

## **Lärm macht krank: Mit Disko und MP3-Player zum Hörschaden**

### **Gesundheitstelefon vom 16. bis 30. April 2009**

Guten Tag, meine Damen und Herren, herzlich willkommen am Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. Unser Thema lautet: „**Lärm macht krank: Mit Disko und MP3-Player zum Hörschaden**“. Sie finden diesen Ansagetext auch auf der Homepage der LZG unter [www.gesundheitstelefon-rlp.de](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de).

„Sie mag Musik nur, wenn sie laut ist, wenn sie in den Ohren dröhnt ...“, so sang Herbert Grönemeyer vor Jahrzehnten. Doch eigentlich ist unser Ohr ein Organ der Stille. Es ist dazu geschaffen, leise Geräusche wahrzunehmen. Mit etwa 20.000 Sinneszellen im Innenohr und circa 16.000 Nervenfasern in der Hörbahn verfügt das Ohr über die höchste Konzentration an Sinnesrezeptoren im menschlichen Organismus überhaupt. Nur so konnten unsere Vorfahren aus dem leisen Rascheln von Laub, dem fast unhörbaren Fallen eines Steinchens oder dem fernen Schrei eines Tieres entscheiden, ob sich ein Freund oder Feind näherte. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die fernab von der Zivilisation in einer leisen Umgebung aufwachsen, noch mit 70 Jahren das feine Gehör eines 30-Jährigen haben. Bei uns haben hingegen nur noch rund 40 Prozent der Jugendlichen ein intaktes Gehör. 25 Prozent der jungen Menschen in Deutschland leiden schon vor Eintritt in das Berufsleben unter massiven Hörschäden.

Ein zentraler Auslöser von Hörproblemen ist die Lärmbelastung. Wissenschaftlichen Prognosen zufolge wird ein Drittel der Jugendlichen aufgrund von Hörschäden mit spätestens 50 Jahren ein Hörgerät benötigen. Auch wächst die Zahl der Menschen, die unter einem dauerhaften „Ohrenklingeln“ leiden, das als Tinnitus bekannt ist.

Mit einer Hörschädigung ist ab einer Lautstärke von 85 Dezibel zu rechnen. Diese Lautstärke erreicht bereits die hohe Stufe eines Küchenmixers. Ein Lautsprecher mit lauter Musik ist mehr als 100 Dezibel laut. Auf der Startbahn toben bereits 110 bis 150 Dezibel durch die Flugzeugtriebwerke. Genauso laut kann es aber auch auf einem Rockkonzert werden, nämlich 120 bis 130 Dezibel. Diese lauten Geräusche können Haarzellen und Wimpernhare im Ohr irreparabel schädigen. Zumindest aber brauchen sie Zeit, um sich wieder zu erholen. Diese Zeit bekommen sie aber nicht, wenn jemand jede Woche in die Disko oder in ein lautes Konzert geht, und sich zusätzlich noch unter der Woche andauernd per MP3-Player mit lauter Musik versorgt. Werden die Sinneszellen im Ohr derart überbeansprucht, entwickeln sie eine Durchblutungsstörung, werden dauerhaft schlechter mit Nährstoffen versorgt und sterben früher als nötig ab. Ist das Geräusch besonders laut, wie bei lautem Kinderspielzeug oder Feuerwerkskörpern in Ohrnähe, kann es zu einem Knalltrauma kommen. In dem Fall werden Sinneszellen schon nach einigen Sekundenbruchteilen mechanisch zerstört.

Zu einem Hörschaden durch Lärm kann es also aus zwei Gründen kommen: Einmal weil das Geräusch viel zu laut ist, dann genügt ein kurzer Lärmschock. Oder weil man sich dauerhaft in einer ständig lauten Geräuschkulisse aufhält und den Ohren keine Ruhe gönnt. Einmal zerstörte Sinneszellen im Ohr können nicht wieder heilen. Kein Medikament, keine Therapie kann einem Schwerhörigen wieder zu einem gesunden Gehör verhelfen. Die einzige Möglichkeit, den Hörverlust auszugleichen besteht jetzt darin, ein Hörgerät zu tragen. Besser ist es also, von früh an darauf zu achten, dass das Gehör nicht überstrapaziert wird.

Wenn Sie Kinder in dem Alter haben, in dem Diskos, MP3-Player und Rockkonzerte angesagt sind, sollten Sie das Thema in Ruhe ansprechen. Erklären Sie, warum sie es nicht gut ist, ununterbrochen Musik zu hören und dass die Ohren auch mal eine Verschnaufpause brauchen. Wie sich Ihre Kinder bei einem Konzert verhalten, können Sie schlecht überprüfen. Doch Sie sollten Ihnen zumindest erklären, dass direkt neben den Lautsprechern die Gefahr für die Ohren am größten ist, weil diese extreme Schallspitzen abstrahlen.

Beim Hörgeräteakustiker gibt es auch spezielle Ohrstöpsel, die den Schall zwar dämmen, aber bei Konzerten das Klangbild nicht verändern. Einige davon werden für jede Ohrmuschel speziell maßangefertigt, andere, etwas billigere, haben ein Durchschnittsmaß. Und wenn die Haare über die Ohren fallen, sind die Ohrstöpsel unsichtbar – für den Fall, dass Ihr Kind sich vor anderen geniert.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind bereits schlecht hört, gehen Sie mit ihm zum HNO-Arzt. Er misst das Hörvermögen und erstellt ein Tonaudiogramm. Die Früherkennung und das frühe Tragen eines Hörgerätes sind wichtig, damit das Gehirn nicht verlernt, die Hörsignale richtig zu interpretieren.

Herbert Grönemeyer hatte in seinem Song übrigens von einem tauben Mädchen gesungen. Weil es die Musik nicht mehr hören konnte, wollte sie wenigstens die Soundwellen im Brustkorb und im Magen spüren, und musste deshalb die Musik so laut drehen. Helfen Sie Ihrem Kind, dass ihm nicht ähnliches widerfährt. Weitere Informationen zum gesunden Hören gibt die Broschüre „Ganz Ohr“, die Sie bei der LZG bestellen können.

Sie finden diesen Text auch auf der Homepage der LZG unter [www.gesundheitstelefon-rlp.de](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de). Unsere Adresse: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, Telefon 06131/2069-0.

In unserem nächsten Gesundheitstelefon ab dem 1. Mai 2009 geht es um das Thema: „Eisenmangel – Symptome, Gefahren und Vermeidung“. Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund!

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Dr. Beatrice Wagner, Redaktion: Sigrid Hansen

---

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.  
Hölderlinstraße 8 - 55131 Mainz  
Tel. 06131 / 20 69-0 - Fax: 06131 / 20 69 69 -