

Länger besser hören – nachhaltiger Nutzen durch Gehörschutz

FGH, 2019 – Besonders bei Open-Air-Konzerten, Festivals, Straßenfesten, Sportveranstaltungen und anderen ähnlichen Gelegenheiten, bei denen es laut werden kann, denken oft nur wenige daran, ihre Ohren zu schützen. Denn als Lärm gelten in der Regel nur Geräusche, die als störend und nervend empfunden werden. Doch gerade bei Konzerten, Partys, Tanzevents oder in Diskotheken kann die Lautstärke schnell gehörschädigend wirken.

Lärmschutz und Spaß an lauter Musik sind aber kein Widerspruch. Im Gegenteil: Werden die Ohren durch zu große Schallpegel überstrapaziert, wird das Gehör in eine vorübergehende Schwerhörigkeit versetzt und liefert am Ende nur noch ein dumpfes Hörerlebnis, länger anhaltendes Rauschen in den Ohren inklusive. Nach einer solchen Hörschwellenverschiebung (Temporary Threshold Shift) wird sich das Gehör in den meisten Fällen zwar wieder erholen, sofern eine ausreichende Ruhephase gegeben ist, aber die Gefahren von Hörschäden, anhaltenden Ohrgeräuschen (Tinnitus) und Überempfindlichkeiten bei normalen Geräuschen (Hyperakusis) bleiben bestehen.

Wer verantwortungsbewusst mit seinem Hörsinn umgeht und trotzdem nicht auf lauten Musikgenuss verzichten möchte, beachtet daher einige sinnvolle Vorsichtsmaßnahmen: Abstand zu Lautsprechern und anderen Lärmquellen halten und Schallschutz nutzen. Eine komfortable Lösung ist individuell angefertigter Gehörschutz vom Hörakustiker. Dieser dämmt den Schall linear und verändert nicht das gewohnte Klangbild. Einfache Ohrstöpsel mindern dagegen vor allem die hohen Frequenzen. Die dadurch entstehende Klangveränderung wird aber meistens nach kurzer Zeit kaum noch wahrgenommen, da sich das Gehör daran gewöhnt. Denn das Hörzentrum im Gehirn ist in der Lage, sich auf veränderte Klangbilder einzustellen, so dass der Lärmschutz schon nach kurzer Zeit nicht mehr bemerkt wird.

Diese Eigenschaft ist allerdings auch ein wesentlicher Grund dafür, dass viele Menschen beginnende Hördefizite zunächst nicht bemerken und sich an das allmählich immer schlechtere Hören und Verstehen gewöhnen. Wer also seine Ohren schützt sorgt in zweier-

Bei Hinsicht vor: Hörschäden durch Lärm- und Lautstärkeeinwirkungen werden verhindert und der verantwortungsvolle Umgang mit dem Gehör führt zu mehr Bewusstsein und Sensibilität gegenüber möglichen Veränderungen der Hörleistung.

Experten empfehlen daher das Tragen von Gehörschutz zur Lärmprävention. Denn neben Hörsturz und Knalltrauma, die unmittelbar eintreten, können sich viele kleinere Lärmeinwirkungen, die subjektiv als folgenlos empfunden werden, im Laufe der Zeit zu bleibenden Hörschäden summieren. Ist man regelmäßig Lautstärken ab 85 Dezibel (dB) ausgesetzt, wirkt sich dies nachweislich schädigend auf die Ohren aus. Daher ist bei dauerhaften Geräuscheinwirkungen dieser Intensität an Arbeitsplätzen das Tragen von Gehörschutz vorgeschrieben. Bei Lautstärken ab 100 dB kann es schon nach kurzer Zeit zu bleibenden Hörschädigungen kommen – zum Vergleich, ein normales Gespräch hat eine Lautstärke von ungefähr 55-60 dB. Dabei erhöhen sich die Schallpegel nicht linear, sondern um ein Mehrfaches.

Wer also möglichst lange Musik genießen und im täglichen Leben und in Gesprächen alles hören und verstehen möchte, für den ist der Schutz der Ohren vor Lärmeinwirkung ein unbedingtes Muss. Universell verwendbare Ohrstöpsel oder individuell gefertigten Gehörschutz inklusive ausgiebiger Beratung hierzu gibt es bei den Partnerakustikern der Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH). Darüber hinaus bieten sie auch Informationen rund ums Hören, kostenlose Hörtests und alles nötige Fachwissen für eine Hörgeräteversorgung. Die FGH Partner sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter www.fgh-info.de

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