

# Laut ist out – Lärmschwerhörigkeit

Lärmschwerhörigkeit ist eine durch andauernde Lärmbelastung hervorgerufene Beeinträchtigung des Hörvermögens. Zu den Hauptursachen gehören der Straßen-, Flug- und Schienenverkehr sowie die konstante Geräuschkulisse (z.B. Dauerbeschallung mit Musik in Bars, etc.), die uns umgibt. Zunächst sind die Folgen einer Überbelastung der Ohren noch reversibel (d.h. umkehrbar). Bei fortgesetzter Lärmbelastung kommt es jedoch zu bleibenden Schäden an den Sinneszellen des Corti-Organ (dem eigentlichen Hörorgan im Innenohr). Häufig geht diese Schädigung mit einem Tinnitus, d.h. mit permanentem Pfeifen oder Klingeln im Ohr, einher.

Das Risiko einer Lärmschwerhörigkeit steigt mit der Höhe des Lärmpegels und der Dauer der Einwirkung. Ruhezeiten für das Ohr und die Geräuschbelastung während dieser Pausen spielen eine entscheidende Rolle, ob sich das Ohr „erholen“ kann. Gerade durch die konstante Zunahme der Geräuschkulisse im Alltag (z.B. Verkehrslärm, Musikbeschallung, etc.) hat das Innenohr weniger Gelegenheit zur Regeneration.

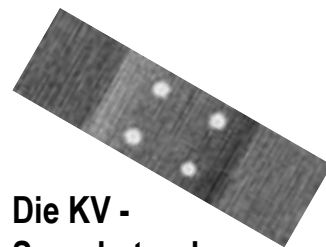
## Schwerhörigkeit bei Jugendlichen

Schwerhörigkeit ist längst keine Frage des Alters mehr. Besonders Jugendliche sind durch Lärm gefährdet. Das Freizeitverhalten wie lautes Musikhören, Walkman, lange Discobesuche können das Hörvermögen schädigen. Aber wer denkt schon mit sechzehn Jahren über mögliche Hörschäden im Alter nach? Jugendlichen den lauten Walkman mit erhobenem Zeigefinger zu verbieten, hat in den seltensten Fällen Erfolg. Vielversprechender ist der Aha-Effekt, wenn sie sich vorstellen, ihre Lieblingsmusik nicht mehr hören zu können oder sie von einem dauerhaften Ohrpfeifen gequält werden. Auch die Messung der Lautstärke ihres Walkmans kann Anlass zur Einsicht geben: In vielen Fällen ist dieser so laut wie ein startendes Flugzeug.

## Prävention von Lärmschädigungen

- **Ruhephasen:** Gönnen Sie Ihren Ohren eine „Pause“, in der sie sich regenerieren können. Vermeiden Sie konstante Geräuschquellen in Ihrer Wohnung (Ventilator, Musik). Auch Spaziergänge in ruhiger Natur unterstützen die Erholung des Innenohrs.
- **Gehörschutz zu Hause:** Stellen Sie Radio und Fernseher leiser. Vermeiden Sie laute Schallpegel (z.B. Kopfhörer)
- **Freizeit:** Wenn Sie laute Konzerte besuchen, benutzen Sie Ohrstöpsel und stellen sich nicht direkt neben die Lautsprecher.
- **Job:** Achten Sie auf einen ausreichenden Lärmschutz an Ihrem Arbeitsplatz. Dieser ist gesetzlich geregelt, es sind bestimmte Grenzwerte festgelegt, die Ihre Gesundheit schützen sollen.

**Sie sind auf der Suche nach einem Facharzt für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde in Ihrer Nähe? Wir helfen Ihnen: Wenden Sie sich an den Gesundheitslotsendienst der KV Berlin unter der Telefonnummer 31 00 32 22 oder nutzen Sie die Berliner Arzt- und Psychotherapeutensuche [unwww.kvberlin.de](http://unwww.kvberlin.de)**



Die KV -  
Sprechstunde:

**Am letzten Dienstag  
im Monat um 18 Uhr**