

## Vorsicht Lärm! Hörexperthen der Fördergemeinschaft Gutes Hören raten zu mehr Schutz und Prävention gegen steigende Belastung Appell zum Tag gegen Lärm

(ddp direct) FGH, 2012 Straßen und Flughäfen, Baustellen und Großraumbüros, geschäftige Einkaufszentren und Supermärkte, permanente Beschallung über Medien und Unterhaltungselektronik: Die Lärmquellen in unserem Alltag sind vielfältig. Doch Vorsicht! Dauerlärm gefährdet die Gesundheit und schädigt vor allem das Gehör. Darauf weist die Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) anlässlich des diesjährigen Tages gegen Lärm (25. April) hin.

Angesichts der zunehmenden Lärmbelastung wird ein bewusster Umgang mit dem Gehör immer wichtiger. Schließlich ist gutes Hören Grundvoraussetzung für Lebensqualität und die aktive Teilhabe unter Freunden, in der Familie oder im Kollegenkreis, sagt Christian Hastedt von der FGH. Er rät dazu, das eigene Hörvermögen regelmäßig überprüfen zu lassen. Kostenlose Hörtests auf höchstem fachlichen Niveau führen die bundesweit rund 1.500 Partnerakustiker der FGH durch.

Themen des FGH-Pressedienstes zum Tag gegen Lärm

1. Lärmquellen erkennen, Belastung reduzieren, Hörtest machen
2. Zu viel Lärm zerstört die Haarzellen im Innenohr
3. Hörstörungen verursachen Sprach- und Lernprobleme
4. Erhöhtes Risiko bereits bei einem Dauerpegel von 65 Dezibel
5. Geräuschkulisse im Büro sorgt für Konzentrationsprobleme
6. Bundesweit rund 1.500 FGH-Meisterbetriebe für Hörgesundheit

### 1. Lärmquellen erkennen, Belastung reduzieren, Hörtest machen

Wie kann ich mich vor übermäßiger Lärmbelastung schützen? Zu dieser Fragestellung geben die FGH-Hörexperthen professionelle Beratung auf individueller Ebene. Dabei steht erhöhte Sensibilität an erster Stelle. Betroffene können Lärmquellen in ihrer Alltagsumgebung identifizieren und die eigene Belastung präventiv reduzieren. Das heißt: Lärmeinwirkungen möglichst aus dem Weg gehen und bei Bedarf Gehörschutz, etwa in Form von Ohrstöpseln, nutzen.

Ob bereits eine Beeinträchtigung des Hörvermögens vorliegt, zeigt der Hörtest bei einem FGH-Partnerakustiker. Aus den Befunden zu den einzelnen Frequenzbereichen lässt sich detailliert ableiten, welche Maßnahmen geeignet sind, um einem Fortschreiten des Hörverlustes gezielt vorzubeugen sei es durch Lärmvermeidung, Gehörschutz oder auch durch moderne Hörsysteme, die das vorhandene Hörvermögen aktiv unterstützen und das Gehör somit intakt halten, auch wenn eine Schädigung bereits eingetreten ist.

### 2. Zu viel Lärm zerstört die Haarzellen im Innenohr

Steigende Lärmbelastung ist maßgeblich dafür verantwortlich, dass Hörprobleme weltweit zunehmend verbreitet sind. Allein in Deutschland gibt es nach Schätzungen rund 15 Millionen Betroffene. Ursache von Hörverlust sind meist Schädigungen der feinen Haarzellen im Innenohr. Lärmeinwirkung kann diesen Prozess enorm beschleunigen. Das Risiko ist um so größer, je stärker die Belastung ausfällt und je länger diese andauert. Dabei gilt: Einmal zerstörte Haarzellen sind unwiederbringlich verloren. Weder regenerieren sie sich, noch wachsen sie nach.

Ohne regelmäßige Hörtests kann dies für lange Zeit unentdeckt bleiben, denn Hörverlust stellt sich meist schleichend ein. Die Betroffenen gewöhnen sich unmerklich an das immer schlechtere Hören. Viele unternehmen erst etwas, wenn es aufgrund ihrer Hörprobleme zu andauernden Verständigungsschwierigkeiten und Missverständnissen im persönlichen Umfeld kommt. Doch dann ist bereits wertvolle Zeit verstrichen. Das gute Hören wurde regelrecht verlernt, da sich die neuronalen Vernetzungen im Gehirn nach und nach zurückgebildet haben. Rechtzeitige Vorsorge im Sinne von Lärmprävention und Hörgesundheit ist daher unumgänglich.

### 3. Hörstörungen verursachen Sprach- und Lernprobleme

Wachsam sein in Sachen Lärm sollten nicht nur ältere Menschen, sondern auch Menschen mittleren Alters, junge Erwachsene, Jugendliche und nicht zuletzt Kinder. Auch sie sind den allgegenwärtigen Risiken durch Lärm ausgesetzt und müssen sich dagegen wappnen. Ansonsten kann das kindliche Gehör frühzeitig irreparablen Schaden nehmen.

