

## Presseinformation

### **Wie laut, wie lange, wie viel? – Vorsorge, Gehörschutz und kostenlose Hörtests vom Hörgeräteakustiker**

**FGH, 2016** – Das geht auf die Ohren: laute Musik beim Konzert, in der Diskothek oder aus dem Kopfhörer, Lärm im Verkehr oder auf der Baustelle, der Torjubel im Fußballstadium, Feuerwerkskörper oder das plötzlich hupende Auto in unmittelbarer Nähe. Unser Gehör ist vielen akustischen Belastungen ausgesetzt. Ob kurz und impulsartig wie bei einem Knall oder länger andauernd wie bei lautem Musikkonsum – häufige akute Folgen sind unterschiedlich stark ausgeprägte Schädigungen des Hörvermögens, die alles dumpf klingen lassen und Ohrgeräusche verursachen können. Nach einiger Zeit der Ruhe klingen diese Symptome wieder ab (TTS-Temporary Threshold Shift).

Doch der Schein ist trügerisch – das Ohr vergisst nicht: Bei dauerhaften wie auch bei plötzlichen kurzen Schallbelastungen werden die filigranen Haarsinneszellen im Innenohr so stark strapaziert, dass sie teilweise irreparabel beschädigt werden. Auch wenn nach einiger Zeit das Hörvermögen wiederhergestellt zu sein scheint, ist es trotzdem zu ersten Schädigungen gekommen. Gehör und Hörzentrum im Gehirn sind allerdings bis zu einem gewissen Grad in der Lage, kleinere Beeinträchtigungen beim Hören zu kompensieren. Auch die sukzessive Gewöhnung an schlechteres Hören vermittelt den fälschlichen Eindruck, dass das Gehör noch in Ordnung sei.

Die Summe der nicht erkannten und daher vernachlässigten kleinen Hörschäden bedeutet eine große Gefahr für die persönliche Hörleistung. Denn mit der Zeit manifestieren sich auf diese Weise dauerhafte Hörminderungen. Sie betreffen auch die Tonhöhen, die für das Sprachverstehen verantwortlich sind, und schränken nach und nach die gesamte Kommunikationsfähigkeit ein. Das wirkt sich anfangs nur in geräuschvoller Umgebung, später auch in fast allen Gesprächssituationen aus und verursacht zunehmend Stress und übermäßige Anstrengung beim Folgen von Gesprächen.

## Presseinformation

Durch einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Gehör kann hier vorgebeugt werden. Da das Ohr keine Möglichkeit hat, sich selbsttätig gegen Lärm zu schützen, empfehlen die Hörexperten der Fördergemeinschaft Gutes Hören, die Einwirkung von Lärm und Lautstärke möglichst zu vermeiden oder wenigstens auf ein Minimum zu begrenzen. Nach längerer Schallbelastung sollten dem Gehör auf jeden Fall ausreichende Ruhephasen gegönnt werden. Wer es dennoch laut mag oder Umgebungslärm ausgesetzt ist, sollte seine Ohren mit Ohrstöpseln schützen, die den Schall bis zu 20 Dezibel mindern und die Spitzenbelastungen erheblich abschwächen. Hörgeräteakustiker bieten darüber hinaus auch individuellen Gehörschutz an wie er beispielsweise von Profimusikern genutzt wird. Liegen bereits Hörminderungen vor, lassen sich diese Einschränkungen beim Hören und Verstehen mit modernen Hörgeräten vom Fachmann individuell und höchst effektiv ausgleichen.

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören und ihre Partnerakustiker raten daher zu systematischer Hörvorsorge. Dazu zählen die gezielte Aufklärung über die große Bedeutung des Hörens für Gesundheit und Lebensqualität sowie Informationen zu den Gefahren von Lärm, Lautstärke und Hörverlust. Die von Experten empfohlenen regelmäßigen Hörtests sind kostenlos. Die FGH Partner sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt und zu finden unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

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