

Tag gegen Lärm 2021:

Expertenrat vom Hörakustiker für Lärm- und Hörprävention

FGH, 2021. „Immer noch zu laut!?“ - diese Frage stellt der diesjährige Tag gegen Lärm am 28. April angesichts neuer Geräusch- und Lärmerfahrungen, die mehr oder weniger strenge Lockdowns in den letzten Monaten mit sich brachten. Ruhe und Stille fallen auf einmal an Orten und zu Zeiten auf, die vorher ohne Geräuschkulisse kaum vorstellbar waren. Stattdessen lenkt „Wir bleiben zu Hause“ die Aufmerksamkeit nun auf den Umgebungslärm in der Nachbarschaft, verursacht durch Haus- und Gartengeräte oder Unterhaltungselektronik. Auch Baustellen und Renovierungsaktivitäten, die von den Lockdowns kaum betroffen sind, lassen nach wie vor aufhorchen.

Also doch keine grundsätzlichen Veränderungen beim Lärm. Vieles ist immer noch zu laut oder nimmt wieder an Intensität zu, je mehr das Alltagsleben stattfinden kann. Diese gesamte Geräuschkulisse inklusive Musik hören und Freizeitlärm belastet die Ohren und den Hörsinn. Die Gefahr bleibender Hörschäden besteht schon bei einem Lärmpegel von rund 80 Dezibel und einer Belastungsdauer von etwa 40 Stunden pro Woche. Deshalb liegt hier auch der gesetzliche Grenzwert, ab dem an Arbeitsplätzen mit entsprechender Lärmexposition Gehörschutz getragen werden gemäß Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutz-Verordnung, kurz „LärmVibrationsArbSchV“.

Die berufsbedingte Schwerhörigkeit zählt zu den statistisch am häufigsten erfassten Berufskrankheiten. Hohe Lautstärken werden häufig aber auch in der Freizeit erreicht: sogar 100 Dezibel und mehr sind beim Musik hören über Kopfhörer, in Diskotheken oder bei Rockkonzerten keine Seltenheit. Die Schmerzschwelle liegt abhängig von der Tonhöhe bei 120 bis 130 Dezibel. Eine kurzzeitige Belastung reicht dann schon aus, um einen irreversiblen Hörschaden zu verursachen.

Doch auch unauffälliger Lärmereignisse wie etwa die permanente Geräuschkulisse in Büros stellen eine Gefahr für die Ohren dar. Schon bei einem andauernden Lautstärkepegel von etwa 40 Dezibel können Konzentrations- und Hörstörungen auftreten. Bei einer Dauerbelastung von 65 Dezibel (60 Dezibel entsprechen in etwa der normalen Gesprächslautstärke) besteht ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen.

Presseinformation

Zum Vergleich: Der Schallpegel an einer Hauptverkehrsstraße liegt tagsüber bei durchschnittlich 70 Dezibel.

Wie kann man sich also vor übermäßiger und gefährlicher Lärmbelastung schützen? Zu dieser Fragestellung wissen die Hörakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören professionellen Rat und geben individuelle Empfehlungen. Dazu zählt: Nicht nur den nervigen Lärm erkennen und vermeiden, sondern auch subtilere Geräusche berücksichtigen und natürlich bei lauten Musik- oder Sportveranstaltungen Gehörschutz nutzen. Beim Kauf von Hausgeräten und Spielsachen auf die Geräuscentwicklung achten. Und wenn es dann doch mal lauter geworden ist, sollte man den Ohren entsprechend lange Ruhepausen gönnen.

Grundsätzlich gilt: Das Risiko für Hör- und Gesundheitsschäden steigt, je lauter die Belastung ausfällt und je länger sie andauert. Selbst wenn sich die Ohren nach intensiver Beschallung wieder erholt haben, können unauffällige kleine Hörschäden entstanden sein, die sich über einen längeren Zeitraum summieren. Die Betroffenen gewöhnen sich dabei unmerklich an eine immer schlechtere akustische Verarbeitung des Gehörten.

Wie es um die eigene Hörleistung steht, zeigt der Hörtest bei einem FGH-Hörakustiker. So lässt sich schnell und zuverlässig feststellen, ob vielleicht schon einzelne Frequenzen nicht mehr einwandfrei gehört werden. Auf dieser Basis 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.

Der Vorsorge kommt im Hinblick auf die Hörgesundheit größte Bedeutung zu. Die von Hörexperten empfohlenen regelmäßigen Überprüfungen der persönlichen Hörleistung bieten die Hörakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören grundsätzlich kostenlos an. Informationen und kompetente Beratung inklusive. Die FGH-Hörakustiker sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem roten Punkt und deutschlandweit zu finden unter www.fgh-info.de

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