Dies hat meist fatale Auswirkungen auf Sprachentwicklung, Lernleistungen und soziale Beziehungen. Wenn ein Kind nicht gut hört, hat es in der Regel große Probleme, im Unterricht oder im Freundeskreis zu folgen und droht somit den Anschluss zu verlieren. Nach Schätzungen liegt bereits bei jedem vierten Jugendlichen eine Hörminderung vor.

### 4. Erhöhtes Risiko bereits bei einem Dauerpegel von 65 Dezibel

Gemeinhin gilt der Straßenverkehr als Lärmquelle Nummer eins. Aber auch der Flugverkehr wird immer mehr als Belastungsfaktor gesehen. Dabei sind sich die Experten einig: Die Verkehrsströme in Deutschland nehmen weiter zu. Damit steigt auch die Lärmbelastung.

Heute liegt der Schallpegel an einer Hauptverkehrsstraße tagsüber bei durchschnittlich 70 Dezibel. Schon bei einer Dauerbelastung von 65 Dezibel besteht ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Die Gefahr, einen bleibenden Hörschaden zu erleiden, ist bei einem Pegel von rund 80 Dezibel gegeben, sofern man der Belastung mindestens 40 Stunden pro Woche ausgesetzt ist.

Beim Musikhören über Kopfhörer, in Diskotheken oder bei Rockkonzerten beträgt die Lautstärke häufig 100 Dezibel und mehr. Die Schmerzschwelle ist bei 120 Dezibel erreicht. Bereits eine kurzzeitige Belastung reicht dann aus, um einen irreversiblen Hörschaden zu verursachen. Besonders tückisch sind plötzlich auftretende Lärmimpulse, wie etwa die Explosion eines Silvesterböllers oder der Knall einer Spielzeugpistole nah am Ohr. Dabei können sogar bis zu 180 Dezibel erreicht werden.

### 5. Geräuschkulisse im Büro sorgt für Konzentrationsprobleme

Auch unspektakuläre Lärmereignisse, wie etwa die Dauergeräuschkulisse in Großraumbüros, stellen eine Belastung dar. Schon bei einem permanenten Lautstärkepegel von etwa 40 Dezibel können Konzentrations- und Hörstörungen auftreten.

Gerade im Berufsalltag ist uneingeschränktes Hören und Verstehen enorm wichtig ob im Gespräch mit Kollegen, Vorgesetzten, Kunden oder Geschäftspartnern, ob in Meetings, auf Konferenzen oder bei Telefonaten. Besonders schwierig gestalten sich häufig Jobsituationen, in denen Stimmengewirr herrscht oder Hintergrundlärm das Hörverstehen erschwert. Verständigungsschwierigkeiten bei der Büroarbeit können ein Hinweis für eine beginnende Hörminderungen sein. Wer sicher gehen will, dass sein Gehör für den Job noch gut gerüstet ist, sollte sein Hörvermögen regelmäßig

überprüfen lassen. Faustregel: mindestens einmal im Jahr.

#### 6. Bundesweit über 1.500 FGH-Meisterbetriebe für Hörgesundheit

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) betreibt bundesweit Aufklärungsarbeit über gutes Hören und organisiert in Kooperation mit ihren Partnerakustikern zahlreiche Informations- und Hörtest-Aktionen überall in Deutschland. Die FGH versteht sich als Ratgeber für Menschen mit Hörminderungen und deren Angehörige sowie für alle Menschen, die an gutem Hören interessiert sind.

Partner in der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind deutschlandweit über 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. Den Hörexperten in der Nähe finden Interessenten im Internet unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de) oder unter der aus dem deutschen Festnetz kostenlosen Hotline 0800 360 9 360 (montags freitags von 9 - 18h).

Ab dem 2. Mai werden die Hörmobile der Fördergemeinschaft Gutes Hören wieder mit der deutschlandweiten Hörtour unterwegs sein, um in Fußgängerzonen und auf belebten Plätzen wertvolle Informationen rund um das Hören und kostenlose Hörtests anzubieten. Weitere Informationen im Internet unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de).

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

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/kfjdvv>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/vorsicht-laerm-hoerexperten-der-foerdergemeinschaft-gutes-hoeren-raten-zu-mehr-schutz-und-praevention-gegen-steig-ende-belastung-appell-zum-tag-gegen-laerm-14253>

=== Wie laut, wie schädlich? - das FGH-Lärmometer (Infografik) ===

Beim Musikhören über Kopfhörer, in Diskotheken oder bei Rockkonzerten beträgt die Lautstärke häufig 100 Dezibel und mehr. Die Schmerzschwelle ist bei 120 Dezibel erreicht. Lärm erkennen heißt, das Gehör schützen. Bei Fragen rund um das Hören sind die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören die qualifizierten Hörexperten.

Shortlink:

<http://shortpr.com/6usq9c>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/infografiken/wie-laut-wie-schaedlich-das-fgh-laermometer>

#### Pressekontakt

Fördergemeinschaft Gutes Hören

Herr Karsten Mohr  
Königstraße 52  
30175 Hannover

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

#### Firmenkontakt

Fördergemeinschaft Gutes Hören

Herr Karsten Mohr  
Königstraße 52  
30175 Hannover

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

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 Hörlosungen, faire und umfassende Beratung und höchste Qualität. Die Partnerbetriebe der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind am gemeinsamen Zeichen, dem Ohr-Symbol zu erkennen.