

HÖRSCHÄDEN DURCH MUSIK

**Ich mag
Musik nur,
wenn sie
laut ist**

Wenn das Klingeln im Ohr nicht aufhört

Musik macht Spaß. Je lauter desto besser. Wer will da schon hören, dass seine Ohren auch mal Ruhe brauchen – um auf Dauer gesund zu bleiben.

Frank Thiede sitzt entspannt auf seinem Stuhl, die E-Gitarre auf den Knien. Ein langer Nachmittag als Gitarrenlehrer liegt hinter ihm. Kein Mensch käme auf den Gedanken, dass der studierte Musiker einen ständigen Begleiter im Ohr hat. Seit zwölf Jahren leidet er unter Tinnitus. So nennt man ein Dauergemurmel im Ohr. Ein Klingeln, Summen oder Pfeifen, das immer da ist, auch nachts, wenn man schlafen will. Frank hat im Laufe der Jahre gelernt, mit dem Tinnitus zu leben, ihn weitgehend zu ignorieren. „Am Anfang wird man fast verrückt. Aber man muss damit klar kommen, da hilft alles nichts. Ich bin nur froh, dass ich trotzdem meinen Beruf ausüben kann.“ Bei ihm, wie bei vielen seiner Musiker-

kollegen, ist der Tinnitus die Folge jahrelangen überlauten Musikkonsums. „Als ich vor 30 Jahren anfing, selbst Musik zu machen, hat noch niemand über Gehörschutz nachgedacht. Wenn du jung bist, ist das kein Thema, das dich wirklich interessiert. Erst wenn das Klingeln in den Ohren nach den Proben und Auftritten nicht mehr aufhört, bekommst du Angst – und dann ist es zu spät.“

Einmal kaputt, immer kaputt

Tinnitus ist, wie andere Hörschäden auch, nicht heilbar. „Der Mensch hat pro Ohr 18.000 Hörzellen. Das ist seine einmalige Grundausstattung. Werden sie geschädigt und sterben ab, gibt es keine neuen. Hörzellen können nämlich nicht nachwachsen“, erklärt Professor Eckhard Hoffmann von der Hochschule Aalen. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Hörvermögen von Jugendlichen. „Jeder vierte junge Erwachsene hat heute schon einen Hörschaden.“

Auch Professor Hasso von Wedel von der HNO-Universitätsklinik in Köln betreut immer jüngere Patienten mit Tinnitus und verminderter Hörfähigkeit. „Die Hörgewohnheiten der jungen Leute haben sich geändert und die Hörschäden nehmen eindeutig zu.“ Hauptgründe sind seiner Meinung nach der tägliche laute Musikkonsum per MP3-Player und HiFi-Anlagen,

Höre ich noch gut?

Wer das wissen will, sollte beim HNO-Arzt einen Hörtest machen lassen. Der kann das Ergebnis erklären und über geeignete Maßnahmen informieren. Wer schon einen Hörschaden hat, muss umso mehr aufpassen, da eine drohende Lärmschwerhörigkeit die Lebensqualität stark beeinträchtigt. Wichtig:

Nach Discobesuchen und Konzerten den Ohren Ruhe gönnen. Unliebsame Lärmquellen, zum Beispiel während der Arbeit, mit geeignetem Gehörschutz in Schach halten. Wie das genau funktioniert, kann man auf Seite 11 nachlesen.



Im aufhört

kombiniert mit regelmäßigen Discobesuchen und die Belastung durch zusätzliche Lärmquellen, zum Beispiel während der Arbeit. „Das Gehör hat kaum noch Ruhephasen, die es dringend braucht, um sich von diesen Belastungen zu erholen“, so von Wedel. Die Folge: Schon bei jungen Menschen sterben die feinen Hörzellen langsam ab. Das Fatale für die Betroffenen: Sie merken lange Zeit nichts. Hörschäden entwickeln sich langsam, tun nicht weh und wenn man sie selbst bemerkt, ist es zu spät für eine Heilung.

Ein einziger Knall genügt

Gelegentlicher lauter Musikgenuss ist in der Regel kein Problem für die Ohren. Gönnen man ihnen nach dem Rockkonzert oder dem Discobesuch eine mindestens 24-stündige Ruhepause, erholen sie sich wieder, und dem nächsten Musikgenuss steht nichts im Wege. Anders sieht die Sache bei so genannten „Knallen“ aus. „Unter Knallen verstehen wir Akustiker einmaligen, kurzen und sehr lauten Impulslärm. Zum Beispiel Silvesterböller, die direkt neben dem Ohr gezündet werden, das Abfeuern von Spielzeug- oder Schreckschusspistolen und laute Trillerpfeifen. Ein einziger Knall kann ausreichen, um das Gehör innerhalb einer tausendstel Sekunde um 50 Jahre altern zu lassen. Diese schallverursachten Hörschäden werden sehr unterschätzt und begleiten den Betroffenen ein Leben lang“, erklärt Eckhard Hoffmann, der viele Hörschäden von jungen Leuten auf solche Knalle im Kindesalter zurückführt. „Hier herrscht ein großer Aufklärungsbedarf“, meint auch sein Kollege Hasso von Wedel.

