

## Zum Welttag des Hörens: Acht Tipps zur Vorbeugung einer Lärmschwerhörigkeit

Ohne Schutzmaßnahmen kann Lärm zu dauerhaftem Hörverlust führen. Schon jetzt ist jede\*r zweite junge Erwachsene gefährdet, eine lärmbedingte Schwerhörigkeit zu entwickeln – dabei lässt sie sich mit einfachen Mitteln vermeiden



Nicolas Conze leidet seit seinem 15. Lebensjahr unter einer einseitigen Taubheit auf dem rechten Ohr. Erst ein Cochlea-Implantat konnte ihm helfen, wieder hören zu können © MED-EL

Sarnberg, 01. März 2022 (ag): MED-EL, führender Hersteller von implantierbaren Hörlösungen, feiert gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem BVHI, dem Bundesverband der Hörsysteme Industrie e.V., den Welttag des Hörens unter dem Motto "To hear for life, listen with care!" (auf Deutsch: Um ein Leben lang zu hören, pass' auf Dein Gehör auf!). Im Fokus des diesjährigen weltweiten Aktionstages steht das Thema „Sicheres Hören“. Denn nur wer sein Gehör schützt, kann sich ein gutes Hören bis ins hohe Alter bewahren. Eine Botschaft, die aktueller nicht sein könnte und deren Verbreitung für MED-EL deshalb eine Herzensangelegenheit ist: Nach Angaben der WHO sind schon heute etwa 1,1 Milliarden junge Menschen dem Risiko eines Hörverlusts ausgesetzt. Zu laute Musik und dauerhafte Lärmquellen sind dabei die Hauptursachen. Dabei können schon einfache Maßnahmen einem lärmbedingten Hörverlust entgegenwirken.

Obwohl die Zahl der Betroffenen kontinuierlich wächst, ist das Bewusstsein für Hörverlust und seine Behandlungsmöglichkeiten noch immer zu gering: Laut dem [Weltbericht der WHO zum Thema Hören](#) leben weltweit derzeit über 1,5 Milliarden Menschen mit einer Hörminderung. Bis 2050 könnte diese Zahl sogar auf über 2,5 Milliarden anwachsen. Damit wäre weltweit jede vierte Person von einem Hörverlust betroffen, unter ihnen auch viele junge Menschen. Aktuelle Zahlen des oben genannten Berichts belegen, dass 50 Prozent der Zwölf- bis 35-Jährigen gefährdet sind, ihr Gehör dauerhaft zu schädigen. Laute Geräuschpegel an Veranstaltungsorten, zum Beispiel in Clubs oder Diskotheken, zählen zu den größten Risikofaktoren für junge Menschen in Industrieländern. Ein Grund dafür ist, dass sich viele von ihnen der Gefahren nicht bewusst sind, die mit dem regelmäßigen Hören von lauter Musik über längere Zeiträume verbunden sind – nicht zuletzt deshalb, da Kopfhörer, Smartphones und anderen Audiogeräten in ihrem Alltag ganz selbstverständlich sind. Die Folgen eines dauerhaften Hörverlusts haben erhebliche Auswirkungen. Unbehandelt schränkt eine Hörminderung die Lebensqualität, die Kommunikationsfähigkeit und die Produktivität erheblich ein und beeinträchtigt damit das Vertrauen im sozialen Austausch, die Sicherheit und das allgemeine Wohlbefinden. Das

bestätigt auch Nicolas Conze, Mediziner und Träger eines MED-EL-Hörimplantats und erklärt, welche Auswirkungen es für ihn hatte, mit einem unbehandelten Hörverlust zu leben, bevor er das Implantat erhielt: "Die größten Herausforderungen stellten für mich ganz alltägliche Gesellschaftssituationen dar: Etwa, wenn mich an einem großen Tisch oder im Hörsaal in der Universität jemand von rechts ansprach. Das war immer wieder problematisch. Ich erlebte Situationen, in denen Personen sich verwundert abgewandt haben, weil sie es nicht verstanden haben, warum ich nicht reagiere. Und obwohl ich mich in den meisten Situationen auch anpassen konnte, gab es auch solche, in denen ich mich eher zurückgezogen habe, aus Sorge davor, etwas nicht richtig verstehen zu können."

