

# Presseinformation

FGH informiert zum Tag gegen Lärm 2015 (29.04.15)

## **Vorsicht Lärm! Hörexperten der Fördergemeinschaft Gutes Hören raten zu mehr Schutz und Prävention gegen steigende Belastungen des Gehörs**

Die Themen:

### **Lärm – die allgegenwärtige Bedrohung des Guten Hörens (1)**

Nicht nur unmittelbare Schädigungen des Gehörs zählen zu den Folgen von Lärmbelastungen. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören rät zu vorsorglichen Hörtests.

### **Deutschland macht den Hörtest (2)**

Von April bis Oktober 2015 sind die Hörmobile der Fördergemeinschaft Gutes Hören auf großer Hörtour.

### **Das Lärmometer – wie laut, wie schädlich? (3)**

Infografik zur Belastung des Gehörs durch Geräusche und Lärm

### **Auch Bürogeräusche können das Gehör gefährden (4)**

Häufig unterschätzt: der Umgebungslärm an Büroarbeitsplätzen.

### **Die Sprache im Fokus – wie wir hören (5)**

Hintergrundinfos: Das menschliche Gehör hat sich auf das Sprachverstehen spezialisiert.

### **Finden Sie Ihren persönlichen Hörexperten vor Ort (6)**

Die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören bieten bundesweit faire und umfassende Beratung in höchster Qualität bei allen Fragen rund um gutes Hören.

# Presseinformation

**FGH informiert zum Tag gegen Lärm 2015 (29.04.15)**

## **Lärm – die allgegenwärtige Bedrohung des Guten Hörens (1/1)**

FGH, 2015 - Die Welt ist lauter geworden. Mehr Mobilität, mehr Medien und mehr Verkehr erzeugen Lärm und eine Vielzahl an Umweltgeräuschen. Immer effektivere Technologien der Unterhaltungsindustrie intensivieren den Musik- und Filmkonsum. Damit liegen die Gefahren für das Gehör sowohl in der unfreiwilligen als auch in der freiwilligen Lärmbelastung in Freizeit, Straßenverkehr und Arbeitsleben.

Lärm und Lärm ist allerdings nicht immer dasselbe. Während das startende Flugzeug eindeutig als lärmendes Geräusch eingeordnet wird, gehen die Meinungen bei lauten Musikveranstaltungen deutlich auseinander. Das Rockkonzert kann für den Einen ein Genuss, für den Anderen eine Zumutung sein. Doch objektiv gefährdet alles, was laut ist, das Gehör und das Wohlbefinden. Durch Dauerschall oder auch kurzzeitige hohe Schallspitzen kann das Gehör bleibende Schäden davontragen. Dazu gehören in erster Linie Beeinträchtigungen des Hörvermögens, die zeitlich begrenzt (Hörsturz) oder dauerhaft (Schwerhörigkeit) auftreten. Auch Ohrgeräusche (Tinnitus) können durch die unterschiedlichen Lärmeinwirkungen entstehen.

Schall oder Lärm wirkt darüber hinaus auf den gesamten Organismus, indem er körperliche Stressreaktionen auslöst. Das kann schon bei Schallpegeln der Fall sein, die als nicht gehörschädigend eingestuft werden, die aber dauerhaft einwirken wie zum Beispiel Dauerlärm von einer vielbefahrenen Straße. Es sind also nicht allein die vordergründig störenden und belästigenden Auswirkungen, die bewusst stören. Auch subtil auftretende Dauergeräusche mit Gewöhnungseffekt beeinträchtigen die Lebensqualität zum Teil erheblich.

Weitere Folgen der lärmbedingten Reaktionen des menschlichen Nervensystems können Veränderungen bei Blutdruck, Herzfrequenz und Kreislauf sein. Denn durch die Ausschüttung von Stresshormonen werden Stoffwechselforgänge im Körper beeinflusst und verändert. Das führt zu Schlaf- und Konzentrationsproblemen und steigert die Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu psychischen Störungen.

