Welche höchste Frequenz kann man in welchem Alter hören?

Ihre Hörgrenze sinkt um rund 1.000 Hz pro Jahrzehnt. Was die meisten mit 30, 40, 50 und 60 noch hören – und wie Sie Ihre eigene in 3 Minuten messen.

Autor: Lubor Šimůnek · Veröffentlicht: October 9, 2026 · Gesundheit & Fitness
Online-Version: https://appstoryo.com/de/blog/highest-frequency-you-can-hear-by-age



Ein junger Erwachsener mit unbeschädigtem Gehör kommt bis nahe 20.000 Hz, doch diese Obergrenze sinkt um rund 1.000 Hz pro Jahrzehnt: Die meisten über 25 hören noch bis etwa 17.000 Hz, über 40 bis 15.000 Hz und über 60 bis 12.000 Hz. EarCheck: Hearing Test ist ein kostenloses, offline laufendes iPhone-Spiel, das die persönliche Grenze in rund 3 Minuten findet.

Offenlegung: AppStoryo wird von dem Studio betrieben, das EarCheck: Hearing Test entwickelt. Der Vergleich unten nutzt öffentlich überprüfbare Kriterien und nennt echte Alternativen.

Welche höchste Frequenz hören Sie in Ihrem Alter noch?

Der Lehrbuchbereich eines jungen, gesunden Ohres reicht von 20 Hz bis 20.000 Hz – der Wert, den die Schall-Einführung des US-amerikanischen National Park Service nennt, die den leisesten hörbaren Schall zudem auf 0 dB bei 1 kHz beziffert. Diese Obergrenze ist ein Startwert, kein Lebenskontingent: Sie bröckelt von oben und beginnt damit schon in der Jugend. Das sind die Grenzen, die die meisten noch erreichen:

- Unter 20: nahe 20.000 Hz in ruhiger Umgebung
- 20 bis 29: etwa 17.000 Hz, der kommerziell als "Mosquito-Ton" verkaufte Ton
- 30 bis 39: etwa 16.000 Hz

- 40 bis 49: etwa 15.000 Hz
- 50 bis 59: etwa 14.000 Hz
- 60 und älter: etwa 12.000 Hz oder weniger

Das sind Bevölkerungsmediane, kein Urteil über eine Person: Zwei 45-Jährige können drei Stufen auseinanderliegen, je nach Lärmbelastung, Genetik und Medikamenten. Genau deshalb lohnt es sich, die eigene Grenze zu messen. EarCheck: Hearing Test im App Store spielt die Leiter Sprosse für Sprosse ab, damit Sie Ihre eigene finden und nicht die einer Tabelle.

Warum verschwindet der obere Teil des Hörbereichs zuerst?

Die Haarzellen, die hohe Frequenzen codieren, sitzen am Eingang der Cochlea – jede Schallwelle, die ins Ohr gelangt, läuft also über sie hinweg. Sie tragen den meisten Verkehr und nutzen sich zuerst ab. die NIDCD-Seite zur altersbedingten Schwerhörigkeit nennt das Ergebnis Presbyakusis: allmählich, meist auf beiden Ohren und so verbreitet, dass etwa jeder dritte US-Amerikaner zwischen 65 und 74 einen messbaren Hörverlust hat, bei den über 75-Jährigen fast die Hälfte.

Das Ausmaß der Verschiebung ist dokumentiert. eine Studie von 2024 im Journal of Audiology and Otology berichtet Abweichungen nach ISO 7029 gegenüber einem 18-jährigen Referenzwert von 21 dB bei 8.000 Hz für Frauen in den Fünfzigern, 23 dB in den Sechzigern und 39 dB in den Siebzigern; bei Männern in den Fünfzigern betrug die Abweichung bei 4.000 Hz 11 dB. Sprachfrequenzen halten deutlich länger durch, weshalb zuerst nicht das Gespräch verloren geht, sondern Becken, Vogelgesang und das Pfeifen eines alten Fernsehers.

Ist ein Mosquito-Ton-Test dasselbe wie ein Hörtest?

Nein, und der Unterschied wiegt schwerer als der Spaß. Ein Frequenzgrenzen-Spiel stellt eine einzige Frage – den höchsten Ton, den Sie noch wahrnehmen – bei der Lautstärke, die Ihr Telefon gerade liefert. Ein klinisches Audiogramm fragt, wie leise ein Ton bei mehreren festen Frequenzen sein darf, damit Sie ihn noch hören, in einer kalibrierten Kabine und über kalibrierte Wandler.

die Weltgesundheitsorganisation definiert Hörverlust als Schwellen schlechter als 20 dB und behindernden Hörverlust als schlechter als 35 dB auf dem besseren Ohr – ein Maß für Lautstärke, nicht für Umfang. Nach dieser Definition brauchen bereits 430 Millionen Menschen eine Versorgung, und bis 2050 werden 2,5 Milliarden einen gewissen Hörverlust haben. Ein Handyspiel kann keine dieser Zahlen über Sie liefern. Es zeigt nur, wo Ihre Grenze heute liegt.

