

## Presseinformation

### Tag gegen Lärm am 30. April 2014

### Sonderpressedienst der Fördergemeinschaft Gutes Hören

#### Die Themen:

Lautstärke und Lärm – die allgegenwärtige Bedrohung des menschlichen Gehörs. Hörgeräteakustiker bieten kostenlose Hörtests, Beratung und Gehörschutz

Infografik: Das Lärmometer – wie laut, wie schädlich?

Deutschland macht den Hörtest - Von April bis Oktober 2014 sind die Hörmobile der Fördergemeinschaft Gutes Hören wieder auf großer Hörtour.

So finden Sie Ihren persönlichen Hörexperten vor Ort

#### **Lautstärke und Lärm – die allgegenwärtige Bedrohung des menschlichen Gehörs. Hörgeräteakustiker bieten kostenlose Hörtests, Beratung und Gehörschutz**

FGH, 2014 – Nicht nur unmittelbare Schädigungen des Gehörs zählen zu den Folgen von Lärmbelastungen, diese können sich darüber hinaus auch nachteilig auf den gesamten Organismus auswirken. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören rät zu Gehörschutz und vorsorglichen Hörchecks.

Die Welt ist lauter geworden. Das moderne Leben ist geprägt von einer akustischen Kulisse mit unterschiedlichsten Klängen und Geräuschen bis hin zum ohrenbetäubenden Lärm. Darin liegen erhebliche Gefahren für das Gehör, denn nicht nur der lästige Umgebungslärm kann die Ohren schädigen, auch die freiwilligen Lärmbelastungen in der Freizeit bergen Risiken. Während zum Beispiel das startende Flugzeug eindeutig als lärmendes Geräusch eingeordnet wird, können Meinungen und Lautstärkempfinden bei unterschiedlichen Musik-

## Presseinformation

richtungen schon deutlich auseinandergehen. Doch objektiv ist alles, was laut ist, eine Gefährdung für das Gehör und das Wohlbefinden. Durch Dauerschall oder auch kurzzeitige hohe Schallspitzen kann das Gehör bleibende Schäden davontragen. Die Beeinträchtigungen des Hörvermögens können zeitlich begrenzt (Temporary Threshold Shift, kurz TTS) oder dauerhaft (Schwerhörigkeit) auftreten. Zusätzlich können auch Ohrgeräusche (Tinnitus) durch die unterschiedlichen Lärmeinwirkungen entstehen.

Grundsätzlich gilt: Die Ohren vergessen nicht. Bei extremen Schallereignissen 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 dennoch zu ersten Schädigungen gekommen. Gehör und Hörzentrum im Gehirn sind allerdings bis zu einem gewissen Grad in der Lage, kleinere Beeinträchtigungen des Gehörs zu kompensieren. Diese sukzessive Gewöhnung an schlechteres Hören vermittelt den fälschlichen Eindruck, dass das Hörvermögen noch in Ordnung sei.

Dabei sind nicht allein die störenden und belästigenden Auswirkungen von Lärm zu nennen, die bewusst wahrgenommen werden und das Gehör wie die Lebensqualität beeinträchtigen. Auch geringe Schallpegel, die teils unbewusst aber dauerhaft einwirken, können sogar den gesamten Organismus nachhaltig schädigen. Durch Stressreaktionen treten Veränderungen bei Blutdruck, Herzfrequenz und Kreislauf auf. Die Folgen sind Schlaf- und Konzentrationsprobleme, erhöhte Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu psychischen Symptomen.

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 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, 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. Vor diesem Hintergrund setzt die Fördergemeinschaft Gutes Hören GmbH | Pressestelle | Königstraße 52 | 30175 Hannover | Telefon 0511 76333666 | Fax 0511 76333667 | E-Mail [presse@fgh-info.de](mailto:presse@fgh-info.de) | [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

# Presseinformation

meinschaft Gutes Hören auf systematische Hörprävention. Dazu zählen die gezielte Aufklärung über die Wichtigkeit des Hörens und die 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) oder unter der kostenlosen Service-Nummer 0800-360 9 360

## Infografik: Das Lärmometer – wie laut, wie schädlich?



Das Gehör ist ständig Gefahren durch Geräusche und Lärm ausgesetzt. Vielfach werden Hörschäden nicht sofort erkannt. Deshalb setzt die Fördergemeinschaft Gutes Hören auf systematische Hörprävention. Dazu zählen gezielte Aufklärungsarbeit und kostenlose Hörtests. Einen FGH Partner in der Nähe findet man im Internet unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

## Presseinformation

### **Deutschland macht den Hörtest - Von April bis Oktober 2014 sind die Hörmobile der Fördergemeinschaft Gutes Hören wieder auf großer Hör tour.**

Von April bis Oktober 2014 sind wieder drei voll ausgestattete Hörmobile der Fördergemeinschaft Gutes Hören deutschlandweit auf öffentlichen Plätzen unterwegs. Im Gepäck haben die mobilen Hörbotschafter Informationen rund um das gute Hören. An vorderster Stelle stehen dabei die kostenlosen Hörtests, die von den Hörexperten der örtlichen FGH Partnerakustiker in der schallgedämpften Kabine des Hörmobils durchgeführt werden.

Da Hörminderungen sich schleichend einstellen, können sie anfangs unbemerkt bleiben. Das Verstehen vor allem in geräuschvoller Umgebung verschlechtert sich dabei in so kleinen Schritten, dass die Gefahr der Gewöhnung gegeben ist. Diese folgenreiche Entwicklung führt dazu, dass die Betroffenen das gute Hören regelrecht vergessen. Vor diesem Hintergrund setzt die Fördergemeinschaft Gutes Hören auf systematische Hörprävention.

Die Hör tour 2014, deutschlandweit in Fußgängerzonen und auf belebten Plätzen mit Informationen rund um das Hören und kostenlosen Hörtests: weitere Informationen, Termine und Orte im Internet unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de).

### **Finden Sie Ihren persönlichen Hörexperten vor Ort**

Partner in der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind deutschlandweit rund 1.500 Meisterbetriebe für Hörakustik. Sie bieten umfassende Beratungs- und Serviceleistungen rund um das Thema Hören an – vom kostenlosen Hörtest über die Auswahl und Anpassung individuell geeigneter Hörtechnologie bis hin zu Hörprävention, Hörtraining und Nachsorge. Die FGH Partner sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt und zu finden unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de) oder unter der kostenlosen Service-Nummer 0800-360 9 360

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