



Vorsicht Lärm: Hörexperten der Fördergemeinschaft Gutes Hören raten zu mehr Schutz und Prävention gegen steigende Belastungen des Gehörs

(Mynewsdesk) Die FGH Themen zum Tag gegen Lärm 2015 (29.04.15):

- (1) Lärm ? die allgegenwärtige Bedrohung des Guten Hörens
Nicht nur unmittelbare Schädigungen des Gehörs zählen zu den Folgen von Lärmbelastungen. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören rät zu vorsorglichen Hörtests.
- (2) Deutschland macht den Hörtest
Von April bis Oktober 2015 sind die Hörmobile der Fördergemeinschaft Gutes Hören auf großer Hörtour.
- (3) Das Lärmometer ? wie laut, wie schädlich?
Infografik zur Belastung des Gehörs durch Geräusche und Lärm
- (4) Auch Bürogeräusche können das Gehör gefährden
Häufig unterschätzt: der Umgebungslärm an Büroarbeitsplätzen.
- (5) Die Sprache im Fokus ? wie wir hören
Hintergrundinfos: Das menschliche Gehör hat sich auf das Sprachverstehen spezialisiert.
- (6) Finden Sie Ihren persönlichen Hörexperten vor Ort
Die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören bieten bundesweit faire und umfassende Beratung in höchster Qualität bei allen Fragen rund um gutes Hören.

(1) Lärm ? die allgegenwärtige Bedrohung des Guten Hörens

FGH, 2015 - Die Welt ist lauter geworden. Mehr Mobilität, mehr Medien und mehr Verkehr erzeugen Lärm und eine Vielzahl an Umweltgeräuschen. Immer effektivere Technologien der Unterhaltungsindustrie intensivieren den Musik- und Filmkonsum. Damit liegen die Gefahren für das Gehör sowohl in der unfreiwilligen als auch in der freiwilligen Lärmbelastung in Freizeit, Straßenverkehr und Arbeitsleben.

Lärm und Lärm ist allerdings nicht immer dasselbe. Während das startende Flugzeug eindeutig als lärmendes Geräusch eingeordnet wird, gehen die Meinungen bei lauten Musikveranstaltungen deutlich auseinander. Das Rockkonzert kann für den Einen ein Genuss, für den Anderen eine Zumutung sein. Doch objektiv gefährdet alles, was laut ist, das Gehör und das Wohlbefinden. Durch Dauerschall oder auch kurzzeitige hohe Schallspitzen kann das Gehör bleibende Schäden davontragen. Dazu gehören in erster Linie Beeinträchtigungen des Hörvermögens, die zeitlich begrenzt (Hörsturz) oder dauerhaft (Schwerhörigkeit) auftreten. Auch Ohrgeräusche (Tinnitus) können durch die unterschiedlichen Lärmeinwirkungen entstehen.

Schall oder Lärm wirkt darüber hinaus auf den gesamten Organismus, indem er körperliche Stressreaktionen auslöst. Das kann schon bei Schallpegeln der Fall sein, die als nicht gehörschädigend eingestuft werden, die aber dauerhaft einwirken wie zum Beispiel Dauerlärm von einer vielbefahrenen Straße. Es sind also nicht allein die vordergründig störenden und belästigenden Auswirkungen, die bewusst stören. Auch subtil auftretende Dauergeräusche mit Gewöhnungseffekt beeinträchtigen die Lebensqualität zum Teil erheblich.

Weitere Folgen der lärmbedingten Reaktionen des menschlichen Nervensystems können Veränderungen bei Blutdruck, Herzfrequenz und Kreislauf sein. Denn durch die Ausschüttung von Stresshormonen werden Stoffwechselfvorgänge im Körper beeinflusst und verändert. Das führt zu Schlaf- und Konzentrationsproblemen und steigert die Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu psychischen Störungen.

Der Vorsorge kommt daher im Hinblick auf die Hörgesundheit größte Bedeutung zu. Die Hörexperten der Fördergemeinschaft Gutes Hören empfehlen regelmäßige Überprüfungen des Hörvermögens, um die weitreichenden Folgen von Hörschäden zu verhindern. Diese vorsorgliche Kontrolle ist auch deshalb so wichtig, weil beginnende Schädigungen des Gehörs wie auch die Risiken von Folgeerkrankungen zunächst unbemerkt bleiben können.

Rechtzeitiges Erkennen und Behandeln durch das Beseitigen von Lärmquellen, durch präventiven Gehörschutz und durch die Nutzung moderner Hörsysteme sind ausschlaggebend bei der erfolgreichen Erhaltung von Hörvermögen und Gesundheit. Die vorsorglichen Hörtests bieten die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören grundsätzlich kostenlos an. Informationen und kompetente Beratung inklusive. Die FGH Hörgeräteakustiker sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt und zu finden unter: www.fgh-info.de

(2) Deutschland macht den Hörtest - Von April bis Oktober 2015 sind die Hörmobile der Fördergemeinschaft Gutes Hören auf großer Hörtour

Von April bis Oktober 2015 sind die Hörbotschafter der Fördergemeinschaft Gutes Hören wieder mit drei voll ausgestatteten Hörmobilen deutschlandweit auf öffentlichen Plätzen unterwegs. Im Gepäck haben die Hörexperten Informationen rund um das gute Hören. An erster Stelle stehen die kostenlosen Hörtests, die von den örtlichen FGH Partnerakustikern kompetent 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 einer 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 Hörtour 2015: 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

(3) Infografik: Das Lärmometer ? wie laut, wie schädlich?

