



Nahezu jeder vierte deutsche Jugendliche hat ein Hörproblem, hervorgerufen durch zu laute Musik. Foto: SIGNAL IDUNA

17.01.2019 15:53 CET

Zu laute Musik schadet dem Gehör

Dem Ohr auch mal eine Pause gönnen

(Januar/Februar 2019) Schwerhörigkeit wird Experten zufolge immer jünger. Demnach hat bereits nahezu jeder vierte deutsche Jugendliche ein Hörproblem, hervorgerufen durch zu laute Musik. Ein wichtiger Faktor ist hier der Gebrauch von Kopfhörern. Darauf weist die SIGNAL IDUNA Gruppe hin. Schäden am Gehör beginnen schleichend und sind oft anfangs kaum wahrnehmbar. Dieser sogenannte „versteckte Hörverlust“ beruht auf zum einen einer Schädigung von Nervenzellen im Innenohr beispielsweise aufgrund von starker Geräuscheinwirkung. Augenscheinlich hören die

Betroffenen normal, und auch Audiogramme sind unauffällig. Allerdings treten Probleme auf in einer Umgebung mit vielen Nebengeräuschen. Neben den Nervenzellen nehmen zudem auch die Sinneszellen im Innenohr durch zu laute Dauerbeschallung Schaden. Ist ein Hörschaden erst einmal eingetreten, ist er nicht mehr umkehrbar und verstärkt sich selbst bei geringen Lautstärken weiter.

Entsprechend der Lärmschutzempfehlungen der Berufsgenossenschaften gilt eine Lautstärke von über 85 Dezibel (dB) als schädlich. Zum Vergleich: Ein Rasenmäher liegt bei 90 dB; ein Presslufthammer erreicht ungefähr 100 dB. Abspiegelgeräte in der EU sind daher bei 85 dB gedrosselt, doch lässt sich dieses meistens sehr leicht umgehen.

Die SIGNAL IDUNA empfiehlt, die Lieblingsmusik gehörschonender zu konsumieren. Hierzu gehören auch die richtigen Kopfhörer. Weniger empfehlenswert sind sogenannte In-Ear-Kopfhörer, die beispielsweise schon häufig dem Smartphone oder MP3-Player beiliegen. Sie werden direkt in den Gehörgang gesteckt und „blasen“ den Schall direkt in Richtung Innenohr. Dieser Trichtereffekt bedeutet eine zusätzliche Belastung – selbst bei vergleichsweise geringer Lautstärke. Experten raten zu Over-Ear-Modellen, die die Ohrmuschel ganz bedecken. Sie haben den Vorteil, dass sie Umgebungsgeräusche um bis zu 25 Prozent dämpfen, so dass man auch bei geringerer Lautstärke in den vollen Musikgenuss kommt. Im Straßenverkehr sollte man diese jedoch nicht einsetzen.

Neben der Wahl des richtigen Kopfhörers empfiehlt es sich darüber hinaus, die sogenannte 60/60-Regel zu beherzigen: Demnach sollte die Lautstärke des Abspiegelgerätes auf nicht höher als 60 Prozent der Maximallautstärke eingestellt sein. Die zweite 60 der 60/60-Regel bezieht sich auf die Hördauer. Das Ohr wird dankbar sein, wenn man ihm nach spätestens 60 Minuten eine Pause gönnt. Bei Bedarf auch deutlich früher, wenn man etwa ein „komisches“ Gefühl im Ohr hat oder die Musik bei unveränderten Umgebungsgeräuschen leiser wirkt.

Die SIGNAL IDUNA Gruppe geht zurück auf kleine Krankenunterstützungskassen, die Handwerker und Gewerbetreibende vor über 100 Jahren in Dortmund und Hamburg gegründet hatten. Heute hält die SIGNAL IDUNA das gesamte Spektrum an Versicherungs- und

Finanzdienstleistungen für alle Zielgruppen bereit.

Der Gleichordnungskonzern betreut mehr als zwölf Millionen Kunden und Verträge und erzielt Beitragseinnahmen in Höhe von rund sechs Milliarden Euro.

Weitere Informationen zur SIGNAL IDUNA Gruppe finden Sie auf www.signal-iduna.de

Kontaktpersonen



Edzard Bennmann

Pressekontakt

Pressesprecher und Leiter Unternehmenskommunikation

edzard.bennmann@signal-iduna.de

0231 135-3539



Claus Rehse

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Unfall- und Sachversicherungen

claus.rehse@signal-iduna.de

0231 135-4245



Ann-Kathrin Wacker

Pressekontakt

Pressereferentin

stv. Pressesprecherin private Krankenversicherungen

ann-kathrin.wacker@signal-iduna.de

0231 135-2514



Thomas Wedrich

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Lebensversicherung, Finanzen

thomas.wedrich@signal-iduna.de

040 4124-3834



Axel Berberich

Pressekontakt

Externe Kommunikation

SIGNAL IDUNA Bauspar AG, SIGNAL IDUNA Asset Management
GmbH

axel.berberich@si-am.de

040 4124-7818