

Schonung der Ohren durch Gehörschutz



von Bernhard Brenner, Vorstandsmitglied der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

Hallo, mein Name ist Bernhard und ich war lange Zeit von Tinnitus betroffen. Mein Tinnitus ist entstanden, nachdem ich mich mehrere Stunden in einer viel zu lauten Diskothek aufgehalten habe – und dazu noch scheinbar eine außerordentlich ausgeprägte Empfindlichkeit hatte, von welcher ich zuvor nichts wusste – schließlich sind meine Freunde in der gleichen Nacht unbeschadet mit mir aus derselben Diskothek gegangen. Die gute Nachricht: Ich habe meinen Tinnitus nach mehreren Jahren wieder wegbekommen und ich bin davon überzeugt, dass dies auch andere können. Um nicht eine Kontroverse loszutreten, möchte ich an dieser Stelle aber ausschließlich von meinen persönlichen Erfahrungen sprechen, und wie mir persönlich der Gehörschutz geholfen hat.

Das Schöne an Gehörschutz ist, dass er lange hält und recht günstig ist (anders als zum Beispiel Atemschutzfilter). Außerdem ist er besonders in der Form von Ohrenstöpseln kompakt und kann problemlos mitgeführt werden.

Zweifelsfrei ist eine häufige Ursache von Innenohrerkrankungen Schall und eine daraus resultierende Überlastung des Innenohres. So, wie man einen verletzten Arm schont und eben nicht belastet, sollte man meiner Meinung nach auch die überlasteten Ohren schonen, um ihnen mehr Erholung zu gönnen. Ich denke, es ist deshalb sehr wichtig, das eigene Leben fortschreitend leiser zu gestalten, damit das Innenohr weniger zu belasten und den Nervenzellen zu ermöglichen, sich zu regenerieren. Freilich müssen Sie dafür nicht auf ihre Hobbys, und was Ihnen im Leben Freude macht, verzichten: Man erreicht in vielen Situationen ganz gut einen komfortablen Schallpegel durch die Anwendung von simplen Ohrenstöpseln.

Unabhängig davon, ob Sie von Tinnitus betroffen sind oder nicht, kann ich es Ihnen nur ans Herz legen, stets Ohrenstöpsel mitzuführen. Schließlich können Sie Ihre Ohren nicht einfach verschließen, wenn es Ihnen zu laut wird, und wir haben uns in unserer Gesellschaft leider daran gewöhnt, eine laute Umgebung zu dulden, anstatt etwas zu unternehmen (was leider bei vielen Menschen bereits zu einer Innenohrschädigung geführt

hat). Dies nicht zuletzt aufgrund des sozialen Drucks.

Deswegen ist eine wichtige Regel: Sie müssen sich bei der Schonung Ihrer Ohren bitte auf Ihr Gefühl verlassen und nicht alleine auf Ihren Verstand. Was Ihnen zu laut ist, sollten Sie immer selbst bestimmen, und auch manche Ohrenstöpsel alleine schützen nicht ausreichend vor jeder Lärmquelle. Sie könnten zum Beispiel zu klein sein für das eigene Ohr/den Gehörgang oder aus anderen Gründen nicht genau passen – oder die Lärmquelle ist einfach so viel zu laut, dass selbst die Schallweiterleitung über Schädelknochen und Haut noch ausreicht, um zu hohe Pegel ans Innenohr weiterzuleiten.

Klassische Schaumstoff- oder Wachs-Ohrenstöpsel bekommen Sie in jeder Apotheke oder im Drogeriemarkt. Wenn Sie einen besseren Schutz, vor allem aber mehr Tragekomfort möchten, besorgen Sie sich am besten angepasste Ohrenstöpsel aus Silikon.

Deswegen ist es empfehlenswert, sich mittelfristig bei einem guten Hörakustiker Ihrer Wahl einen individuell angepassten Gehörschutz aus Silikon anfertigen zu lassen. Das kostet derzeit etwa 90 Euro. Also 45 Euro pro Ohr für die Version aus Silikon. Diesen Gehörschutz packen Sie am besten in ein Etui, das Sie immer bei sich tragen. Stecken Sie sich die Stöpsel in die Ohren, wann immer es Ihnen zu laut ist. Sie werden schnell merken,

dass es Ihnen und Ihren Ohren guttut. Wenn man möchte, kann man sich auch einen Gehörschutz mit Filter anfertigen lassen, dieser filtert die Geräusche so, dass die Umgebungsgereusche gleich klingen wie ohne Gehörschutz – nur eben leiser. Ein solcher kostet allerdings einige hundert Euro.

Es gibt, wie vorhin angemerkt, Situationen, die selbst mit Ohrenstöpseln zu laut sind. Ein Beispiel sind viele öffentliche Musikveranstaltungen und unter Umständen auch lange Flugreisen. In diesem Fall wäre es gut, wenn Sie noch zusätzlich zu den Ohrenstöpseln einen Kapselgehörschutz verwenden. Sollte Ihnen ein Kapselgehörschutz in manchen lauten Situationen peinlich sein, eignen sich gute geschlossene Kopfhörer, wie zum Beispiel Monitoring-Kopfhörer für Schlagzeuger.

Diese dämmen den Schall ähnlich gut wie ein Kapselgehörschutz, sehen aber einfach wie ordentliche Kopfhörer aus und müssen Ihnen daher in keiner Situation in der Öffentlichkeit peinlich sein.

