Hörtest zu Hause: So Prüfen Sie Ihr Gehör

Was jeder Hörtest zu Hause wirklich misst, welcher einer Praxis am nächsten kommt und wo ein Tonspiel ehrlich hingehört.

Autor: Lubor Šimůnek · Veröffentlicht: November 9, 2026 · Produktivität
Online-Version: https://appstoryo.com/de/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



Sie können Ihr Gehör zu Hause auf drei Wege prüfen: mit Apples Hörtest auf den AirPods Pro 2 oder 3, der in etwa fünf Minuten 250 Hz bis 8 kHz durchläuft; mit einem validierten Screening wie hearWHO; oder mit einem Fragebogen aus 10 Fragen, der gar keine App braucht. EarCheck: Hearing Test ist ein kostenloses Tonspiel für das iPhone, das spielerische Ende dieser Liste.

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

Nur eine dieser Optionen ist ein Spiel, und sie ist unsere. EarCheck: Hearing Test ist im App Store kostenlos, 22,3 MB, iOS 16.0 oder neuer, in 44 Store-Sprachen. Geprüft am 2. November 2026 gibt es keinen Google-Play-Eintrag, alles Folgende dazu ist also eine Antwort für iPhone und iPad.

Kann man sein Gehör zu Hause wirklich testen?

Screenen ja, und das Klinikähnlichste steckt schon in iOS. Apple schreibt, der Hörtest mit AirPods Pro 2 oder AirPods Pro 3 könne erkennen, ob ein Hörverlust vorliegt, und zeige das Hörvermögen bei jeder Frequenz in Dezibel Hörverlust. Er läuft von 250 Hz bis 8 kHz in etwa fünf Minuten und ist für Personen ab 18 Jahren gedacht.

Eine Behörde hat hier eine Linie gezogen. Am 12. September 2024 hat die US-

Arzneimittelbehörde die erste frei verkäufliche Hörgeräte-Software zugelassen, die Hörgerätefunktion der kompatiblen AirPods Pro, für Erwachsene ab 18 Jahren mit wahrgenommenem leichtem bis mittelgradigem Hörverlust, nach einer Studie mit 118 Teilnehmenden. Lesen Sie den Rahmen genau: Sie deckt die Verstärkung ab, nicht Tontests.

Was misst eine Praxis, das ein Telefon nicht messen kann?

Wo das Problem sitzt, nicht nur dass es eines gibt. Die amerikanische Fachgesellschaft für Sprache und Gehör beschreibt die Tonaudiometrie als Kopfhörer, die jedes Ohr getrennt zwischen 250 Hz und 8000 Hz versorgen, den Frequenzen, die Sprache braucht, wobei jede Antwort in ein Audiogramm eingetragen wird: die Kurve des leisesten Tons, den Sie bei jeder Tonhöhe hören.

Dann kommen die Prüfungen, die kein Telefon nachbildet. Ein Knochenleitungshörer hinter dem Ohr schickt die Schwingung direkt ins Innenohr, und der Vergleich mit der Luftleitung trennt die Schallleitungsstörung von der Schallempfindungsstörung und der kombinierten Form. Die Tympanometrie verändert den Druck im Gehörgang, um zu sehen, ob das Trommelfell schwingt. Ein Heimtest sagt, dass etwas leise ist; nur diese sagen, warum.

Wie macht man den zuverlässigsten Hörtest zu Hause auf einem iPhone?

Apples Vorbereitungsliste ist die Methode, und fast alles daran ist Dichtsitz und Stille. Sorgen Sie für vollständigen Dichtsitz, bestätigt per Passformtest; das Set der AirPods Pro 2 bringt vier Aufsatzgrößen mit, das der Pro 3 fünf. Reinigen Sie sie, denn Schmutz bricht den Dichtsitz. Suchen Sie dann einen Raum, der die vollen fünf Minuten still bleibt. Jeder Ton erklingt dreimal; ein Tippen genügt.

Vier Dinge machen einen Durchlauf ungültig, und Apple nennt für jedes eine Frist: eine Erkältung, eine Nebenhöhlen- oder Ohrentzündung in den letzten 24 Stunden, aktive Allergien, oder ein lauter Ort wie ein Konzert in dieser Zeit. Zurück bekommen Sie einen Dezibelwert pro Ohr und ein Audiogramm, gespeichert in der Health-App und als PDF exportierbar.

Was bedeuten die Dezibelwerte eines Hörtests zu Hause?