### Vorsorge gegen Hörverlust

Natürlich lässt sich nicht jeder Hörverlust verhindern – manchmal ist er genetisch bedingt, oft dem Alter geschuldet. Doch eine lärmbedingte Schwerhörigkeit ist vermeidbar. Auf der Grundlage der WHO-Empfehlungen hat MED-EL eine Liste mit Tipps für den täglichen Umgang mit Geräuschen entwickelt, die das Risiko eines Hörverlusts durch Freizeitlärm verringern können.

1. **Die Lautstärke begrenzen:** Wer seine Ohren schützen will, sollte die Lautstärke der eigenen Audiogeräte auf unter 60 Prozent des Maximalwerts einstellen.
2. **Die Ohren nicht zu lange mit lauter Musik belasten:** Erwachsene sollten nicht mehr als 40 Stunden pro Woche Töne oder Musik auf Geräten mit einem sicheren Lärmpegel von bis zu 80 dBA\* hören. Kindern wird empfohlen, 75 dBA nicht mehr als 40 Stunden pro Woche zu überschreiten.
3. **Das Gehör vor lauten Geräuschen schützen:** Richtig eingesetzte Ohrstöpsel in lauten Situationen, z. B. in Clubs, auf Konzerten und in Unterhaltungslokalen, können die Belastung je nach Typ um 5-45 dB verringern.
4. **Pausen machen:** Gerade wer sich viel in einer lauten Umgebung aufhält, sollte auf regelmäßige Pausen in ruhigen Bereichen achten und auch die tägliche Nutzung von persönlichen Audiogeräten einschränken.
5. **Hintergrundgeräusche reduzieren:** Gutsitzende Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung verschaffen dem Gehör eine echte Erleichterung. Ein weiterer Tipp für alle, die den Lärmpegel senken möchten: das Radio, den Fernseher oder jede andere Geräuschquelle, die ablenkt, leiser stellen.
6. **Abstand zu lauten Schallquellen halten:** Denn auch mit etwas Distanz zum Lautsprecher macht das Musikhören Spaß – und schützt gleichzeitig die Ohren.
7. **Geräte, die die Lautstärke automatisch regulieren, nutzen:** Apps und andere Technologien mit integrierten Safe-Listening-Funktionen stellen sich automatisch auf eine gesunde Lautstärke ein.
8. **Das eigene Gehör regelmäßig überprüfen lassen:** Wer unter Ohrenschmerzen leidet, ein ständiges Klingeln (Tinnitus) oder Schwierigkeiten bei der Teilnahme an Gesprächen hat, sollte einen Audiologen oder HNO-Arzt aufsuchen. Die WHO empfiehlt allen Erwachsenen ab dem 50. Lebensjahr bis zum 64. Lebensjahr alle fünf Jahre das Gehört testen zu lassen. Personen ab dem 65. Lebensjahr sollten sich alle ein bis drei Jahre testen lassen. Ein kostenloser Online-Hörtest ist auf der [MED-EL Website](#) verfügbar.

Ein Hörtest ist ein sehr wichtiger präventiver Schritt, um eine Beeinträchtigung frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, damit eine geeignete Hörlösung, wie z. B. Hörimplantate, gefunden werden kann. „Die Initiative der Weltgesundheitsorganisation zum Welttag des Hörens ist aus mehreren Gründen wichtig: Sie schafft nicht nur Aufmerksamkeit für die ‚unsichtbare‘ Behinderung Hörverlust und die Menschen, die darunter leiden. In diesem Jahr wird zudem über die vielfältigen Möglichkeiten aufgeklärt, wie man sein Gehör am besten schützen kann. Gleichzeitig erfährt man von innovativen Lösungen, wie z. B. Hörimplantaten, die genau dann zum Einsatz kommen, wenn Hörgeräte nicht mehr helfen sollten“, erklärt Gregor Dittrich, Geschäftsführer von MED-EL Deutschland.

