

Gehörschutz auch bei Tinnitus – eine sinnvolle Maßnahme

von Eva Keil-Becker, Hörakustikmeisterin bei BECKER Hörakustik in Koblenz und Vizepräsidentin der Europäischen Union der Hörakustiker e.V. (EUHA)

Die Augen können, was das Ohr nicht kann: bei unangenehmen, schmerzhaften Eindrücken oder einfach mal zur Erholung geschlossen werden, und sie können sich regelmäßig während des Schlafs ausruhen. Das Ohr hingegen ist immer wach und rund um die Uhr auf Empfang – 24/7. Bei Stille oder Lärm, bei Flüstern oder Schreien, bei Wohlklang oder Krach. Wir verfügen über keine Klappe, kein Lid und keinen Muskel, um unsere Ohren bei Bedarf zu verschließen. Deshalb muss es für manche Situationen eine Schutzmöglichkeit „von außen“ geben, den sogenannten Gehörschutz. Auch bei Tinnitus. Die Hörakustikmeisterin und EUHA-Vizepräsidentin Eva Keil-Becker stellt in ihrem Beitrag die verschiedenen Arten des Gehörschutzes vor.

In der Regel wird Menschen mit Tinnitus geraten, das Ohr nicht zu verschließen, um die Ohrgeräusche nicht zu verstärken. Dennoch gibt es Situationen, in denen das Ohr geschützt werden muss. Zum Beispiel bei lauten Konzerten. Beim Rasenmähen oder beim Laubsaugen. Ziel ist es, eine zusätzliche Beeinträchtigung des Gehörs zu verhindern.

Denn Lärm ist nicht nur nervenraubend, sondern auch ohrenbetäubend, im wahrsten Sinne des Wortes. Unser Gehör kann durch Lärm unwiederbringlich geschädigt werden, manchmal reicht ein einmaliges lautes Ereignis. Deshalb sollte jeder, der sich freiwillig oder unfreiwillig in Lärmsituationen aufhält, einen guten Gehörschutz haben. Das gilt auch für Menschen mit Tinnitus.

Temporäre Hörschwellenverschiebung

Eine temporäre Hörschwellenverschiebung ist eine zeitweise Herabsetzung des Hörvermögens, die reversibel ist. Sie kann nach starker Lärmexposition eintreten. Zum Beispiel wenn Silvesterböller zu dicht am Ohr geknallt haben oder ein zu lautes Konzert besucht wurde. Bei der temporären Hörschwellenverschiebung kann auch ein Tinnitus auftreten beziehungsweise sich ein bestehender Tinnitus verstärken.

Bei der temporären Hörschwellenverschiebung erholt sich das Gehör nach einigen Stunden, es kann aber auch bis zu mehreren Tagen dauern, bis sich das Gehör erholt hat. Ist die Unbehaglichkeitsschwelle ständig überreizt, so werden die Haarsinneszellen im Innenohr geschädigt und es kommt zu dauerhaften Hörproblemen.

Lärmquellen

Im privaten Haushalt und der Freizeit werden Lärmquellen oft gar nicht als solche wahrgenommen. Mehrmals am Tag kommt der Staubsauger zum Einsatz, leckere Smoothies werden gemixt, der Rasen gemäht. Dass dabei schnell mal Dezibelwerte von 80 dB und mehr entstehen können, ist vielen nicht bewusst. Ab 85 dB kann die Schädigung des Gehörs beginnen. Das entspricht in etwa dem Lärm, den ein fahrender LKW in fünf Metern Entfernung verursacht.

Bei Lärm kommt es darauf an, wie lange und wie intensiv er auf das Gehör einwirkt. Aber: Dauer und Intensität der Lärmeinwirkung sind die Faktoren, die wir bewusst beeinflussen können. Was wir nicht steuern können, sind unsere individuellen genetischen Voraussetzungen. Das heißt, jeder Mensch ist unterschiedlich schädigungsanfällig gegenüber Lärm.

