PFEIFEN IM OHR

Der Piepton nach einem Slayer-Konzert dürfte den meisten vertraut sein. In der Regel sind lästige **OHRGERÄUSCHE** am nächsten Tag verschwunden. Doch was, wenn nicht? Und wie kann man vorbeugen? Darüber haben wir mit **Prof. Dr. Anette Weber** gesprochen, Chefärztin an den Helios Rehakliniken Bad Berleburg und Mitglied der Deutschen Tinnitus-Liga.

Frau Prof. Weber, ab wann ist Musik eigentlich zu laut?
Prof. Dr. Anette Weber: Man weiß, dass bereits ab einer Lautstärke von 85 Dezibel eine Lärmschädigung eintreten kann, wenn man dieser eine lange Zeit ausgesetzt ist. Für Konzerte hat man die gesetzliche Grenze eigentlich auf 99 Dezibel festgelegt, ich denke aber nicht, dass sich daran immer gehalten wird. Fakt ist, dass bei Lautstärken über 100 Dezibel schon bei geringer Einwirkungszeit Lärmschäden entstehen. Es reicht schon eine Stunde pro Woche, damit es zum Hörsturz kommen kann.

Begriffe wie Hörsturz und Tinnitus gehen oft wild durcheinander. Wo genau sind die Unterschiede?
Tinnitus meint jede Form von Ohrgeräusch. Das kann ein Piepsen aber auch ein Rauschen sein, es kann vorübergehend auftreten oder eben dauerhaft. Da muss aber noch nicht zwangsläufig eine Hörstörung vorliegen. Ein Hörsturz ist immer ein Akutereignis, bei dem ein plötzlicher Hörverlust auftritt, meistens nur auf einer Seite. Das kann sich zwar wieder normalisieren, in manchen Fällen bleibt aber auch eine dauerhafte Schwerhörigkeit zurück.

Wie kann man sich als Konzertgänger schützen und wieviel sollte man sich das kosten lassen?
Die günstigen Einmalohrstöpsel aus Silikon schützen bereits und sind allemal besser als nichts. Nur das Klangerlebnis ist dann kein schönes mehr. Wer regelmäßig zu Konzerten geht, vor allem zu lauten, der sollte sich etwas mehr leisten. Es gibt Lamellen-Ohrstöpsel mit Filterfunktion ab 20 Euro. Die filtern bis zu 30 Dezibel gleichmäßig über den ganzen Frequenzbereich, was das Klangerlebnis viel weniger beeinträchtigt.

MICHAEL MUTZBERG

Hilfe für Betroffene

Die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL), gegründet 1986 in Wuppertal, vertritt als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation die Interessen von Patienten mit Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière sowie ihrer Angehörigen. Rund 12.000 Mitglieder machen die DTL zum größten Tinnitus-Zusammenschluss in Europa und zum anerkannten Partner des Gesundheitswesens in Deutschland. Über 800 Fachleute gehören der DTL als Partner und fördernde Mitglieder an, darunter renommierte Wissenschaftler, HNO-Ärzte, Ärzte weiterer Disziplinen, Hörakustiker, Psychologen und Therapeuten. Außerdem werden rund 90 Selbsthilfegruppen in Deutschland durch die DTL betreut. Weitere Infos auf: *www.tinnitus-liga.de*

Würde der Taschentuchknubbel auch schützen?
Prinzipiell ja, davon würde ich aber abraten. Wenn Taschentuchreste stecken bleiben und beim Duschen Wasser drankommt, ist das ein wunderbares Bett für Bakterien, die eine Entzündung im Gehörgang zur Folge haben.

Was raten Sie speziell Musikern?
Musiker sollten eigentlich immer einen individuell angepassten Hörschutz tragen, für den ein Abdruck vom Gehörgang genommen wird und der dann passgenau abdichtet. Eingebaute Spezialfilter gewährleisten einen möglichst natürlichen Musikeindruck. Diese Filter unterscheiden sich dann auch stark von angepassten Ohrstöpseln für Sportschützen, die etwa darauf ausgelegt sind, möglichst hochfrequent zu filtern, um den Knall zu minimieren. Das wäre für Musiker fatal. In den richtigen Gehörschutz lässt sich außerdem ein In-Ear-Monitoring integrieren. Dabei sollte allerdings der Eingangspegel des Monitors nicht zu laut sein, sonst ist der Gehörschutz überflüssig.

Was kann man tun, wenn das Pfeifen im Ohr noch Tage nach dem Konzertbesuch anhält?
Man sollte sich nach dem Konzert eine Hörpause gönnen, sich keiner lauten Musik und auch keinem anderen Lärm aussetzen. Insbesondere junge Ohren können sich dann in der Regel ganz gut erholen. Wenn der Tinnitus nach zwei Tagen noch immer vorhanden ist und vielleicht sogar eine Hörminderung damit einhergeht, empfiehlt es sich, zum HNO-Arzt zu gehen, der eine medikamentöse Therapie mit Kortison durchführen kann. Das stabilisiert die Nerven und führt normalerweise auch zu einer schnellen Erholung.

Ozzy Osbourne und Neil Young leiden unter chronischem Tinnitus. Mit welchen Strategien erträgt man die bleibenden Pfeiftöne?
Wenn Patienten nicht einschlafen können, weil der Tinnitus sie quält, empfiehlt es sich, Musik oder andere beruhigende Geräusche anzumachen. Es gibt spezielle Lautsprecher, die man ins Kopfkissen integrieren kann. Man sollte aber beachten, dass die Musik nur so laut eingestellt wird, dass sie den Tinnitus gerade überdeckt. **INTERVIEW: DANIEL THOMAS**

8-19 Upper Auftakt 311.indd 14 22.01.19 18:49