

## Presseinformation

**FGH informiert zum Tag gegen Lärm:**

### **Vorsicht Lärm! Hörexperten der Fördergemeinschaft Gutes Hören raten zu Schutz gegen steigende Belastung und Vorsorge durch regelmäßige Hörtests.**

FGH, 2016 – Straßenverkehr, Baustellen, Einkaufszentren, Großraumbüros, Industrieanlagen, Dauerbeschallung durch Medien und Unterhaltungselektronik und vieles mehr: Die Lärmquellen in unserem Alltag sind vielfältig. Doch Vorsicht! Dauerlärm gefährdet die Gesundheit und schädigt vor allem das Gehör. Darauf weist die Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) anlässlich des diesjährigen Tages gegen Lärm (27. April) hin.

„Angesichts der zunehmenden Lärmbelastung wird ein bewusster Umgang mit dem Hörorgan immer wichtiger. Schließlich ist gutes Verstehen die Grundvoraussetzung für Lebensqualität und die aktive Teilhabe unter Freunden, in der Familie und im Berufsleben“, sagt Burkhard Stropahl von der Fördergemeinschaft Gutes Hören und rät dazu, die eigene Hörleistung in regelmäßigen Abständen überprüfen zu lassen. Kostenlose Hörtests auf höchstem fachlichen Niveau führen die bundesweit rund 1.500 Partnerakustiker der FGH durch.

#### **Themen des FGH Pressedienstes zum „Tag gegen Lärm“**

- 1. Lärmquellen erkennen, Belastung reduzieren, Hörtest machen**
- 2. Zu viel Lärm zerstört die Haarzellen im Innenohr**
- 3. Hörstörungen verursachen Sprach- und Lernprobleme**
- 4. Erhöhtes Risiko bereits bei einem Dauerpegel von 65 Dezibel**
- 5. Geräuschkulisse im Büro sorgt für Konzentrationsprobleme**
- 6. Bundesweit rund 1.500 FGH Meisterbetriebe für Hörgesundheit**
- 7. Hörtests am laufenden Band – die FGH Hörtour 2015**

# Presseinformation

## FGH informiert zum Tag gegen Lärm/2

### 1. Lärmquellen erkennen, Belastung reduzieren, Hörtest machen

Wie kann ich mich vor übermäßiger und gefährlicher Lärmbelastung schützen? Zu dieser Fragestellung wissen die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören professionellen Rat und geben individuelle Empfehlungen. Auf diese Weise können Interessierte und Betroffene Lärmquellen in ihrer Alltagsumgebung identifizieren und die eigene Belastung aufgrund der Tipps der Hörexperten reduzieren. Das heißt: Lärmeinwirkungen aus dem Weg gehen, beim Kauf von Hausgeräten auf die Geräuschemissionen achten und bei Bedarf Gehörschutz nutzen.

Wie es um das eigene Hörvermögen steht, zeigt der Hörtest bei einem FGH Partnerakustiker. So lässt sich schnell und verlässlich feststellen, ob eventuell einzelne Frequenzen nicht mehr einwandfrei gehört werden. Auf dieser Grundlage informiert und berät der Fachmann über die geeigneten Maßnahmen, um dem Fortschreiten von Hörminderungen gezielt vorzubeugen – sei es durch Lärmvermeidung, Gehörschutz, regelmäßige Hörtests oder durch die Nutzung moderner Hörsysteme, die vorhandene Defizite effektiv ausgleichen.

### 2. Zu viel Lärm zerstört die Haarzellen im Innenohr

Die allgegenwärtige Lärmbelastung ist maßgeblich dafür verantwortlich, dass Hörprobleme weltweit zunehmen und auch bei jüngeren Menschen auftreten. Allein in Deutschland gibt es Schätzungen zufolge rund 15 Millionen Betroffene. Die Ursachen von Hörverlust sind meistens Verschleißerscheinungen der feinen Haarzellen im Innenohr. Lärmeinwirkung kann diesen Prozess enorm beschleunigen. Das Risiko ist umso größer, je stärker die Belastung ausfällt und je länger sie andauert. Dabei gilt: Einmal zerstörte Haarzellen sind unwiederbringlich verloren. Weder regenerieren sie sich, noch wachsen sie nach.

Ohne regelmäßige Hörtests kann dies für lange Zeit unentdeckt bleiben, denn Hördefizite stellen sich meist schleichend ein. Die Betroffenen gewöhnen sich unmerklich an die immer schlechtere akustische Verarbeitung. Sie unternehmen meistens erst etwas, wenn es auf-

# Presseinformation

## FGH informiert zum Tag gegen Lärm/3

grund der andauernden Verständigungsschwierigkeiten und Missverständnissen im persönlichen Umfeld kommt. Doch dann ist bereits wertvolle Zeit verstrichen. Das gute Hören wurde regelrecht verlernt, da sich die Vernetzungen im Gehirn nach und nach zurückgebildet haben. Rechtzeitige Vorsorge im Sinne von Lärmprävention und Hörgesundheit ist daher unumgänglich.

### 3. Hörstörungen verursachen Sprach- und Lernprobleme

In Sachen Lärm und Gehör sollten nicht nur ältere Menschen wachsam sein, sondern auch Menschen mittleren Alters, junge Erwachsene, Jugendliche und nicht zuletzt Kinder bzw. deren Eltern. Auch junge Menschen sind den allgegenwärtigen Risiken durch Lärm ausgesetzt und müssen sich dagegen schützen. Ansonsten kann das kindliche wie das jugendliche Gehör frühzeitig irreparablen Schaden nehmen.

Dies hat Auswirkungen auf die Sprachentwicklung, die Lernleistungen und die sozialen Beziehungen. Wenn ein Kind nicht gut hört, hat es große Probleme, dem Unterricht zu folgen oder im Freundeskreis zu bestehen und droht somit den Anschluss zu verlieren. Bereits bei 11% der Jugendlichen, die 2015 an den Hörtests während der jährlich durchgeführten FGH Hör tour teilgenommen hatten, wurden Hördefizite festgestellt.

### 4. Erhöhtes Risiko schon bei einem Dauerpegel von 65 Dezibel

Gemeinhin gilt der Straßenverkehr als Lärmquelle Nummer Eins. Die Experten sind sich dabei einig, dass die Verkehrsströme in Deutschland weiter zunehmen werden. Damit steigt auch die Lärmbelastung. Der Schallpegel an einer Hauptverkehrsstraße liegt tagsüber bei durchschnittlich 70 Dezibel. Schon bei einer Dauerbelastung von 65 Dezibel besteht ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Die Gefahr, einen bleibenden Hörschaden zu erleiden, ist bei einem Pegel von rund 80 Dezibel bei einer Belastungsdauer von etwa 40 Stunden pro Woche gegeben.

# Presseinformation

## FGH informiert zum Tag gegen Lärm/4

Beim Musikhören über Kopfhörer, in Diskotheken oder bei Rockkonzerten beträgt die Lautstärke häufig 100 Dezibel und mehr. Die Schmerzschwelle ist bei 120 Dezibel erreicht. Eine kurzzeitige Belastung reicht dann schon aus, um einen irreversiblen Hörschaden zu verursachen. Besonders tückisch sind plötzlich auftretende Lärmimpulse, wie etwa die Explosion eines Silvesterböllers oder der Knall einer Spielzeugpistole nah am Ohr. Dabei können sogar bis zu 180 Dezibel erreicht werden.

### 5. Geräuschkulisse im Büro sorgt für Konzentrationsprobleme

Auch unauffälligere Lärmereignisse, wie etwa die Dauergeräuschkulisse in Großraumbüros, stellen eine Belastung dar. Schon bei einem permanenten Lautstärkepegel von etwa 40 Dezibel können Konzentrations- und Hörstörungen auftreten.

Gerade im Berufsalltag ist aber uneingeschränktes Hören und Verstehen enorm wichtig – ob im Gespräch mit Kollegen, Vorgesetzten, Kunden oder Geschäftspartnern, ob in Meetings, bei Konferenzen oder Telefonaten. Besonders schwierig gestalten sich die Jobsituationen, in denen Stimmengewirr herrscht oder Hintergrundlärm das Hörverstehen erschwert. Verständigungsschwierigkeiten bei der Büroarbeit können ein Hinweis für eine beginnende Hörminderung sein. Wer sichergehen will, dass sein Gehör für den Job noch gut gerüstet ist, sollte seine Hörleistung regelmäßig überprüfen lassen. Faustregel: mindestens einmal im Jahr.

### 6. Bundesweit 1.500 FGH Meisterbetriebe für Hörgesundheit

Partner in der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind deutschlandweit rund 1.500 Meisterbetriebe für Hörakustik. Sie bieten umfassende Beratungs- und Serviceleistungen rund um das Thema Hören an – vom kostenlosen Hörtest über die Auswahl und Anpassung individuell geeigneter Hörtechnologie bis hin zu Hörprävention, Hörtraining und Nachsorge. Den Hörexperten in der Nähe finden Interessenten im Internet unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

# Presseinformation

**FGH informiert zum Tag gegen Lärm/5**

## **7. Hörtests am laufenden Band – die FGH Hörtour 2016**

Die Hörmobile der Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) sind ab dem 20. April auf großer Deutschlandtour und bieten Informationen und kostenlose Hörtests, die in Zusammenarbeit mit den örtlichen FGH Partnerakustikern fachgerecht durchgeführt werden.

**Die Hörtour 2016 findet von April bis Oktober deutschlandweit in Fußgängerzonen und auf belebten Plätzen statt. Termine und Orte unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)**

*Verwendung und Nachdruck des Textes honorarfrei mit Quellennachweis: "FGH"*