

Tag gegen Lärm 2019: Auch bei der Lärmvermeidung sind Hörakustiker die Experten

FGH, 2019 – „Alles laut, oder was?“ ist das Motto des diesjährigen Tags gegen Lärm am 24. April. Dazu hat die Fördergemeinschaft Gutes Hören aktuell und repräsentativ nachgefragt: „Wie sehr nerven diese Geräusche?“ Die Ergebnisse zeigen, dass bei der persönlichen Wahrnehmung laut nicht gleich laut und lästig nicht gleich lästig sein müssen. Vielmehr kommt es auf die Ursache, die Dauer und die Intensität der Schallereignisse an. Diese Zusammenhänge sind hinsichtlich ihrer positiven und negativen Effekte wissenschaftlich vielfach untersucht und beschrieben worden. Den Ohren und dem Hören kommt demnach eine extrem weitreichende Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden zu.

Die Umfrage zeigt dabei deutlich, dass die Befragten bei ihrer Bewertung unterschiedliche Maßstäbe anlegen. Im Bereich des Zusammenlebens werden etwa die lauten Nachbarn tendenziell nerviger erlebt als Kindergeschrei oder Hundegebell. Und während der Baulärm mit Abstand am häufigsten als sehr störend empfunden wird, bewegen sich Verkehrslärm und Geräuschbelastungen am Arbeitsplatz eher im Mittelfeld. Die Musikberieselung in Läden nervt dagegen mehrheitlich deutlich weniger. Trotz der unterschiedlichen Herkunft und Einschätzung können jedoch alle diese Geräusche die Ohren und den Hörsinn belasten.

Die Gefahr eines bleibenden Hörschadens besteht schon bei einem Lärmpegel von rund 80 Dezibel und einer Belastungsdauer von etwa 40 Stunden pro Woche. Nach der Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutz-Verordnung, kurz „LärmVibrationsArbSchV“, ist dies der gesetzliche Grenzwert, ab dem an Arbeitsplätzen mit entsprechender Lärmexposition Gehörschutz getragen werden muss. Denn 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 Musikhören 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 unauffälligere Lärmereignisse wie etwa die permanente Geräuschkulisse in Großraumbüros, 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. 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 Partnerakustiker 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 bei lauten Musik- oder Sportveranstaltungen Gehörschutz nutzen. Beim Kauf von Hausgeräten und Spielsachen auf die Geräusentwicklung 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 Partnerakustiker. Damit lässt sich schnell und verlässlich 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 deshalb im Hinblick auf die Hörgesundheit größte Bedeutung zu. Die von Hörexperten empfohlenen regelmäßigen Überprüfungen der persönlichen Hörleistung bieten die Partnerakustiker 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"