**Honorarfreie Bilder und Infografiken finden Sie zum kostenfreien Download im Bildarchiv unter:**

<http://www.comeo.de/pr/kunden/med-el/bildarchiv.html>

#### **Über MED-EL**

MED-EL Medical Electronics, führender Hersteller von implantierbaren Hörlösungen, hat es sich zum vorrangigen Ziel gesetzt, Hörverlust als Kommunikationsbarriere zu überwinden. Das österreichische Familienunternehmen wurde von den Branchenpionieren Ingeborg und Erwin Hochmair gegründet, deren richtungsweisende Forschung zur Entwicklung des ersten mikroelektronischen, mehrkanaligen Cochlea-Implantats (CI) führte, das 1977 implantiert wurde und die Basis für das moderne CI von heute bildet. Damit war der Grundstein für das erfolgreiche Unternehmen gelegt, das 1990 die ersten Mitarbeiter aufnahm. Heute beschäftigt MED-EL weltweit mehr als 2.300 Personen aus rund 80 Nationen in 30 Niederlassungen. Das Unternehmen bietet die größte Produktpalette an implantierbaren und implantationsfreien Lösungen zur Behandlung aller Arten von Hörverlust; Menschen in 134 Ländern hören mithilfe eines Produkts von MED-EL. Zu den Hörlösungen von MED-EL zählen Cochlea- und Mittelohrimplantat-Systeme, ein System zur Elektrisch Akustischen Stimulation, Hirnstammimplantate sowie implantierbare und operationsfreie Knochenleitungsgeräte. [www.medel.com](http://www.medel.com)

#### **MED-EL Elektromedizinische Geräte Deutschland GmbH**

Die MED-EL Elektromedizinische Geräte Deutschland GmbH wurde 1992 als erste Tochterfirma des Innsbrucker Medizintechnik-Unternehmens MED-EL Medical Electronics in Starnberg gegründet. Über 150 MitarbeiterInnen sind für Nutzer von MED-EL Hörimplantat-Systemen tätig und betreuen Kliniker, Audiologen, Techniker, Hörakustiker und Verantwortliche im Vertriebsgebiet Deutschland, Niederlande, Finnland, Luxemburg und den ABC Inseln in den Niederländischen Antillen. Mehr Informationen unter [www.medel.de](http://www.medel.de)

#### **MED-EL Care & Competence Center GmbH**

Die MED-EL Care & Competence Center GmbH mit Sitz in Starnberg ist hundertprozentiges Tochterunternehmen der MED-EL Elektromedizinische Geräte Deutschland GmbH. Geschäftsführer der MED-EL Care & Competence Center™ GmbH und der MED-EL Elektromedizinische Geräte Deutschland GmbH ist Gregor Dittrich. Mit den MED-EL Care Centern™ in Berlin, Bochum, Dresden, Frankfurt am Main, Hannover, München und Tübingen, sowie in Helsinki und dem niederländischen Utrecht erfüllt das Unternehmen den Anspruch eines lokalen Kompetenzzentrums und bietet Informationen rund um das Thema MED-EL Hörimplantat-Lösungen und Nachsorge. Speziell geschulte Experten bieten umfassenden Service und Informationen für Menschen, die bereits ein Hörimplantat nutzen sowie Menschen mit Hörverlust. Zudem unterstützt das Unternehmen durch die enge Zusammenarbeit mit Kliniken sowie durch qualitativ hochwertige Fort- und Weiterbildungsprogramme den gesamten Versorgungs- und Nachsorgeprozess. Öffnungszeiten der MED-EL Care Center™ und weitere Informationen zur MED-EL Care & Competence Center GmbH unter [www.medel.de](http://www.medel.de)

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial bei:

Anna Greiner  
COMEO Communications  
Hofmannstr. 7A  
81379 München  
Tel: +49 (0)89 74 88 82 20  
E-Mail: [greiner@comeo.de](mailto:greiner@comeo.de)  
Internet: [www.comeo.de/medel](http://www.comeo.de/medel)

Julia Kujawa  
MED-EL Elektromedizinische Geräte Deutschland GmbH  
Moosstraße 7 / 2.OG  
82319 Starnberg  
Tel: +49 (0)8151 77 03 73  
E-Mail: [Julia.Kujawa@medel.de](mailto:Julia.Kujawa@medel.de)  
Internet: [www.medel.de](http://www.medel.de)