Sind Menschen mit Tinnitus besonders lärmanfällig?

Die Frage kann pauschal nicht beantwortet werden. Aus meiner Erfahrung heraus liegt bei Tinnitus-Betroffenen oftmals auch eine Hörminderung vor, dazu kommt meist auch eine Geräuschüberempfindlichkeit (Hyperakusis). Deswegen sollte bei Tinnitus auf keinen Fall ständig Gehörschutz getragen werden, sondern nur dann, wenn auch wirklich Lärm vorliegt.

Sofern auch eine Indikation für Hörsysteme vorliegt und der Betroffene die Systeme auch trägt, sorgt das für eine Abschwächung des Tinnitus. Denn oftmals liegt ein Hochtonverlust vor. Dadurch verstehen die Menschen schlecht und ziehen sich zurück.

Die Hörsysteme sorgen wieder für ein gutes Verstehen auch in schwierigen Hörsituationen. Der Tinnitus hat keine Macht mehr, denn die Menschen können wieder in Gesellschaft gehen und den Fokus nach außen lenken.

Lärmskala

Die Lautstärke, fachlich exakt der Schalldruckpegel, wird in Dezibel (dB) gemessen. Abbildung 1 zeigt einige Beispiele für Lärmquellen, die schädigend sein können.

Unter 80 dB kann die Einwirkung von Lärm nervlich belastend sein, schädigt jedoch nicht das Gehör. Ab 85 dB ist Lärm im Allgemeinen für das Gehör schädlich, wenn er über eine gewisse Dauer einwirkt. Ab diesem Pegel müssen die Ohren geschützt, muss also gegebenenfalls Gehörschutz getragen werden. Im beruflichen Umfeld ist dann die Nutzung von Gehörschutz verpflichtend vorgeschrieben. Liegt der Lärmpegel über 130 dB, ist ohne Gehörschutz der Hörschaden vorprogrammiert: Bereits bei einzelnen Pegelspitzen über 130 dB kann ein Knall- oder Explosionstrauma eintreten. Lebenslanges schlechtes Hören und/oder Tinnitus sind die Folge.

Gehörschutz im Beruf

In vielen Berufen ist die Lärmbelastung ein Teil des Arbeitsfeldes, sodass die Vorgaben der Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung (LärmVibrations-ArbSchV) gelten. Je nachdem, wie lange und wie stark die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer dem Lärm

ausgesetzt ist, muss dann der Arbeitgeber gegebenenfalls für Folgendes sorgen:

- Gehörschutz als Teil der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) der betroffenen Arbeitnehmer muss in der Regel ab 80 beziehungsweise 85 dB zur Verfügung gestellt und getragen werden,
- arbeitsmedizinische Gehörsorge, Unterweisung, Beratung und Versorgung,
- weitergehende Lärmschutzmaßnahmen.

Für wen ist Hörschutz wichtig?

Schreiner, Schlosser, Waldarbeiter, Straßenbauer sind typische Beispiele für solche Berufe, aber auch Piloten und Flugpersonal. Vor allem in Industrie und Handwerk ist eine Vielzahl weiterer Lärmarbeitsplätze zu finden. Ob Kapsel oder Stöpsel, individuell oder standardisiert: Gehörschutz ist hier oberstes Gebot. Und besonders wichtig: Der beste Gehörschutz allein nutzt nichts – man muss ihn auch tragen. Es gibt jedoch auch Berufe,

