**Dem Ohr auch mal eine Pause gönnen**

**Zu laute Musik schadet dem Gehör**

**(Januar/Februar 2019) Schwerhörigkeit wird Experten zufolge immer jünger. Demnach hat bereits nahezu jeder vierte deutsche Jugendliche ein Hörproblem, hervorgerufen durch zu laute Musik. Ein wichtiger Faktor ist hier der Gebrauch von Kopfhörern. Darauf weist die SIGNAL IDUNA Gruppe hin.**

Schäden am Gehör beginnen schleichend und sind oft anfangs kaum wahrnehmbar. Dieser sogenannte „versteckte Hörverlust“ beruht auf zum einen einer Schädigung von Nervenzellen im Innenohr beispielsweise aufgrund von starker Geräuscheinwirkung. Augenscheinlich hören die Betroffenen normal, und auch Audiogramme sind unauffällig. Allerdings treten Probleme auf in einer Umgebung mit vielen Nebengeräuschen. Neben den Nervenzellen nehmen zudem auch die Sinneszellen im Innenohr durch zu laute Dauerbeschallung Schaden. Ist ein Hörschaden erst einmal eingetreten, ist er nicht mehr umkehrbar und verstärkt sich selbst bei geringen Lautstärken weiter.

Entsprechend der Lärmschutzempfehlungen der Berufsgenossenschaften gilt eine Lautstärke von über 85 Dezibel (dB) als schädlich. Zum Vergleich: Ein Rasenmäher liegt bei 90 dB; ein Presslufthammer erreicht ungefähr 100 dB. Abspielgeräte in der EU sind daher bei 85 dB gedrosselt, doch lässt sich dieses meistens sehr leicht umgehen.

Die SIGNAL IDUNA empfiehlt, die Lieblingsmusik gehörschonender zu konsumieren. Hierzu gehören auch die richtigen Kopfhörer. Weniger empfehlenswert sind sogenannte In-Ear-Kopfhörer, die beispielsweise schon häufig dem Smartphone oder MP3-Player beiliegen. Sie werden direkt in den Gehörgang gesteckt und „blasen“ den Schall direkt in Richtung Innenohr. Dieser Trichtereffekt bedeutet eine zusätzliche Belastung – selbst bei vergleichsweise geringer Lautstärke. Experten raten zu Over-Ear-Modellen, die die Ohrmuschel ganz bedecken. Sie haben den Vorteil, dass sie Umgebungsgeräusche um bis zu 25 Prozent dämpfen, so dass man auch bei geringerer Lautstärke in den vollen Musikgenuss kommt. Im Straßenverkehr sollte man diese jedoch nicht einsetzen.

Neben der Wahl des richtigen Kopfhörers empfiehlt es sich darüber hinaus, die sogenannte 60/60-Regel zu beherzigen: Demnach sollte die Laustärke des Abspielgerätes auf nicht höher als 60 Prozent der Maximallautstärke eingestellt sein. Die zweite 60 der 60/60-Regel bezieht sich auf die Hördauer. Das Ohr wird dankbar sein, wenn man ihm nach spätestens 60 Minuten eine Pause gönnt. Bei Bedarf auch deutlich früher, wenn man etwa ein „komisches“ Gefühl im Ohr hat oder die Musik bei unveränderten Umgebungsgeräuschen leiser wirkt.