Kann ein Telefon einen 18.000-Hz-Ton überhaupt sauber wiedergeben?

Der digitale Weg ist nicht der Engpass. Apples eigene Hinweise zu verlustfreiem Audio

behandeln 48 kHz als die Abtastrate, die die meiste Hardware nativ abspielt, und ein 48-kHz-Signal trägt jede Frequenz unter 24 kHz, weit oberhalb dessen, was ein menschliches Ohr auffängt. Die Schwachstellen sind der Lautsprecher und der Raum.

Kleine Telefonlautsprecher verlieren an den Rändern Pegel, und ein Zimmer mit laufendem Fernseher verdeckt einen leisen 16.000-Hz-Ton vollständig. Nutzen Sie kabelgebundene oder gut sitzende Kopfhörer, einen ruhigen Raum und eine feste, moderate Lautstärke, die zwischen den Versuchen identisch bleibt. Ändern Sie sie zwischendurch, haben Sie Ihren Lautstärkeregler gemessen, nicht Ihre Ohren.

Wie macht EarCheck aus Tönen ein Höralter?

EarCheck: Hearing Test spielt Töne von tief bis sehr hoch, Sie tippen, sobald Sie einen hören, und die App nennt die Altersgruppe, die den höchsten von Ihnen erfassten Ton üblicherweise noch hört. Ein Anti-Schummel-Modus streut stille Runden ein, sodass Durchtippen ein schlechteres Ergebnis bringt, kein besseres. Die App ist 23,4 MB groß, verlangt iOS 16.0 oder neuer, läuft auf 130 unterstützten Geräten, ist in 44 App-Store-Sprachen lokalisiert und kostenlos ohne Werbung und ohne Konto. Sie arbeitet offline, das Ergebnis lässt sich als PDF exportieren.

Die eigene App-Store-Beschreibung zieht die Grenze, auf Englisch:

> EarCheck is a game for entertainment purposes only. It is not a medical test, diagnosis, or medical device, and it cannot measure your hearing health.

Dieser Satz ist ein Grund, die App zu mögen, und keiner, sie abzutun. Ein Spiel aus der Kategorie Unterhaltung, das klar sagt, es sei kein Hörtest, ist ehrlicher als eine hochglänzende App, die das Gegenteil andeutet. Überrascht Sie die Zahl, ist der nächste Schritt ein Audiologe, keine zweite App.

Wann ist EarCheck die falsche App?

Es ist das falsche Werkzeug, sobald Sie eine Zahl brauchen, mit der eine Fachperson arbeiten kann. Wenn ein Ohr deutlich schlechter ist als das andere, bei Ohrgeräuschen, plötzlichem Verlust, Schmerz oder Ausfluss, oder wenn Sie eine bekannte Erkrankung verfolgen, beantwortet ein Frequenzgrenzen-Spiel nichts davon. die Hörstatistiken des NIDCD halten fest, dass rund 15 % der US-Erwachsenen – 37,5 Millionen Menschen – Hörprobleme angeben und dass behindernder Hörverlust von 5 % im Alter von 45 bis 54 auf 55 % ab 75 steigt: Befunde aus der Audiometrie, nicht vom Tippen auf einen Bildschirm.

Es ist auch das falsche Werkzeug, wenn Sie eine Langzeitakte wünschen, die sich mit einem Gesundheitsprofil synchronisiert, oder eine vollständige Audiogrammkurve über die Sprachfrequenzen. Und es gibt die App nur für iOS: Eine Android-Fassung existiert nicht, Android-Nutzer können also nicht mitmachen. Wählen Sie das Werkzeug nach der Frage, die Sie wirklich stellen.

Welche Hör-App sollten Sie tatsächlich nehmen?

Alle drei Alternativen sind im US-App-Store kostenlos und wurden am 29. September 2026

live geprüft. Jede schlägt EarCheck in einem echten Punkt.

