

Wien, am 18.04.2019

Welttag gegen den Lärm am 24. April: So schützen Sie Ihre Ohren gegen Alltagslärm

Straßenverkehr, Musikberieselung und Großraumbüros – der ganz normale Alltagslärm sorgt für eine Dauerbeschallung, die den Ohren schaden kann. Altersschwerhörigkeit ist eine mögliche Folge. Die Wiener Hörakustiker erklären, was man tun kann, um sich dagegen zu schützen.

„Gerade der Straßenlärm in Großstädten und stark frequentierten Verkehrszonen ist ein wichtiger Faktor, der dazu führt, dass die Menschen einer laufenden Belastung ausgesetzt sind“, sagt Anton Koller, Wiener Landesinnungsmeister der Hörakustiker. Diese Lärmbelastung beschäftigt auch die WHO, die im Oktober des Vorjahres die Empfehlung ausgesprochen hat, der Durchschnittsgeräuschpegel des Straßenverkehrs solle nicht mehr als 53 Dezibel (dB) betragen. „In der Praxis müssen die Ohren bei starkem Verkehr zwischen 75 und 80 Dezibel aushalten“, sagt Koller.

Aber nicht nur der Straßenverkehr, auch die Musikbeschallung in Lokalen und Geschäften, der Geräuschpegel in Kinosälen und der Hintergrundlärm in so manchen Großraumbüros, Schulen und Kindergärten belasten die Ohren. „Dieser Lärm verursacht zwar keine akuten Traumata, wie es etwa bei einem lauten Knall der Fall ist, doch die Gefahr der Altersschwerhörigkeit steigt, da die feinen Innenohrhärchen laufend belastet werden“, erklärt Koller.

Mehr als 800.000 Menschen in Österreich geben an, dass sie schlecht hören. Bis zum Jahr 2050 soll diese Zahl rund 1,5 Millionen betragen. „Die Dunkelziffer ist aber vermutlich viel höher“, sagt Koller.

4 Tipps gegen Lärmbelastung:

- **Wahrnehmung und Lärmvermeidung**

„Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, wie laut es um sie herum ist!“, sagt Koller. Wer aufmerksam ist, kann belastende Umgebungen besser vermeiden und etwa Lokale nach ihrer Geräuschkulisse aussuchen.

- **Ohrenschutz in der Freizeit**

Für Menschen, die in der Freizeitgestaltung Lärm ausgesetzt sind, die z.B. oft Clubbings besuchen oder Bohrmaschinen verwenden, lohnen sich speziell angepasste Gehörschutz-Lösungen – hier wäre eine Beratung durch einen Hörakustiker empfehlenswert. Für seltener auftretende Lärmbelastungen sind handelsübliche Ohrstöpseln ausreichend.

- **Hörtest und Hörgeräte**

„Ein Test beim Hörakustiker ist ab dem Alter von 40 Jahren jedenfalls sinnvoll, kann aber auch davor schon Sinn machen, wenn man den Verdacht hegt, dass langsam Hörprobleme auftreten. Etwa, wenn man sich schwertut, das Gegenüber zu verstehen, oder Hintergrundgeräuschen im Gespräch als störend empfindet“, sagt Koller. Das richtige Hörgerät hilft übrigens auch dabei, die Geräuschaufnahme zu regulieren.

- **Ohrenpausen**

Auch die Ohren brauchen tägliche Pausen! Sorgen Sie daheim für eine Ruheoase und lassen Sie etwa bewusst auch mal TV und Radio abgedreht. Damit tun Sie nicht nur Ihrem Gehör etwas Gutes, auch der mentale Stress sinkt. Statten Sie daher Ihre Wohnumgebung so aus, dass sie möglichst geräuschkämmend wirkt.

„Nicht immer lässt sich das Problem so einfach lösen“, sagt der Experte. Wer zum Beispiel direkt neben einer Bahnverbindung oder im Bereich einer Einflugschneise lebt, für den wäre es besser, umzuziehen. „Man gewöhnt sich zwar psychisch an den Geräuschpegel, Studien haben aber negative gesundheitliche Auswirkungen bestätigt.“

Weitere Tipps und Hilfe im Umgang mit dem Alltagslärm bieten die Wiener Hörakustiker.

Foto, Abdruck honorarfrei:

Foto 1: Verkehr belastet das Ohr © Pixabay

Foto 2: Ohrenschutz bei lauten Konzerten! © Pixabay

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch GmbH

0676/43 666 75

Melanie.manner@himmelhoch.at