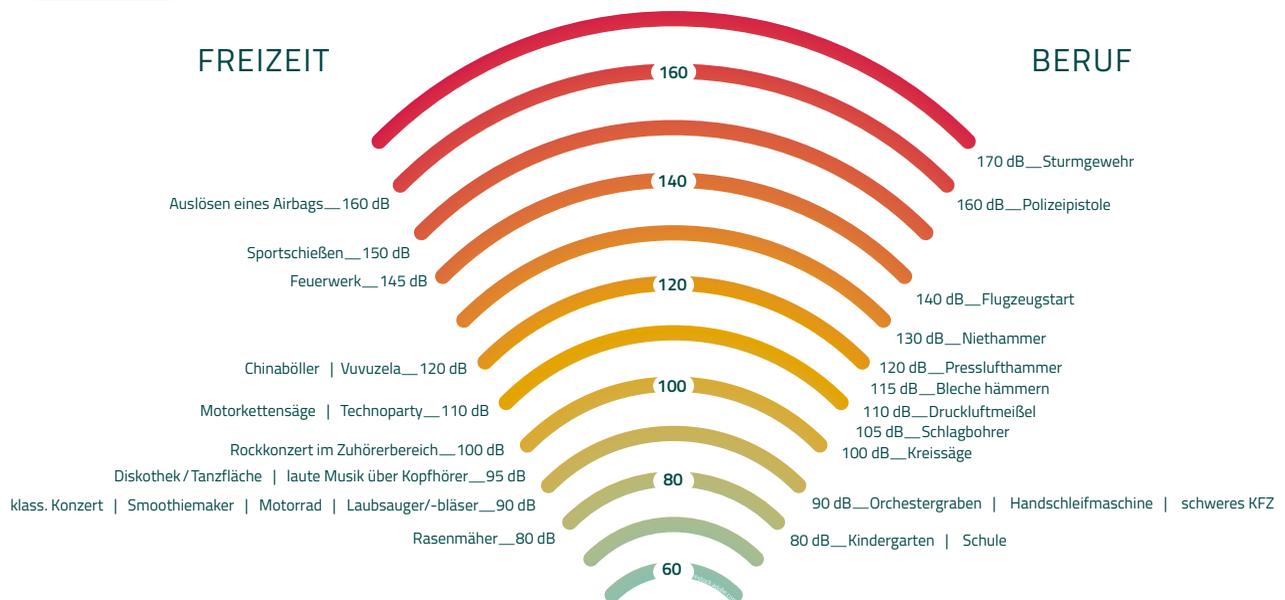
bei denen nicht jeder gleich sofort an eine Lärmbelastung denkt: Erzieher, Lehrer, Musiker in Orchester und Band, Mitarbeiter im Großraumbüro. Nicht immer droht hier eine Schädigung des Gehörs, wohl aber nervliche Belastung, Stress, Konzentrationsstörungen bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Lärm und laute Hintergrundgeräusche. Auch hier kann Gehörschutz helfen.

Gehörschutz in der Freizeit

Für die Freizeit gibt es keine Verordnung, die Menschen davon abhält, sich hohen Schallpegeln auszusetzen – hier ist jeder für seine Gesundheit selbst verantwortlich. Auch in der Freizeit gibt es die vordergründige Lärmbelastung, an die jeder gleich denkt: Junge oder weniger junge Menschen mit Kopfhörern, in Clubs und Diskotheken oder bei Konzerten fallen einem dabei sofort ein. Doch was ist mit den Hobbygärtnerinnen und -gärtnern, die stundenlang mit Laubbläsern, Rasenmähern und motorisierter Hecken-



LÄRMSKALA



Unter 80 Dezibel kann die Einwirkung von Lärm nervlich belastend sein, schädigt jedoch nicht das Gehör. Ab 85 Dezibel ist Lärm im Allgemeinen für das Gehör schädlich, wenn er über eine gewisse Dauer einwirkt. Ab diesem Pegel müssen die Ohren geschützt, also ggf. Gehörschutz getragen werden. Im beruflichen Umfeld ist dann die Nutzung von

Gehörschutz verpflichtend vorgeschrieben. Liegt der Lärmpegel über 130 dB, ist ohne Gehörschutz der Hörschaden vorprogrammiert: Bereits bei einzelnen Pegelspitzen über 130 dB kann ein Knall- oder Explosionstrauma eintreten. Lebenslanges schlechtes Hören und/oder Tinnitus sind die Folge.

Abb. 1: Die Lärmskala zeigt die Lautstärke oder – exakter – den Schalldruckpegel verschiedener Lärmquellen. Quelle: EUHA.

schere hantieren? Oder die Windgeräusche, die allen Motorrad- und Cabriofahrerinnen und -fahrern um die Ohren pfeifen und die schnell mal im schädigenden Bereich liegen können? Jäger und Sportschützen, die ihren Ohren kleine Explosionen direkt neben dem Ohr zumuten? Oder die ohrenbetäubende Geräuschkulisse, die Hunderttausende von Fußballfans jedes Wochenende in den Bundesligastadien umtost?

Nicht zuletzt gibt es all die „kleinen“ Lärmereignisse, die schnell vorbei und vergessen sind, aber kurz und schmerzvoll das Gehör geschädigt haben können: Silvesterraketen und Knallteufel, Spielzeugpistolen und Konfettikanonen, Luftballonplatzen und Rüsseltröte, Trillerpfeife und Megafon. Und das Heimtückische dabei ist: Die daraus entstehenden Hörprobleme schleichen sich ein und bleiben lange unbemerkt.

60/60-Regel

Beim Musikhören zum Beispiel empfehle ich als Hörakustikmeisterin die 60/60-Regel. Das heißt, die Lautstärke wird für 60 Minuten auf 60 Prozent der maximalen Lautstärke gedreht, anschließend gönnt man den Ohren eine Pause.

Welche Gehörschutzmöglichkeiten gibt es?

Gehörschutz gibt es in verschiedenen Ausführungen. Für die Auswahl empfiehlt es sich immer, Rat im Hörakustik-Fachgeschäft einzuholen.

Kapselgehörschutz

Vorteile:

- Stärkste Dämmwirkung,
- schützt auch vor Schallübertragung durch den Schädelknochen rund um das Ohr,
- robust,
- unterschiedliche Filter/Dämmfilter (9 bis 40 dB Dämmwirkung),
- schnelles Auf- und Absetzen (zum Beispiel bei kurzem Aufenthalt im Lärmereich),
- universell sofort für jeden einsetzbar,
- unverzichtbar an besonders lauten Arbeitsplätzen.

Zu beachten:

- Unbequem bei längerer Tragedauer,
- sperrig und unhandlich,
- nur bedingt einsetzbar bei Brillenträgern

oder

- wenn weitere Schutzausrüstung am Kopf getragen werden muss (zum Beispiel Helm, Visier),
- für die meisten Freizeitsituationen eher ungeeignet (zum Beispiel Club, Konzert),
- unhygienisch bei unpersonalisierter Nutzung.

Besondere Bauformen gibt es für Kinder (zum Beispiel für den Aufenthalt im Stadion, Fastnachtsumzug, Konzert), für Jäger, Polizisten, Sportschützen (mit adaptierter Bauform und zum Beispiel mit aktiver Sprachverstärkung bei gleichzeitiger Unterdrückung von Pegelspitzen).

Lamellenförmige Gehörschutzstöpsel aus Kunststoff

Vorteile:

- Kostengünstig,
- universell beziehungsweise je nach Bedarf, Einsatz und Auswahl vielseitig und zielgerichtet für jeden einsetzbar,
- lange Haltbarkeit.

Zu beachten:

- Sitz im Ohr nicht optimal und sicher,
- bietet dann weniger Dämmwirkung und damit nicht den nötigen Schutz.



Abb. 2: Der individuell gefertigte Gehörschutz ist abwaschbar und daher auch für schmutzintensive Arbeitsumgebungen geeignet. Foto: EUHA/Foto Rechnitz.

Zusätzliche Bauformen, Ausführungen und Spezialisierungen sind erhältlich, zum Beispiel mit zusätzlichen Filtern (beispielsweise für Musiker oder zum Druckausgleich beim Fliegen).

Schaumstoff- oder Wachsstöpsel

Vorteile:

- Kostengünstig,
- universell sofort für jeden einsetzbar,
- weiches Tragegefühl.

Zu beachten:

- Geringe Haltbarkeit,
- schwer zu reinigen,
- sollten aus hygienischen Gründen häufig gewechselt werden,
- bei dauerhaftem Einsatz erhöhte Kosten,
- Sitz im Ohr nicht immer optimal,
- bietet dann weniger Dämmwirkung und damit nicht den nötigen Schutz.

Individuell gefertigter Gehörschutz

Vorteile:

- Perfekter Sitz durch Maßanfertigung, der Hörakustiker fertigt dazu eine drucklose Ohrabformung an,
- dauerhaft haltbar,
- hygienisch (abwaschbar), daher auch für schmutzintensive Arbeitsumgebungen geeignet (Abb. 2),



Abb. 3: Individuell gefertigter Gehörschutz weist einen hohen Tragekomfort auf und kann zum Beispiel sogar als Schlafschutz verwendet werden. Foto: EUHA/Foto Rechnitz.



Abb. 4: Der individuell gefertigte Gehörschutz ist mit verschiedenen, austauschbaren Filtern erhältlich und somit in der Grundform vielseitig einsetzbar, die Wirksamkeit ist genau reproduzierbar. Foto: HörLuchs.



Abb. 5: Erhältlich sind auch besondere Bauformen, beispielsweise mit Kordel. Foto: EUHA/Foto Rechnitz.

- hoher Komfort (zum Beispiel sogar als Schlafschutz; Abb. 3),
- mit verschiedenen, austauschbaren Filtern erhältlich und somit in der Grundform vielseitig einsetzbar, die Wirksamkeit ist genau reproduzierbar (Abb. 4).
- Nach der Fertigstellung wird eine genaue Wertprüfung durchgeführt. Mit einer Sonde wird gemessen, wieviel Dezibel damit gedämmt werden und entsprechend dokumentiert.

Zu beachten:

- Kostenintensiver,
- dafür dauerhafter Einsatz möglich.

Besondere Bauformen sind erhältlich

- mit zusätzlichen Filtern (zum Beispiel für Musiker, Sportschützen, Motorradfahrer, Jäger) und für Unterhaltungen,
- mit Ausstattung wie Griff oder Kordel (Abb. 5),
- als Wasserschutztoplastik,
- mit eingebauten Ohrhörern für In-Ear-Monitoring (Abb. 6)
- und somit vielseitig einsetzbar.

Wo bekomme ich Gehörschutz?

Universeller Gehörschutz in Kapsel- oder Stöpselform ist vielfältig verfügbar: beim

Hörakustiker und auch im Handel. Für die ziel- und bedarfsgerechte Beratung sollte die Hörakustikerin oder der Hörakustiker aufgesucht werden, denn dort ist individueller Gehörschutz erhältlich. Hörakustiker beraten zu den verschiedenen Bauformen, Ausstattungen sowie Filtern und erstellen eine Ohrabformung, um den Gehörschutz exakt nach Maß anzufertigen. Sie führen zudem eine Funktionskontrolle durch und erläutern den sachgemäßen Gebrauch.



Abb. 6: Gehörschutz mit eingebauten Ohrhörern für In-Ear-Monitoring. Foto: BECKER Hörakustik.

Fazit

Alle Menschen, auch die mit Tinnitus, sollten sich darüber bewusst sein, dass Gehörschutz eine effektive Möglichkeit ist, das Gehör vor weiteren Schäden zu schützen. Individuell gefertigter Gehörschutz ist dafür die beste Möglichkeit.

Kontakt zur Autorin:



Eva Keil-Becker
Hörakustikmeisterin, Sachverständige
im Gewerk der Hörakustik,
EUHA-Vizepräsidentin
BECKER Hörakustik oHG
Schlossstr. 25
56068 Koblenz
www.beckerhoerakustik.de