Apple veröffentlicht die Stufen offen. Bis 25 dBHL bedeutet keinen oder minimalen Hörverlust. Von 26 bis 40 dBHL ist er leicht: Sie hören eine normale Stimme aus einem Meter (drei Fuß). Von 41 bis 60 ist er mittelgradig und braucht eine erhobene Stimme auf dieselbe Entfernung, und von 61 bis 80 ist er hochgradig, wo Wörter nur ankommen, wenn sie Ihnen ins Ohr gerufen werden.

Eine einzige Zahl trägt all das, weil sie über die Frequenzen mittelt, die Sprache am meisten braucht. Nicht jeder Heimtest nennt sie. hearWHO liefert einen Punktwert für Ziffern im Störgeräusch, die Hearing test | Audiogram App zeichnet eine Kurve gegen Altersnormen, und EarCheck: Hearing Test meldet ein Höralter: drei Einheiten, die drei Dinge messen. Rechnen Sie niemals eine gegen die andere.

Was misst EarCheck: Hearing Test tatsächlich?

Das obere Ende Ihres Frequenzbereichs, als Spiel. EarCheck: Hearing Test ist Version 1.0 vom 8. Juli 2026, kostenlos, 22,3 MB, iOS 16.0 oder neuer, eingeordnet unter Unterhaltung, Spiele und Quiz statt unter Gesundheit. Es spielt Töne von tief bis sehr hoch, Sie tippen auf das Gehörte, und es ordnet den höchsten erfassten Ton der Altersgruppe zu, die ihn üblicherweise hört. Die ehrliche Obergrenze aller Apps hier stammt aus dem Screening der WHO:

> Whilst the test has a reasonable degree of accuracy, it is only intended as a screening test, with a small proportion of cases that may be incorrectly classified.

Das ist der Abschnitt zu den Grenzen im hearWHO-Eintrag im App Store, und er behauptet mehr als EarCheck für sich behauptet: dessen Eintrag sagt in Großbuchstaben, es sei ein Spiel allein zur Unterhaltung, kein medizinischer Test, keine Diagnose und kein Medizinprodukt. Der Unterschied ist inhaltlich. Altersbedingter Verlust beginnt tatsächlich oben im Bereich, aber eine Diagnose beruht auf den Sprachfrequenzen, die ein Höchstton-Spiel nie bewertet.

Welchen Hörtest zu Hause sollten Sie wirklich nutzen?

Nehmen Sie hearWHO, wenn eine Gesundheitsbehörde dahinterstehen soll

- hearX Group, kostenlos, Version 1.8.1 vom 9. September 2025, 114,3 MB, iOS 15.0 oder neuer, 6 Store-Sprachen, im Store seit dem 24. Februar 2019.
- Die WHO hat ihn auf validierter Ziffern-im-Störgeräusch-Technik aufgebaut und empfiehlt ihn für laute Arbeitsplätze, laut gehörtes Audio und alle über 60; der Preis sind 114 MB und 45 US-Bewertungen mit einem Mittel von 2,0.

Nehmen Sie Sennheiser Hearing Test, wenn Sie eine Marke und jeden Kopfhörer wollen

- Sonova Consumer Hearing GmbH, kostenlos, Version 1.0.9 vom 11. Februar 2025, 52,6 MB, iOS 16.0 oder neuer, nur Englisch, 4,62 aus 114 US-Bewertungen.
- Der Eintrag verspricht jeden Kopfhörer, eine Einschätzung in unter fünf Minuten und Health-Synchronisierung nach der Registrierung; die Kehrseite ist das letzte Update vom Februar 2025.

Nehmen Sie die Audiogram App, wenn Sie eine Kurve behalten wollen

- Irakli Tsuladze, kostenlos, Version 2.9 vom 28. September 2026, 78,7 MB, iOS 15.0 oder neuer, 5 Store-Sprachen, 4,37 aus 63 US-Bewertungen.
- Ein dreiminütiger Schnelltest oder ein längerer erweiterter Durchlauf, ein Kindermodus, Klanganpassung an Ihren Kopfhörer und Speicherung in HealthKit; der eigene Hinweis schließt medizinische Nutzung aus.

Nehmen Sie EarCheck: Hearing Test, wenn Sie das Spiel und nicht den Test wollen

- Kostenlos, 22,3 MB, iOS 16.0 oder neuer, 44 Store-Sprachen, ohne Konto, ohne Werbung und vollständig offline, es verlässt also kein Ergebnis das Telefon.
- Das einzige hier unter Unterhaltung statt Gesundheit, das einzige mit einem Anti-Schummel-Modus aus stummen Runden, und das einzige, das nichts über Ihr Gehör behauptet.

Wann ist ein Hörtest zu Hause das falsche Werkzeug?

