

Zu viel um die Ohren

Unzählige Lärmquellen belasten unser Gehör. **Schutz** vor dem Dauerstress bieten diese Tipps

Unsere Umwelt steht einfach nicht mehr still. Nahezu rund um die Uhr prasseln Geräusche auf uns ein – vom Straßenverkehr über Fluglärm, von Bauarbeiten bis zur Musik der Nachbarn. Mögliche Folge: Die für das Hören zuständigen Haarsinneszellen können in ihrer Funktion beeinträchtigt werden. Eine Regeneration wird aufgrund der dauerhaften Belastung erschwert oder sogar verhindert.

Allein in Deutschland leiden knapp 20 Prozent der über 14-Jährigen unter einer Hörbeeinträchtigung. Damit unsere Ohren zumindest zeitweise zur Ruhe kommen, empfiehlt HNO-Arzt Prof. Dr. Maurer diese Vorsichts- und Schutzmaßnahmen:



UNSER EXPERTE

Prof. Dr. med. Jan Maurer, Chefarzt der HNO-Klinik und Ärztlicher Direktor des Kath. Klinikums Koblenz-Montabaur

1 Das Ohr isst mit
Damit die Haarsinneszellen ausreichend Nahrung erhalten, ist ein guter Stoffwechsel erforderlich. Deshalb viel Obst, Salat und Gemüse essen. Gesunde Ernährung schützt darüber hinaus vor chronischen Mittelohrentzündungen.

2 Leise Hoffnung
Nach Feiern mit lauter Musik den Ohren eine Ruhepause gönnen. Deshalb auf der Rückfahrt nicht gleich wieder das Lieblingslied voll aufdrehen, sondern es einige Stunden etwas ruhiger angehen lassen.

3 Lauschige Lautstärke
Auch zu Hause lohnt sich Zurückhaltung bei der Lautstärkeregelung: Empfehlenswert ist ein Geräuschpegel unter 85 dB, um auf Dauer keine Gehörschäden zu riskieren. Übliche MP3-Player erreichen schnell 95 Dezibel und mehr.

4 Genau hinhören
Gezieltes Hörtraining sensibilisiert die Ohren. Lauschen Sie in entspannter Ambiente einem Musik- oder Hörstück, und konzentrieren Sie sich dabei auf ein Instrument

oder eine Stimme. Dies fördert das differenzierte Hören und kann hilfreich sein bei Ohrgeräuschen oder Hörminderung.

5 Aussicht auf Ruhe
Wohnen Sie in der Nähe von Flughäfen oder viel befahrenen Straßen? Dann sind Lärmschutzfenster eine überlegenswerte Investition und insbesondere nachts für die Ohren eine wahre Wohltat.

6 Abklingende Arbeit
Für private Plaudereien bei der Arbeit öfter mal das Büro verlassen – und das Handy generell auf Lautlos-Modus stellen. Das schont Gehör und Nerven der Kollegen ebenso wie leise arbeitende Computer, Kopierer und Kaffeemaschinen.

7 Schwimmschutz
Ein Bad im See oder Pool ist vor allem an heißen Tagen Wellness pur. Dabei das Untertauchen möglichst vermeiden und nach dem Schwimmen den Gehörgang mit dem Fön trocknen. Denn: Keime, die eine Gehörgangentzündung auslösen können, gedeihen in warmen Gewässern besonders gut. Die gute alte Badekappe schützt.

8 Boxen-Stopp
Ob bei einem Konzert, in der Diskothek oder beim Arbeiten mit dem Schlagbohrer – ratsam ist ein Ohrschutz, insbesondere bei Tinnitus oder anderen Hörschäden. Und selbst mit Ohrstöpseln sollte man, wenn möglich, die Nähe von Lautsprecherboxen meiden.

9 Waschgang ohne Watte
Mangelhafte Hygiene fördert Ohr- und Gehörschäden. Deshalb sollte man die Ohren täglich waschen. Dabei aber besser auf Wattestäbchen verzichten. Es besteht Verletzungsgefahr! Außerdem kann eindringender Schmalz einen Klumpen (Ohrenpfropf) bilden und das Mittelohr schädigen. Eine Kontrolle ein- bis zweimal im Jahr ist durchaus empfehlenswert.

10 Früher prüfen
Ab dem 50. Lebensjahr empfiehlt sich ein regelmäßiger Hörtest. Denn Altersschwerhörigkeit geht oft zulasten von Kommunikationsmöglichkeiten, Lebensfreude und der Psyche. Deshalb ist eine frühzeitige Diagnose und Behandlung von Schwerhörigkeit äußerst wichtig.