## Presseinformation

**FGH informiert zum Tag gegen Lärm 2015 (29.04.15)**

### **Lärm – die allgegenwärtige Bedrohung des Guten Hörens (1/2)**

Der Vorsorge kommt daher im Hinblick auf die Hörgesundheit größte Bedeutung zu. Die Hörexperten der Fördergemeinschaft Gutes Hören empfehlen regelmäßige Überprüfungen des Hörvermögens, um die weitreichenden Folgen von Hörschäden zu verhindern. Diese vorsorgliche Kontrolle ist auch deshalb so wichtig, weil beginnende Schädigungen des Gehörs wie auch die Risiken von Folgeerkrankungen zunächst unbemerkt bleiben können.

Rechtzeitiges Erkennen und Behandeln durch das Beseitigen von Lärmquellen, durch präventiven Gehörschutz und durch die Nutzung moderner Hörsysteme sind ausschlaggebend bei der erfolgreichen Erhaltung von Hörvermögen und Gesundheit. Die vorsorglichen Hörtests bieten die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören grundsätzlich kostenlos an. Informationen und kompetente Beratung inklusive. Die FGH Hörgeräteakustiker sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt und zu finden unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

### **Deutschland macht den Hörtest - Von April bis Oktober 2015 sind die Hörmobile der Fördergemeinschaft Gutes Hören auf großer Hör tour (2/1)**

Von April bis Oktober 2015 sind die Hörbotschafter der Fördergemeinschaft Gutes Hören wieder mit drei voll ausgestatteten Hörmobilen deutschlandweit auf öffentlichen Plätzen unterwegs. Im Gepäck haben die Hörexperten Informationen rund um das gute Hören. An erster Stelle stehen die kostenlosen Hörtests, die von den örtlichen FGH Partnerakustikern kompetent in der schallgedämpften Kabine des Hörmobils durchgeführt werden.

Da Hörminderungen sich schleichend einstellen, können sie anfangs unbemerkt bleiben. Das Verstehen vor allem in geräuschvoller Umgebung verschlechtert sich dabei in so kleinen Schritten, dass die Gefahr einer Gewöhnung gegeben ist. Diese folgenreiche Ent-

# Presseinformation

FGH informiert zum Tag gegen Lärm 2015:

## Deutschland macht den Hörtest (2/2)

wicklung führt dazu, dass die Betroffenen das gute Hören regelrecht vergessen. Vor diesem Hintergrund setzt die Fördergemeinschaft Gutes Hören auf systematische Hörprävention.

Die Hörtour 2015: deutschlandweit in Fußgängerzonen und auf belebten Plätzen mit Informationen rund um das Hören und kostenlosen Hörtests. Weitere Informationen, Termine und Orte im Internet unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

## Infografik: Das Lärmometer – wie laut, wie schädlich? (3)



Das Gehör ist ständig Gefahren durch Geräusche und Lärm ausgesetzt. Daraus resultierende Hörschäden werden oft nicht sofort erkannt. Deshalb rät die Fördergemeinschaft Gutes Hören zu systematischer Hörprävention. Dazu zählen gezielte Aufklärungsarbeit und kostenlose Hörtests. Einen FGH Partner in der Nähe findet man im Internet unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

# Presseinformation

**FGH informiert zum Tag gegen Lärm 2015:**

## **Auch Bürogeräusche können das Gehör gefährden (4)**

FGH, 2015 – Eine der häufigsten statistisch erfassten Berufskrankheiten ist immer noch die berufsbedingte Schwerhörigkeit. Sie ist seit über 80 Jahren anerkannt. Heute werden Lärm- und Schallschutz durch die Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutz-Verordnung, kurz „LärmVibrationsArbSchV“ geregelt. Lärmentwicklungen von über 80 Dezibel, so der gesetzliche Grenzwert, entstehen vielfach im Baugewerbe oder an industriellen Arbeitsplätzen, wo der Schallschutz zur Prävention gesetzlich geregelt ist.

Nicht zu unterschätzen sind dagegen unauffällige Dauerbelastungen. An erster Stelle ist hier der Lärmpegel im Büro zu nennen, der unter bestimmten Bedingungen sogar an den Grenzwert heranreichen kann. Während PCs, Drucker, Faxgeräte oder Kopierer der neuen Generationen immer leiser werden, entstehen vor allem in größeren Büroeinheiten durch Stimmengewirr, Telefonklingeln und umherlaufende Kollegen nervtötende Geräuschkulissen, die auf die Dauer zu Stress führen und das Gehör schädigen können.

Die Hörexperten der Fördergemeinschaft Gutes Hören verweisen darauf, dass Verständigungsschwierigkeiten bei der Büroarbeit erste Anzeichen für Hörminderungen sein können. Das Problem ist vielen Menschen bekannt: Bei hohem Geräuschpegel oder bei gleichzeitigen Gesprächen mehrerer Personen wird es immer schwieriger, den Gesprächspartner zu verstehen. Auch häufigeres Überhören des Telefons oder Schwierigkeiten, größeren Besprechungen zu folgen, sollten ein Anlass für die Überprüfung des Gehörs sein.

Da sich Hörminderungen in den meisten Fällen schleichend einstellen, sind sie vielen Betroffenen zunächst gar nicht bewusst. Der Hörtest bei einem Hörgeräteakustiker schafft dann nicht nur Klarheit, sondern ist auch Ausgangspunkt für Abhilfe. Gerade bei leichten bis mittleren Hörminderungen leisten moderne Hörsysteme Hervorragendes und gleichen die Defizite nahezu vollständig aus. Zusätzliche Vorteile für Berufstätige: Stressfaktoren und Fehlerquellen durch falsches Verstehen spielen keine Rolle mehr. Und die Konzentration liegt wieder ganz auf dem ungetrübten Arbeitsalltag und dem beruflichen Fortkommen.

# Presseinformation

**FGH informiert zum Tag gegen Lärm 2015:**

## **Die Sprache im Fokus - wie wir hören (5)**

FGH, 2015 - Das Gehör ist der Schlüssel zu Kommunikation und zu Hörgenuss. Die Fähigkeit zum Sprechen und Zuhören prägen das Zusammenleben der Menschen im Großen wie im Kleinen. Gehört wir gern und viel. Die ständige Gegenwart von Musik in der heutigen Welt ein eindeutiger Beweis für die Lust am Hören.

Für das menschliche Ohr muss der Schall eine bestimmte Intensität erreichen, um überhaupt gehört zu werden. Diesen Punkt nennt man Hörschwelle. Sie wird bestimmt von der Tonhöhe (Frequenz, gemessen in Hertz) und der Lautstärke bzw. dem Schalldruck (Dezibel). Ein gesundes Ohr nimmt Frequenzen zwischen 20 und 20.000 Hertz wahr.

Die Ohren sind für die menschliche Sprache zwischen 500 und 5.000 Hertz besonders sensibel. Bei 2.000 Hertz liegt die Hörschwelle um 0 Dezibel, bei 3.000-4.000 Hertz sogar bei -5 Dezibel. Außerhalb des Sprachbereichs sind größere Lautstärken für die Wahrnehmung nötig. Die Schmerzgrenze liegt bei 120 Dezibel. Schallschutz ist nach der Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutz-Verordnung, kurz „LärmVibrationsArbSchV“, bereits bei 80 Dezibel vorgeschrieben.

## **So finden Sie Ihren persönlichen Hörexperten vor Ort (6)**

Wer einmal im Jahr sein Hörvermögen fachgerecht überprüfen lässt, ist auf der sicheren Seite. Eine eventuell vorliegende Hörminderung wird auf diese Weise rechtzeitig erkannt und kann bei Bedarf mit modernen Hörsystemen effektiv und individuell ausgeglichen werden. Hörtests auf höchstem fachlichen Niveau bieten die Hörgeräteakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) grundsätzlich kostenlos an. **Die bundesweit rund 1.500 FGH Meisterbetriebe sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt und zu finden unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)**

Verwendung und Nachdruck der Texte honorarfrei mit Quellennachweis: "FGH"