse deuten aber darauf hin, dass es grundsätzlich möglich ist, dank spezifischem Training wieder besser zu verstehen.

Die Neurowissenschaftlerin empfiehlt deshalb durchaus, solche Ange-

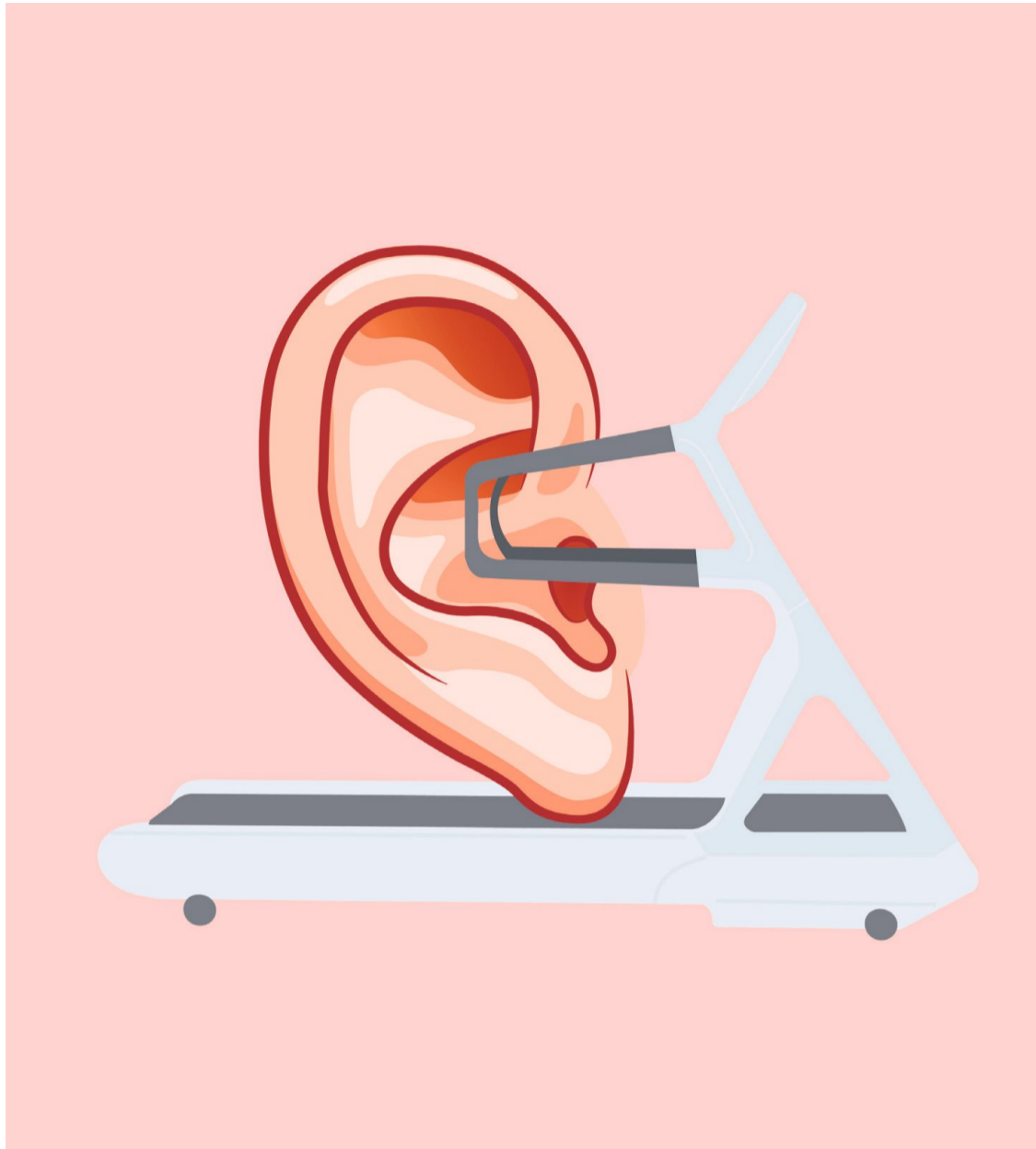


ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

wegen einer beginnenden Demenz kognitiv eingeschränkt, hilft es bereits, sich auf das Training einer einzelnen Fähigkeit zu konzentrieren, etwa das Lippenlesen.

