



Lärm Krankmacher im Alltag

Die Hear the World Foundation informiert zum Tag gegen Lärm über die Risiken von Alltagslärm

(ddp direct) Stäfa / Zug, Schweiz (22. April 2013) ? Am 24. April findet der Internationale Tag gegen Lärm zum 18. Mal statt. Die Hear the World Foundation nimmt den globalen Aktionstag zum Anlass, um über das unterschätzte Thema Lärm und seine Risiken aufzuklären. Ob privat, am Arbeitsplatz oder im Kinderzimmer ? Lärm ist in unserer modernen Gesellschaft allgegenwärtig und greift nicht nur unser Gehör an, sondern ist auch eine Gefahr für die gesamte Gesundheit. Verkehrslärm steht dabei ganz oben auf der Liste der Krankmacher.

Was für den einen ein gutes Rockkonzert ist, bedeutet für den anderen einfach nur Krach. Da die menschliche Wahrnehmung von der jeweiligen Stimmung, körperlichen Verfassung und Vorliebe abhängt, kann kein fester Wert für Lärmempfinden definiert werden. Sobald ein Geräusch jedoch einen Pegel erreicht, der den Menschen belästigt oder gar gesundheitlich schädigt, spricht man von Lärm. Geräuschpegel werden anhand der Lautstärke in Dezibel gemessen. Die Zunahme von 10 Dezibel entspricht einer Verdoppelung der empfundenen Lautstärke.

Lärm im Alltag und die Risiken für unser Gehör

Lärm kann unser Gehör schädigen ? ob und wie, das hängt von der Dauer und Intensität der Beschallung ab. Bereits eine dauerhafte Lärmeinwirkung über 85 Dezibel kann zu einem Hörverlust führen. Eine Gefahr können beispielsweise MP3-Player, Konzert- und Diskobesuche darstellen, wenn diesen Wert überschreiten: ?Wenn Musik sehr laut ist, stört sie nicht nur, sondern kann Hörstörungen oder gar Hörschäden verursachen ? egal ob Rock, Pop, Klassik oder Blasmusik?, erläutert Daniela-Simone Feit, Leiterin der Pädakustik beim Hörgerätehersteller Phonak. Laut der internationalen Hear the World Studie ?Hören ist Leben? schützen nur vier Prozent der Befragten immer und über die Hälfte nie ihr Gehör, wenn sie laute Konzerte besuchen oder dauerhaftem Lärm ausgesetzt sind. Vorsicht ist aber auch bei lauten Alltagsgegenständen wie beispielsweise Kinderspielzeug geboten: Laut gemeinsamen Messungen der Hear the World Foundation mit der Hochschule Aalen, Deutschland, können Spielsachen, die Geräusche wiedergeben, Lautstärken erreichen, die das junge Gehör irreversibel schädigen können. Spitzenwerte von bis zu 130 Dezibel wurden hierbei gemessen.

Verkehrslärm: Gefahr für die Gesundheit

Was viele nicht wissen: Lärm greift nicht nur das Gehör an: Dauerhafter Lärm kann auch schwerwiegende Folgen für unsere Gesundheit haben. Besonders gefährlich ist Verkehrslärm: Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO stellt er nach Luftverschmutzung das zweitgrößte Gesundheitsrisiko für Menschen dar. Denn neben Stress und Schlafstörungen sind Herzinfarkte sowie andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen häufig auf Verkehrslärm zurückzuführen.

Tipps und Tricks im Umgang mit Lärm

Um Gehör, Körper und Psyche vor den Folgen von Lärm zu schützen, hat die Hear the World Foundation einige wichtige Tipps zusammengestellt:

- * Bei Konzerten etc. können Ohrstöpsel und ein ausreichender Abstand zur Geräuschquelle Gehörschäden vermeiden.
- * Kinder und Jugendliche kennen ?Schwerhörigkeit? nur als Alterserscheinung. Eltern sollten daher ihre Kinder frühzeitig über die Risiken von Lärm für das Gehör aufklären.
- * Lautes Kinderspielzeug sollte von den Eltern vor dem Kauf getestet werden. Dabei ist das eigene Lärmempfinden ein guter Gradmesser.
- * Zur Regeneration bewusst akustische Pausen einlegen und alle Lärmquellen (Radio, Fernsehen etc.) abschalten.
- * Das Gehör regelmäßig durch einen Hörgeräteakustiker oder spezialisierten Arzt überprüfen lassen.
- * Falls es doch passiert und Symptome wie ein Druckgefühl im Ohr, ein dumpfer Höreindruck oder anhaltende Ohrgeräusche auftreten, sollte man dem Gehör dringend Ruhe gönnen, viel Flüssigkeit zu sich nehmen und schnellstmöglich einen HNO-Arzt aufsuchen.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/mbayxl>

Permalink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/laerm-krankmacher-im-alltag-59079>

Pressekontakt

BSKom GmbH

Herr Florian Fagner
Ickstattstraße a 11
80469 München

fagner@bskom.de

Firmenkontakt

BSKom GmbH

Herr Florian Fagner
Ickstattstraße a 11
80469 München

bskom.de
fagner@bskom.de

Mit der Unterstützung der gemeinnützigen Hear the World Foundation setzt sich Sonova für Chancengleichheit und erhöhte Lebensqualität von Menschen mit Hörverlust ein. Als führender Hersteller von Hörsystemen sieht sich das Unternehmen in der sozialen Verantwortung, einen Beitrag zu einer Welt zu leisten, in der jeder Mensch die Chance auf gutes Hören hat. So engagiert sich die Hear the World Foundation weltweit für bedürftige Menschen mit Hörverlust und ist in der Prävention und Aufklärung tätig. Besonders werden Projekte für Kinder mit Hörverlust gefördert, um ihnen eine altersgerechte Entwicklung zu ermöglichen. Mehr als 60 prominente Botschafter, darunter Stars wie Bryan Adams, Annie Lennox, Sting und Joss Stone, unterstützen die Hear the World Foundation.
Weitere Informationen finden Sie auf www.hear-the-world.com.

Werden Sie Fan auf <http://www.facebook.com/CanYouHearTheWorld>.