Nehmen Sie Mimi Hearing Test, wenn Sie dem klinischen Ergebnis am nächsten kommen wollen

- Mimi Hearing Technologies GmbH, Version 6.9.0, aktualisiert am 4. Februar 2026, iOS 16.0 oder neuer
- 43.467 Bewertungen bei 4,75 – mit Abstand die größte installierte Basis der vier
- Synchronisiert Ergebnisse mit Apples Health-App, was keine andere tut

Nehmen Sie Hearing Test & Ear Age Test, wenn Sie eine Audiogrammkurve statt einer Obergrenze wollen

- Yuichi Sakashita, Version 2.3.1, aktualisiert am 22. August 2026, iOS 15.0 oder neuer
- Misst von 125 Hz bis 8.000 Hz und zeichnet das Ergebnis als Kurve
- Enthält zusätzlich einen eigenen Höralter-Modus, Sie bekommen also beide Werte

Nehmen Sie High Frequency Tones, wenn Sie die Frequenz selbst durchfahren wollen

- Kevin Vergho, Version 1.0.0, aktualisiert am 6. Mai 2020 – seit über sechs Jahren unverändert
- 786 Bewertungen bei 4,62 und ein schlichter Tongenerator bis 20.000 Hz
- Am besten, wenn Sie manuelle Kontrolle wollen und keinen gewerteten Durchlauf

Nehmen Sie EarCheck: Hearing Test, wenn Sie einen schnellen, offline laufenden, ehrlichen Check wollen

- Rund 3 Minuten, kein Konto, keine Werbung, nichts verlässt das Gerät
- Stille Runden entlarven Raten, was schlichte Tongeneratoren nicht können
- Nennt WHO, NIH/NIDCD und ISO 7029 in der App und sagt klar, dass es ein Spiel ist

Häufige Fragen zu Hörbereich und Alter

Welche Frequenz hört ein 40-Jähriger noch?

Die meisten 40-Jährigen erfassen noch Töne bis etwa 15.000 Hz, gegenüber rund 20.000 Hz in der Jugend. Die Streuung ist groß: Zwanzig Jahre auf Baustellen können jemanden schon bei 12.000 Hz enden lassen, während ein ruhig lebender 40-Jähriger noch 16.000 Hz auffängt.

Warum hören Jugendliche den Mosquito-Ton und Erwachsene nicht?

Der Mosquito-Ton liegt bei etwa 17.000 Hz, dem ersten Teil des Bereichs, den Alter und Lärm wegnehmen. Jugendliche besitzen meist noch die Haarzellen der äußeren Windung, die ihn codieren; wer über 25 ist, hat dort so viel Empfindlichkeit verloren, dass der Ton bei jeder Lautstärke schlicht still bleibt.

Lassen sich verlorene hohe Frequenzen zurückholen?

Nein. Die Haarzellen für hohe Frequenzen regenerieren sich beim Menschen nicht, der Verlust ist also dauerhaft. Verhindern lässt sich aber, dass er größer wird: Zeit in lauter Umgebung begrenzen, Kopfhörer leiser stellen und sich bei Elektrowerkzeug, Konzerten und Schusswaffen schützen.

Ist eine kostenlose Hör-App zuverlässig genug?

Für eine grobe Obergrenze ja, für eine Diagnose nein. Keine App kennt den tatsächlichen Schalldruck am Trommelfell: Der hängt von Lautsprecher, Kopfhörer, Abdichtung und Raum ab. Nehmen Sie jedes Ergebnis als Anlass für eine richtige Untersuchung, nie als deren Ersatz.

Funktioniert EarCheck ohne Internetverbindung?

Ja. EarCheck läuft vollständig offline, und keine Daten verlassen das Gerät, es gibt also kein Konto und kein auf einem Server gespeichertes Ergebnis. Wer ein Ergebnis behalten oder teilen möchte, exportiert es als PDF, und die Datei bleibt unter eigener Kontrolle.

Gibt es EarCheck für Android?

Nein. EarCheck: Hearing Test erscheint nur im App Store, es gibt also keine Google-Play-Fassung und keinen Android-Link. Wer Android nutzt und denselben Check sucht, braucht bis auf Weiteres eine andere App.

Welches Ohr sollte ich zuerst testen?

Testen Sie jedes Ohr einzeln, wenn App oder Kopfhörer das zulassen, denn altersbedingter Verlust ist meist symmetrisch, und ein deutlicher Unterschied zwischen den Ohren ist der Befund, auf den es ankommt. Ein gemeinsames Ergebnis verdeckt genau die Asymmetrie, die eine Fachperson sehen möchte.

Bei welcher Lautstärke sollte ich einen Frequenztest machen?

Wählen Sie einen moderaten Pegel, bei dem ein mittlerer Ton angenehm klingt, und rühren Sie die Lautstärke danach weder im Durchlauf noch bei späteren Vergleichen an. Wer sie bei leiser werdenden Tönen hochdreht, misst nur noch, wie laut das Telefon wird.

Zitieren als: Lubor Šimůnek (2026). *Welche höchste Frequenz kann man in welchem Alter hören?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/de/blog/highest-frequency-you-can-hear-by-age
© 2026 lapnito.cz s.r.o.