Wichtig ist gemäss Giroud, dass ein Training möglichst lebensnah ist. Nur das Erkennen einzelner Silben zu üben, sei nicht sehr alltagstauglich. Sinnvollerweise setze man sich immer

Es kann helfen, besonders auf die Mimik des Gegenübers zu achten oder sich das Lippenlesen anzueignen.

WOHL & SEIN
ANTWORTET

In dieser Rubrik greifen wir ausgewählte Fragen aus der Leserschaft zu Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

Zum Newsletter «Wohl & Sein» mit Themen rund ums Wohlbefinden gelangen Sie über den QR-Code.

bote zu testen. Wichtig sei dabei, zuerst die eigenen Bedürfnisse zu definieren und seine Fähigkeiten und Schwierigkeiten rund um das Hören und das Verstehen abklären zu lassen. Gehe ich regelmässig in Restaurants und habe Schwierigkeiten, störende Hintergrundgeräusche auszublenzen? Oder sind solche Situationen für mich weniger relevant, weil ich vor allem Menschen am Telefon oder Sendungen im Fernsehen besser verstehen möchte? Je nach Bedürfnis gelte es, andere Aspekte zu trainieren.

Gefragt sind insbesondere Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Verstehe ich ein Wort beispielsweise nicht sofort, kann ich es vielleicht später aus dem Kontext erschliessen. Das Kurzzeitgedächtnis trainieren hilft dabei. «Wichtig ist, wirklich das zu üben, worin ich Defizite habe. Sonst ergeben sich keine Fortschritte», sagt Giroud.

Neben dem Training solcher kognitiver Fähigkeiten gibt es einen zweiten Weg, um wieder besser zu verstehen. Hier geht es darum, dem Gehirn Zusatzinformationen über andere Sinne

zugänglich zu machen. So kann es helfen, in Gesprächen besonders auf die Mimik des Gegenübers zu achten oder sich in einem Kurs das Lippenlesen anzueignen. All dies hilft dem Gehirn, fehlende akustische Informationen zu ergänzen.

«Die bisherigen Studien zeigen, dass eine Kombination verschiedener Ansätze zu den besten Resultaten von Trainings führt», sagt Giroud. Allerdings sollte man sich dabei nicht überfordern. Die individuelle Situation ist entscheidend: Ist eine Person etwa

wieder einmal auch herausfordernden Hörsituationen im Alltag aus – etwa beim Spielabend oder bei einem Restaurantbesuch.

Klar ist für Nathalie Giroud: «Liegt ein Hörverlust vor, ist es wichtig, neben einem Training auch ein Hörgerät zu tragen.» Moderne Hörgeräte bieten bisweilen die Möglichkeit, die Resultate von Trainings in ihre Algorithmen einfließen zu lassen – im Sinne eines gezielten Ausgleichs der eigenen Schwächen durch die technische Hörhilfe.

Adrian Ritter

Als liebstes Basler Feindbild dienen nach landläufiger Meinung die Zürcher, schon seit dem Mittelalter. Als ich vor elf Jahren an der Fasnacht am Rheinknie debütierte, erwartete ich also, Spott und Häme würden sich in Schnitzelbänken über uns ergiessen. Mehr Giftpfeile flogen dann aber in Richtung Baselbiet, nicht nur, weil die umstrittene Idee einer

WALDHAUS
BEIDER BASEL

In der Hard, 4127 Birsfelden
Telefon 061 313 00 11

Wiedervereinigung der beiden Halbkantone auf der Agenda stand.

So birgt der Name «Waldhaus beider Basel» ähnliche Brisanz, wie wenn Zürcher gemeinsam mit Baslern einen «FC Beppi Grasshoppers» gründen würden, um endlich zu einer neuen Fussballarena zu kommen. Das 120-jährige Gasthaus am Stadtrand, im Hardwald voller Eichen und Hagebuchen, ist einem Forsthaus nachempfunden, mit Fachwerk und mächtigem Krüppelwalmdach. Haupt- und Nebengebäude samt zwanzig Hotelzimmern sind letztes Jahr aufwendig renoviert und frisch möbliert

worden: Das Innere wirkt hell und modern. Neben dem Eingang paaren sich der rote und der schwarze Bischofsstab, also Basel-Landschaft und Basel-Stadt, und auf einem Tisch drinnen in der Lounge warten ebenso einträchtig die «Neue Zürcher Zeitung» und die «Basler Zeitung». Das Servicepersonal wiederum tritt in vorwiegend ortstypischem Dialekt den Beweis an, dass hier auch Gäste mit Zürcher Dialekt willkommen sind. Es ist von Anfang an sehr präsent, agiert hilfsbereit und unkompliziert.