Beide Experten betonen, dass schon Kinder und Jugendliche lernen sollten, eigenverantwortlich mit Freizeitlärm umzugehen. „In der Schweiz gibt es Lärmaufklärung als Unterrichtsfach. Davon sind wir in Deutschland leider noch weit entfernt“, so von Wedel.

Frank Thiede jedenfalls wäre froh, wenn ihn jemand vor 30 Jahren auf die Gefah-

ren von zu lauter Musik und die Möglichkeiten, seine Ohren zu schützen, aufmerksam gemacht hätte: „Heute benutze ich einen individuell angefertigten Gehörschutz mit eingebautem 20-Dezibel-Filter, um mich vor weiteren Gehörschäden zu schützen. Außerdem habe ich gelernt, dass man Musik auch leiser hören kann. Es muss nicht immer die volle Dröhnung sein.“



MP3-Player im Visier

Warum warnen Mediziner und Akustiker vor täglichem lautem Musikgenuss per MP3-Player? Dazu Professor Hasso von Wedel von der HNO-Uniklinik in Köln: „Das eigentliche Problem sind die modernen Einsteckhörer dieser Geräte. Seitdem diese auf dem Markt sind, haben die

Erkrankungen des Gehörs zugenommen. Im Gegensatz zu den alten Kopfhörern, die noch locker auf der Ohrmuschel auflagen, werden die Einsteckhörer weit in den Gehörgang eingeführt. Die Lautsprecher sitzen direkt am Trommelfell und bewirken eine Verdoppelung der wahrgenommenen Lautstärke. Dazu kommt, dass jeder, der sich nur etwas im Internet auskennt, ohne Probleme die vorgeschriebene Schallpegelbegrenzung von 100 Dezibel an seinem Gerät aufheben und erheblich lauter Musik hören kann. Nach nur einer Stunde Musikhören im Bereich zwischen 110 und 120 Dezibel kann das Gehör Schaden nehmen.“

Was ist wie laut?

Klar, ein Presslufthammer ist lauter als Vogelgezwitscher. Das lässt sich nachweisen, indem man seinen Schalldruckpegel misst, und zwar in Dezibel A, kurz dB (A). Schätzen Sie doch einmal, wie laut die folgenden Geräusche sind. Schreiben Sie hinter jedes Geräusch den geschätzten Schallpegel in Dezibel (A).

Tipp: Die Schmerzgrenze liegt bei 120 dB (A).

Beispiel: Flüstern, ruhiges Zimmer am Tag³⁰.....dB (A)

1. Ticken einer Uhr.....dB (A)
2. normales Gespräch.....dB (A)
3. Kreissäge, Presslufthammer.....dB (A)
4. laute Disco, voll aufgedrehter Walkman.....dB (A)
5. Rockkonzert in Lautsprechernähe.....dB (A)
6. Trillerpfeife, direkt am Ohr.....dB (A)

Lösungen: (alles Zirkawerte)

4. 110 dB (A), 5. 120 dB (A), 6. 130 dB (A)
1. 20 dB (A), 2. 50-60 dB (A), 3. 100 dB (A)

Alarmstufe rot: Dauerklingeln im Ohr

Wer nach einem Disco- oder Konzertbesuch ein Pfeifen oder Klingeln im Ohr hat, das auch nach einigen Stunden Ruhe nicht verschwindet, sollte sofort zum Arzt oder in die nächste Notaufnahme im Krankenhaus gehen. Eine schnelle fachkundige Behandlung kann unter Umständen helfen, bleibende Hörschäden zu vermeiden.

Rocken nur mit Knopf im Ohr – auch für Musiker, DJs und Discogänger

Wer gerne und oft laut Musik hört, seine Hörfähigkeit aber nicht aufs Spiel setzen will, sollte sich beim HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker über geeigneten Gehörschutz beraten lassen.



Für jeden Anspruch und Geldbeutel gibt es eine passende Lösung. Beim Berufsgenossenschaftlichen Institut für Arbeitsschutz (BGIA) steht darüber hinaus für Fachleute ein kostenloses Auswahlprogramm zur Verfügung, das mehrere hundert Gehörschützer für verschiedene Anforderungen auflistet (www.hvbg.de/d/bia/prs/softwa/psasw/index.html).

ARBEIT UND GESUNDHEIT

nextline

Infos rund ums Thema Lärmschutz unter www.nextline.de
(-> Magazin, scrollen bis zur Ausgabe September 2005)
Und unter www.arbeit-und-gesundheit.de
(-> Magazin -> Archiv, Ausgabe September 2005)

Impressum ARBEIT UND GESUNDHEIT NEXT. März 2007 Die Infoseiten für junge Leute
Herausgeber: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, 53754 Sankt Augustin, www.hvbg.de. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, LV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Albert, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Fotos: Fotolia 1, Hogen 1, Rütter 1, Schmidt 1. Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, www.nextline.de