Immer dann, wenn eine Entscheidung an der Zahl hängt. Die nützlichste Alternative ist gar keine App: das US-Institut für Gehörlosigkeit und andere Kommunikationsstörungen veröffentlicht einen Fragebogen mit 10 Fragen für Erwachsene von 18 bis 64 Jahren, abgeleitet vom Hörbehinderungs-Inventar für Erwachsene, bei dem drei oder mehr Ja-Antworten einen Besuch beim Audiologen bedeuten. Jede Frage betrifft eine Situation, keinen Ton.

Drei Fälle machen die Grenze konkret. Eine plötzliche Hörveränderung oder ein schlechter hörendes Ohr: Apples eigene Anweisung lautet, mit der Ärztin oder dem Arzt zu sprechen. Ein Kind: in diesem Alter sind Mittelohrprobleme die häufige Ursache, und nur Tympanometrie oder Freifeldmessung findet sie. Ein frei verkäufliches Hörgerät endet beim wahrgenommenen leichten bis mittelgradigen Verlust. Behandeln Sie EarCheck: Hearing Test als das, was Sie zum Termin bringt.

Hörtest zu Hause: häufige Fragen

Kann man sein Gehör zu Hause kostenlos testen?

Ja, auf mehreren Wegen. Apples Hörtest steckt kostenlos in iOS, wenn Sie AirPods Pro 2 oder 3 besitzen, hearWHO und Sennheiser Hearing Test sind kostenlose Downloads, und der 10-Fragen-Test des NIDCD ist eine Webseite, die keine App braucht. EarCheck: Hearing Test ist ebenfalls kostenlos.

Wie genau ist ein Hörtest mit dem Handy?

Genau genug zum Screenen, nicht zum Diagnostizieren. Der hearWHO-Eintrag nennt sich selbst einen Screening-Test, bei dem ein kleiner Teil der Fälle falsch eingeordnet werden kann, und schreibt, die Genauigkeit hänge von Ihrem Kopfhörer und vom Umgebungsgeräusch ab. Apples Test kommt am nächsten, weil er Hardware und Dichtsitz kontrolliert.

Welche Frequenzen deckt ein Hörtest ab?

Von 250 Hz bis 8000 Hz. Das ist die Spanne, die die amerikanische Fachgesellschaft für Sprache und Gehör für die Tonaudiometrie angibt, gewählt weil Sprache dort verläuft, und Apples Hörtest nutzt denselben Bereich von 250 Hz bis 8 kHz. Spiele, die 15 kHz jagen, prüfen das obere Ende, nicht die Sprache.

Braucht man AirPods Pro, um das Gehör auf einem iPhone zu testen?

Für Apples eigenen Hörtest ja: er verlangt AirPods Pro 2 oder AirPods Pro 3 mit aktueller Firmware und ein iPhone oder iPad mit der neuesten Software. App-Tests fordern das nicht, und der Sennheiser-Eintrag sagt, seine Einschätzung funktioniere mit jedem Kopfhörer.

Gibt es eine Android-Version von EarCheck?

Geprüft am 2. November 2026, nein: es gibt keinen Google-Play-Eintrag für EarCheck: Hearing Test, das nur für iPhone und iPad erscheint, in 44 Store-Sprachen. Wer Android nutzt und einen kostenlosen Test will, hat hearWHO, das die WHO sowohl für iOS als auch für Android veröffentlicht.

Welcher dBHL-Wert gilt als normales Gehör?

Auf Apples veröffentlichter Skala bedeutet bis 25 dBHL keinen oder minimalen Hörverlust, 26 bis 40 dBHL leichten, 41 bis 60 mittelgradigen und 61 bis 80 hochgradigen. Die Zahl mittelt über die Frequenzen, die für Sprache am wichtigsten sind, ist also weder Ihre beste noch Ihre schlechteste Tonhöhe.

Kann eine Erkältung einen Hörtest zu Hause verfälschen?

Ja, und Apple nennt die Fristen. Die Support-Seite schreibt, das Ergebnis könne beeinträchtigt sein, wenn Sie in den letzten 24 Stunden eine Erkältung, eine Nebenhöhlen- oder eine Ohrentzündung hatten, wenn Sie gerade Allergien haben oder in dieser Zeit an einem lauten Ort wie einem Konzert waren. Warten, dann neu testen.

Schickt EarCheck mein Ergebnis irgendwohin?

Nein. Der App-Store-Eintrag sagt, das Spiel laufe vollständig offline und es verlasse nie ein Datum das Gerät, und es gibt weder Konten noch Werbung. Der Punktwert existiert als PDF, das Sie teilen können, weshalb es eine Veränderung über die Jahre auch nicht für Sie verfolgen kann.

Zitieren als: Lubor Šimůnek (2026). *Hörtest zu Hause: So Prüfen Sie Ihr Gehör*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/de/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.