Zur Akklimatisierung in der Fremde beginnen wir den Abend mit einem vertrauten Negroni (Fr. 16.–) in der Bar, unverkennbar mit dem Turiner Antica-Formula-Wermut zubereitet, der ihn besonders rund macht. Zum Knabbern wird frisches Popcorn gereicht. Draussen lockt die prächtige, winters auch für ein Fondue-Chalet genutzte Terrasse direkt über dem Rhein, unter Arkaden gibt's sogar einige gedeckte Plätze an der Hauswand. Doch es ist zu kühl, wir nehmen im behaglichen Restaurant Platz, mit Blick bis zum deutschen Flussufer samt Grenzach und den türkisblauen Industriegebäuden.

Unter der Decke sind nebst lampenartigen Leuchten schalldämpfende Elemente montiert, so dass es nicht zu laut wird an diesem Freitag, an dem fast jeder

TISCH ODER THEKE

So schmeckt
Basel im
Doppelpack

Von Urs Bühler

Tisch besetzt ist: Junge Pärchen treffen sich zum Rendez-vous, Familien finden zusammen, und die Küche mit gutbürgerlichem Einschlag hält für alle etwas bereit. Aus Nostalgie wähle ich als Einstieg einen Eighties-Klassiker, der hier «Golden Shrimps Cocktail» (Fr. 22.–) heisst und im Martini-Glas an nicht zu mastiger Calypso-Sauce serviert wird.

Zur Wildsaison gäbe es auf Bestellung einen Rehrücken, doch mich reizt das in zwei Grössen erhältliche «Basler Lümmeli» (200 Gramm Fr. 59.–): Unter pikanter Senf-Kräuter-Kruste steckt ein sehr zartes Rindsfilet, perfekt saignant gegart und begleitet von ausgezeichneten Pommes frites und angeröstetem Gemüse. Ebenfalls gelobt wird am Tisch das Rindsfilet Stroganoff (Fr. 49.–), bis auf die etwas trockenen Spätzli, auch ein Züri-Gschnätzlets (Fr. 48.–) hat seinen festen Platz auf der Karte.

Wer einen weiteren Beleg dafür braucht, dass Zürcher hier nicht geschnitten werden, findet ihn auf der Weinkarte: Der einzige Tropfen aus der Neuen Welt stammt von Dieter Meiers argentinischer Farm. Im gut bestückten Keller warten auch diverse Baselbieter Pinot noirs, samt dem unerhört süffigen RhyPasso (Fr. 99.–), der heute Rhy-Serva heisst: Die Kellerei Siebe Dupf

vergärt ihn auf dem Trester, wie es im Veneto beim Ripasso üblich ist, hat das Wortspiel aber erst kürzlich angepasst (offenbar aufgrund einer Intervention aus Norditalien).

Was hat es nun aber mit dem Namen des Gasthauses auf sich, das in seiner bewegten Geschichte so manchen Sturm überstanden hat? Es ist wie der Hardwald im Besitz der Basler Bürgergemeinde, steht aber wacker auf dem Boden von Muttenz, nach dem die nicht immer brave FCB-Fankurve benannt ist. Und in der Anschrift taucht Birsfelden auf, von wo aus einst die Post an diese Adresse geliefert wurde.

Seit dem letztjährigen Umbau pachtet die Basler Wyniger-Gruppe den Betrieb. Zu ihr gehört in Basel auch der tolle «Teufelhof» – und inzwischen die Confiserie Besche, deren Saint-Honoré-Torte wir so lieben. Tatsächlich wird diese im «Waldhaus» aufgetischt (Fr. 790) und schmeckt prima, obwohl unser Stück die hauchdünne Caramelschicht vermissen lässt. Und eine Anregung hätten wir noch: Käme zum Kaffee statt einem industriell gefertigten Mini-Läggerli aus dem «Läckerli Huus» ein hausgemachtes Guetzli, pardon: Gutzi, wäre die Detailpflege in diesem verbindenden Haus bald perfekt.