Lärm in der Nacht

Ich denke, dass es außerdem sehr wichtig für Ihr Gehör ist, dass Sie nicht in einer lauten Umgebung schlafen. Gerade in der Nacht findet die meiste Regeneration in unserem Körper statt. Außerdem bin ich davon überzeugt, dass alle Menschen besser schlafen, wenn die Umgebung still ist.

Plötzlicher Lärm

Es gibt natürlich auch Situationen, in denen Sie nicht vorbereitet sind. Bei einem einfahrenden, bremsenden Zug beispielsweise kann das Quietschen der Räder auf den Schienen plötzlich sehr laut sein. In solchen Situationen ist es schlichtweg am besten, Sie halten sich Ihre Ohren mit den Händen zu.

Die unterschiedliche Belastbarkeit der Ohren

Ich möchte gerne noch ansprechen, warum verschiedene Menschen Lärm unterschiedlich gut ertragen können. Erstens ist das Innenohr der Menschen jeweils unterschiedlich gebaut, verschieden groß und verschieden empfindlich. Die Durchblutung unseres Innenohrs ist unterschiedlich. Außerdem hat bei den meisten Menschen, welche in Gebieten mit entsprechender Lärmbelastung leben, auch schon bereits im Kindesalter eine Desensibilisierung stattgefunden.

Der Lärmpegel, welcher von modernen Städten, Autos etc. ausgeht, entspricht nicht dem Lärmpegel, den wir in der Natur erleben. Eine Desensibilisierung kann binnen weniger Wochen stattfinden und heutzutage sind unser aller Innenohren (bis auf Säuglinge) schon vorgeschädigt. Dadurch erträgt das Ohr ebenfalls deutlich mehr Lärm und der Mensch empfindet ihn auch weniger als belastend. Der Grad der Vorschädigung ist unterschiedlich und so empfinden auch verschiedene Menschen dieselbe Lautstärke als mehr oder weniger belastend.

Natürlich sind auch Gehörgänge verschieden dick etc. Da der Dynamikumfang unseres Ohres im Bereich von 1:1.000.000 liegt (das heißt, die leisesten Geräusche, die wir hören können, sind ca. ein Millionstel so laut wie die lautesten, die wir ertragen können), können die Toleranz-Schwellen verschiedener Menschen auch um den Faktor 1000 oder höher voneinander abweichen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute und dass ich Ihnen den einen oder anderen hilfreichen Anreiz geben konnte.

Tinnitus Awareness Week 2022

„TINNITUS – Was hilft?“

Im Rahmen der Tinnitus Awareness Week 2022 präsentierte die Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL) eine Online-Veranstaltung in zwei Teilen.

Der erste Teil fand am Donnerstag, den 10. Februar 2022 von 16 bis 19 Uhr statt mit Vorträgen über „Stressmanagement bei Tinnitus und Erschöpfung“ (Mag. Martina Mayrhofer, Klinische und Gesundheitspsychologin, Linz), „Tinnitus aus zahnärztlicher Sicht“ (DDr. Elisabeth Schwarz, Zahn- und CMD-Medizinerin, Gmunden), „DazugeHÖREN mit Tinnitus und Schwerhörigkeit“ (Expertinnen des Teams Projekt vonOHRzuOHR, in OÖ gefördert durch: Sozialministeriumservice), „Entspannende Körperarbeit bei Tinnitus“ (Marion Weiser, Holistische Körpertherapeutin, Linz/Wien/St. Pölten, Finanzreferentin der Österreichischen Tinnitus-Liga), „Präsentation der neuen Tinnitus-Selbsthilfegruppe Linz“ (Brigitte Winkelbauer).

Am Freitag, 11. Februar 2022 stand von 16 bis 19 Uhr Teil 2 auf dem Programm mit folgenden Vorträgen: „Medizinische Grundlagen von Tinnitus“ (Dr. Katrin Baumbusch, HNO-Fachärztin, Phoniaterin, Universitätsklinik für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen, Innsbruck), „Psychologische Aspekte bei akutem und chronischem Tinnitus“ (PD Dr. Roland Moschèn, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, Universitätsklinik für Psychiatrie II, Präsident der Österreichischen Tinnitus-Liga, Innsbruck), „Schlafstörungen bei Tinnitus“ (Dr. Ev Wieser, Klinische & Gesundheitspsychologin, Akademisch zertifizierte Schlafcoachin (Med. Uni Wien), KVT-I (Freiburg), Universitätsklinik für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen, Innsbruck), „Die Tinnitus-Selbsthilfe stellt sich vor“ (Mag. Karin Nail, Vorstandsmitglied der Österreichischen Tinnitus-Liga, Gruppensprecherin der TINNITUS TIROL Selbsthilfegruppe, Vorstandsmitglied der Selbsthilfe Tirol, Innsbruck).

Wir bedanken uns ganz besonders herzlich bei den Referentinnen und Referenten, beim Organisationsteam und bei allen, die zum Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen haben! Unser Dank gilt vor allem auch den zahlreichen Teilnehmenden für ihr Interesse und ihre Fragen. Einen ausführlichen Bericht über die gesamte Veranstaltung lesen Sie in der nächsten Ausgabe des Tinnitus-Forums.

Kontakt zum Autor:



Bernhard Brenner
Vorstandsmitglied der ÖTL
Webmaster
E-Mail: webmaster@oetl.at

Die Inhalte spiegeln die Erfahrungen des Verfassers wider.

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert mit Mitteln des
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung