

Tinnitus und andere Hörschädigungen

Ab wann ist „laut“ zu laut?

Berlin, 20.02.2017 – Ob am Arbeitsplatz, in der Schule, beim Einkaufen, im öffentlichen Nah- und Fernverkehr, bei der Gartenarbeit oder beim abendlichen Spaziergang – in unserer Umgebung ist es niemals still. Das Gehör ist rund um die Uhr damit beschäftigt, Geräusche zu verarbeiten. Diese erreichen uns als Schallwellen und werden von Hörzellen als Nervenimpulse an unser Gehirn weitergeleitet. Wie stark die Hörzellen dabei beansprucht werden, hängt von der Höhe des Schalldruckpegels des jeweiligen Geräuschs ab – gemessen in der Hilfsmaßeinheit Dezibel (dB (A)). Doch welchen Schallpegeln wir täglich ausgesetzt sind und ab wann diese akustischen Signale dem Gehör wirklich schaden, wissen die wenigsten. Die Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité hat es sich daher zur zentralen Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit darüber zu informieren, was unseren Ohren gut tut, und was nicht.

Wie laut ist unsere Umwelt wirklich?

Aufschluss geben sogenannte Dezibel-Tabellen, in denen verschiedene Lärmpegel in unserer Umwelt verglichen werden. Wer an einer starkbefahrenen Straße wohnt, ist in der Regel einem Schallpegel zwischen 60 und 80 dB (A) ausgesetzt¹, wohingegen in ruhigen Wohngebieten meistens nur Werte zwischen 30 und 50 dB (A) gemessen werden. Das kann sich allerdings besonders in den Sommermonaten schnell ändern, wenn der elektrische Rasenmäher zum Einsatz kommt und dabei durchschnittlich 60 bis 70 dB (A) erreicht werden. Auch in Großraumbüros entsteht oft ein Lärmpegel von bis zu 60 dB (A)² – allein durch die Telefongespräche und Unterhaltungen der Kolleginnen und Kollegen. Laut Bundesumweltamt und Bayerischem Landesamt für Umwelt können dauerhafte Lärmbelastigungen zwischen 60 und 80 dB (A) bereits zu gesundheitlichen Schäden führen, Konzentrationsstörungen, Stress sowie Herz-Rhythmus-Störungen begünstigen³. Umso besorgniserregender ist es, dass es auch bei der Gruppenarbeit in der Schule bis zu 50 dB (A) und auf Schulhöfen häufig sogar bis zu 140 dB (A) laut werden kann.⁴

Nun ist Lärm zwar objektiv messbar – er wird jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich wahrgenommen. Denn die individuelle Geräuschempfindlichkeit sowie die Dauer oder Art des Geräusches beeinflussen die eigene Empfindung. So sind Stadtbewohner häufig an Straßenlärm gewöhnt und ordnen ihn deswegen oft als weniger störend ein, als Bewohner auf dem Land. Und sicherlich wissen die meisten Menschen, die regelmäßig laut Musik auf ihren Mp3-Playern hören, nicht, dass sie ihre Ohren dabei mit bis zu 110 dB (A) belasten – eine Zahl, die in etwa dem Schallpegel einer Motorsäge entspricht und dem sich die wenigsten gern freiwillig aussetzen würden. Auch bei Konzert- und Clubbesuchen werden häufig Lautstärken von bis zu 115 dB (A) erreicht⁵. Und im Fußballstadion, umgeben von Fanfaren und Fangesängen, sind 105 dB (A) keine Seltenheit⁶. Das ist ungefähr genauso

¹ Kröning, Anna: Darum ist das Leben vielen Menschen zu laut. In: *Die Welt* [26. April 2016] <http://www.welt.de/gesundheit/article154783445/Darum-ist-das-Leben-vielen-Menschen-zu-laut.html> und: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit: *Was ist Lärm?*. <http://www.bmub.bund.de/themen/luft-laerm-verkehr/laerm-schutz/laerm-schutz-im-ueberblick/was-ist-laerm/>

² ebd.

³ Bayerisches Landesamt für Umwelt (2013): *UmweltWissen Lärm. Lärm – Hören, messen und bewerten*. http://www.lfu.bayern.de/umweltwissen/doc/uw_34_laerm_messen_bewerten.pdf und:

Umweltbundesamt (2006): *Lärm – das unterschätzte Risiko!* <https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/3203.pdf>

⁴ Europäische Union der Hörgeräteakustiker e.V. (2016): *Lärm-Ort: Schule*. <http://www.euha.org/presse/laerm-ort-schule/>

⁵ Bayerisches Landesamt für Umwelt (2013): *UmweltWissen Lärm. Lärm – Hören, messen und bewerten*. http://www.lfu.bayern.de/umweltwissen/doc/uw_34_laerm_messen_bewerten.pdf

⁶ Bardow, Dominik (2010): Fans sind so laut wie Presslufthammer. *Zeit Online* [5. November 2010]. <http://www.zeit.de/sport/2010-11/bundesliga-fans-lautstaerke-megafon>

laut, wie ein Presslufthammer – allerdings sind Straßenarbeiter/innen laut Arbeitsschutzverordnung dazu angewiesen, einen professionellen Gehörschutz zu tragen. Denn eins ist schon lange wissenschaftlich bewiesen: Wer seine Ohren dauerhaft mit mehr als 85 dB (A) belastet, riskiert irreparable Schäden der Hörzellen, die in der Folge dann Hörstürze, Schwerhörigkeit oder sogar Tinnitus auslösen können⁷.

Wie kann ich mich schützen?

Besonders für junge Menschen ist es wichtig, eine Sensibilität für potentielle Gefahrenquellen im Alltag zu entwickeln, zumal sich Hörschäden mit der altersbedingten Verschlechterung des Hörvermögens oft noch verstärken. Ob im Stadion, in der Diskothek oder bei lauten Konzerten ist es deswegen ratsam, nicht zu nah an Lautsprechern zu stehen und Gehörschutz zu tragen. Entgegen der häufigen Vermutung, dass dieser die laute Musik komplett dämmt, reduzieren einfache Schaumstoff-Ohrstöpsel den Schallpegel nur um etwa 37 dB (A). Trotzdem ist schon diese kleine Lärminderung hoch effektiv, denn auf diese Weise lässt sich die Belastung des Gehörs von gefährlichen 115 dB (A) auf circa 80 dB (A) verringern. Wem die einfachen Ohrstöpsel zu unbequem sind, kann sich auch maßgefertigten Gehörschutz – sogenannte Otoplastiken – bei einem Hörgeräteakustiker herstellen lassen. Diese empfehlen sich insbesondere für Menschen, die regelmäßig einem lauten Geräuschumfeld ausgesetzt sind – wie zum Beispiel Musiker oder Clubpersonal.

Beim Musikhören über den Mp3-Player ist ebenfalls Vorsicht geboten: Professor Dr. Birgit Mazurek, Vorstandsvorsitzende der Deutschen Tinnitus-Stiftung Charité und Direktorin des Tinnituszentrums Charité in Berlin rät: „In-Ear-Kopfhörer liegen unmittelbar vor dem Trommelfell, sodass die Einwirkung des Schallpegels auf das Hörorgan hier besonders stark ist. Musikfreunde sollten aus diesem Grund zu Bügelkopfhörern greifen, da diese auf den Ohren aufliegen und somit mehr Abstand zur Geräuschquelle besteht. Trotzdem: Bei einer dauerhaften Lautstärke von über 120 dB (A) kann auch hier Schaden entstehen. Generell ist es daher empfehlenswert, nach lautstarken Veranstaltungen oder periodischem Lärm im Alltag – zum Beispiel nach einem lauten Tag im Büro oder in der Schule – Ruhe- und Entspannungsphasen einzuplanen. Diese geben dem Ohr die Möglichkeit, sich zu erholen und erhöhen durch ihre stressreduzierende Wirkung das eigene Wohlbefinden.“

Über die Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité:

Die Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité wurde im August 2011 als gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts errichtet. Von der Überzeugung getragen, dass Tinnitus und Hörstörungen bestmöglich therapiert werden müssen und dass gleichzeitig jeder Einzelne sehr viel tun kann, um sich selbst zu schützen, hat sich die Stiftung folgende Aufgaben gesetzt: Forschungsförderung, internationale Wissenschaftskommunikation sowie Prävention und Aufklärung.

Die Stiftung erfüllt ihre Aufgaben im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten und zusammen mit Partnern durch die Finanzierung von Forschungsprojekten, durch internationale Kongresse, durch Aufklärungskampagnen über die Risiken von Lärm und Stress, durch Auslobung von Preisen sowie Entwicklung von präventiven Maßnahmen. Eine besondere Zielgruppe der Präventionsarbeit sind junge Menschen.

Weitere Informationen über die Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité: www.deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook: <https://www.facebook.com/deuschetinnitusstiftungchariteberlin>

Fragen zur Stiftung richten Sie bitte an:

Dr. Kurt Anschütz, Geschäftsführer
Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité
Tel.: 030 85 73 26 86
E-Mail: anschuetz@deutsche-tinnitus-stiftung-charite.de

Für Fragen zum Projekt und Kontakt für PressevertreterInnen:

united communications GmbH
Manfred Großert / Gunhild Flöter
Tel.: 030 78 90 76 19
E-Mail: tinnitus@united.de

⁷ Umweltbundesamt: Gehörschutz (2011): <http://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/laermwirkung/ gehoerschaeden#textpart-1>

Infografik 1, © Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité

