

# ZULÄSSIGE WÖCHENTLICHE SCHALLBELASTUNG



Wie laut, wie lange, wie viel? – Nach Lärmeinwirkung oder lauter Musik benötigen die Ohren Ruhepausen, um sich wieder zu erholen. Für Beratungen, Vorsorge, Gehörschutz und kostenlose Hörtests sind die Hörgeräteakustiker die Ansprechpartner.

30.06.2016 14:27 CEST

## 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 Fußballstadion, 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.

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"*

---

## **Bessere Kommunikation und mehr Lebensqualität durch moderne Hörakustik - die Fördergemeinschaft Gutes Hören informiert bundesweit und vermittelt Hörexperten**

Deutschlandweit gehen Experten von rund 15 Millionen Menschen aus, die nicht mehr einwandfrei hören. Wer aktiv etwas dagegen unternimmt, kann ohne größere Einschränkungen am täglichen Leben, das von Hören und Verstehen geprägt ist, teilnehmen. Tatsächlich sind es aber nur rund 3 Millionen Menschen, die mit der modernen Hörakustik ihre Höreinschränkungen kompensieren.

Das sind viel zu wenig, sagen einstimmig die Fachleute aus Medizin und Hörakustik. Denn ein eingeschränktes Hörvermögen bleibt für die Betroffenen meistens nicht ohne Folgen. Die häufigen Missverständnisse führen zu Konflikten und schließlich zu Stress und Versagensängsten. Die Ursachen liegen in den meisten Fällen in schleichenden Verschleißerscheinungen des Innenohres. Diese lassen sich mittels moderner Hörakustik kompensieren.

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) betreibt deshalb im Rahmen gesundheitlicher Vorsorge bundesweit Aufklärungsarbeit über gutes Hören und organisiert zusammen mit ihren Partner-Akustikern Informations- und Hörtest-Aktionen. Die FGH versteht sich als Ratgeber für Menschen mit Hörminderungen und deren Angehörige sowie für alle Menschen, die an gutem Hören interessiert sind. Auch für Fachleute und Journalisten ist die FGH eine wichtige Anlaufstelle, wenn es um Informationen rund ums Hören und um die Hörakustik geht.

Freiwillige Mitglieder in der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind

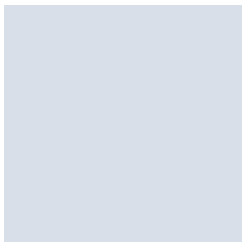
deutschlandweit rund 1.500 Meisterbetriebe für Hörakustik. Das gemeinsame Ziel der FGH Partner ist es, Menschen mit Hörproblemen wieder zu gutem Hören zu verhelfen. Voraussetzung dafür ist die Stärkung des Hörbewusstseins in der Öffentlichkeit. Dazu zählt auch die Bedeutung guten Hörens für die individuelle Lebensqualität. Wer gut hört, kann aktiv und ohne Einschränkungen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Hören bedeutet nicht nur besser verstehen, sondern auch besser leben.

Das große Hörportal [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de) bietet einen umfassenden Überblick zum Thema. Dort können auch weiterführende Informationen bestellt und schnell ein FGH Partner in Wohnortnähe gefunden werden. So einzigartig wie das Hören des Einzelnen, so individuell ist auch die persönliche Beratung. Wer sich für gutes Hören und die moderne Hörsystemanpassung interessiert, sollte das Gespräch mit seinem FGH Partner suchen. Die Mitgliedsbetriebe der Fördergemeinschaft stehen für eine große Auswahl von Hörlösungen, faire und umfassende Beratung und höchste Qualität. Die Partnerbetriebe der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind am gemeinsamen Zeichen, dem Ohr-Symbol zu erkennen.

### **Fördergemeinschaft Gutes Hören im Internet:**

[www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

### **Kontaktpersonen**



#### **Karsten Mohr**

Pressekontakt

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

[presse@fgh-info.de](mailto:presse@fgh-info.de)

0511 763336680