

Tag gegen Lärm 2023: Hörakustiker beraten zur Lärm- und Hörvorsorge

FGH, 2023 – „Mach’ mal leise“ ist das Motto des diesjährigen Tags gegen Lärm am 26. April. Vor allem der Alltagslärm steht aktuell im Mittelpunkt des Aktionstages. Dabei geht es zum einen um Möglichkeiten der Geräuschreduktion in verschiedenen Umgebungen und Lebensbereichen. Zum anderen ist natürlich der Gehörschutz ein wichtiges Thema. Dazu wissen die Hörakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören professionellen Rat und geben individuelle Empfehlungen. Das heißt: nicht nur den nervigen Lärm erkennen und vermeiden, sondern auch subtile und unauffällige Geräusche beachten und stets vorsorglich die Ohren schützen.

Eine komfortable Lösung ist der individuell angefertigte 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 diese einfache Art des Lärmschutzes schon nach kurzer Zeit nicht mehr bemerkt wird.

Diese Fähigkeit des Gehörs 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 zweierlei Hinsicht vor: Hörschäden durch Lärm- und Lautstärkeeinwirkungen werden verhindert und der verantwortungsvolle Umgang mit dem Gehör führt zu mehr Bewusstsein und Sensibilität bei möglichen Hörminderungen.

Experten empfehlen daher grundsätzlich 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

Presseinformation

bleibenden Hörschädigungen kommen – zum Vergleich, ein normales Gespräch hat eine Lautstärke von ungefähr 55-60 dB. Die Schallpegel erhöhen sich dabei nicht linear, sondern um ein Mehrfaches. Eine Zunahme der Lautstärke um 10 dB wird demnach als doppelt so laut wahrgenommen.

Wer also im täglichen Leben und in Gesprächen alles gut hören, verstehen und möglichst lange Musik genießen möchte, für den ist der Schutz der Ohren vor Lautstärke und 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"