(siehe Abbildung) Das Gehör ist ständig Gefahren durch Geräusche und Lärm ausgesetzt. Daraus resultierende Hörschäden werden oft nicht sofort erkannt. Deshalb rät die Fördergemeinschaft Gutes Hören zu systematischer Hörprävention. Dazu zählen gezielte Aufklärungsarbeit und kostenlose Hörtests. Einen FGH Partner in der Nähe findet man im Internet unter www.fgh-info.de

(4) Auch Bürogeräusche können das Gehör gefährden

FGH, 2015 ? Eine der häufigsten statistisch erfassten Berufskrankheiten ist immer noch die berufsbedingte Schwerhörigkeit. Sie ist seit über 80 Jahren anerkannt. Heute werden Lärm- und Schallschutz durch die Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutz-Verordnung, kurz ?LärmVibrationsArbSchV? geregelt. Lärmentwicklungen von über 80 Dezibel, so der gesetzliche Grenzwert, entstehen vielfach im Baugewerbe oder an industriellen Arbeitsplätzen, wo der Schallschutz zur Prävention gesetzlich geregelt ist.

Nicht zu unterschätzen sind dagegen unauffällige Dauerbelastungen. An erster Stelle ist hier der Lärmpegel im Büro zu nennen, der unter bestimmten Bedingungen sogar an den Grenzwert heranreichen kann. Während PCs, Drucker, Faxgeräte oder Kopierer der neuen Generationen immer leiser werden, entstehen vor allem in größeren Büroeinheiten durch Stimmengewirr, Telefonklingeln und umherlaufende Kollegen nervtötende Geräuschkulissen, die auf die Dauer zu Stress führen und das Gehör schädigen können.

Die Hörexperten der Fördergemeinschaft Gutes Hören weisen darauf, dass Verständigungsschwierigkeiten bei der Büroarbeit erste Anzeichen für Hörminderungen sein können. Das Problem ist vielen Menschen bekannt: Bei hohem Geräuschpegel oder bei gleichzeitigen Gesprächen mehrerer Personen wird es immer schwieriger, den Gesprächspartner zu verstehen. Auch häufigeres Überhören des Telefons oder Schwierigkeiten, größeren Besprechungen zu folgen, sollten ein Anlass für die Überprüfung des Gehörs sein.

Da sich Hörminderungen in den meisten Fällen schleichend einstellen, sind sie vielen Betroffenen zunächst gar nicht bewusst. Der Hörtest bei einem Hörgeräteakustiker schafft dann nicht nur Klarheit, sondern ist auch Ausgangspunkt für Abhilfe. Gerade bei leichten bis mittleren Hörminderungen leisten moderne Hörsysteme Hervorragendes und gleichen die Defizite nahezu vollständig aus. Zusätzliche Vorteile für Berufstätige: Stressfaktoren und Fehlerquellen durch falsches Verstehen spielen keine Rolle mehr. Und die Konzentration liegt wieder ganz auf dem ungetrübten Arbeitsalltag und dem beruflichen Fortkommen.

(5) Die Sprache im Fokus - wie wir hören

FGH, 2015 - Das Gehör ist der Schlüssel zu Kommunikation und zu Hörerlebnis. Die Fähigkeit zum Sprechen und Zuhören prägen das Zusammenleben der Menschen im Großen wie im Kleinen. Gehört wir gern und viel. Die ständige Gegenwart von Musik in der heutigen Welt ein eindeutiger Beweis für die Lust am Hören.

Für das menschliche Ohr muss der Schall eine bestimmte Intensität erreichen, um überhaupt gehört zu werden. Diesen Punkt nennt man Hörschwelle. Sie wird bestimmt von der Tonhöhe (Frequenz, gemessen in Hertz) und der Lautstärke bzw. dem Schalldruck (Dezibel). Ein gesundes Ohr nimmt Frequenzen zwischen 20 und 20.000 Hertz wahr.

Die Ohren sind für die menschliche Sprache zwischen 500 und 5.000 Hertz besonders sensibel. Bei 2.000 Hertz liegt die Hörschwelle um 0 Dezibel, bei 3.000-4.000 Hertz sogar bei -5 Dezibel. Außerhalb des Sprachbereichs sind größere Lautstärken für die Wahrnehmung nötig. Die Schmerzgrenze liegt bei 120 Dezibel. Schallschutz ist nach der Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutz-Verordnung, kurz ?LärmVibrationsArbSchV?, bereits bei 80 Dezibel vorgeschrieben.

(6) So finden Sie Ihren persönlichen Hörexperten vor Ort

Wer einmal im Jahr sein Hörvermögen fachgerecht überprüfen lässt, ist auf der sicheren Seite. Eine eventuell vorliegende Hörminderung wird auf diese Weise rechtzeitig erkannt und kann bei Bedarf mit modernen Hörsystemen effektiv und individuell ausgeglichen werden. Hörtests auf höchstem fachlichen Niveau bieten die Hörgeräteakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) grundsätzlich kostenlos an. Die bundesweit rund 1.500 FGH Meisterbetriebe sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt und zu finden unter: www.fgh-info.de

Verwendung und Nachdruck der Texte honorarfrei mit Quellennachweis: "FGH"

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [Fördergemeinschaft Gutes Hören](#).

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/nvmy71>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/sozialpolitik/vorsicht-laerm-hoerexperten-der-foedergemeinschaft-gutes-hoeren-raten-zu-mehr-schutz-und-praevention-gegen-steigende-belastungen-des-gehoers-97506>

Pressekontakt

-

Karsten Mohr
Königstraße 5
30175 Hannover

presse@fgh-info.de

Firmenkontakt

-

Karsten Mohr
Königstraße 5
30175 Hannover

shortpr.com/nvmy71
presse@fgh-info.de

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

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 <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 Hörlosungen, 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:
<http://www.fgh-info.de>

DAS LÄRMOMETER

WIE LAUT – WIE SCHÄDLICH?

