

# „Corona-Stress kann zu Hörproblemen führen“

**Maskentragen, Online-Meetings, veränderte Geräuschpegel und Arbeitsweisen haben Auswirkungen auf unser Gehör. HNO-Arzt Georg Hammer über die Ursachen.**

**Welche Auswirkungen hat Lärm auf unser Gehör?**

**GEORG PHILIPP HAMMER:** Sowohl eine dauerhaft hohe Lärmbelastung, wie etwa Baustellenlärm, als auch kurze sehr hohe Schallpegelspitzen wie Knallkörper können die Sinneszellen im Innenohr dauerhaft schädigen. Diese werden aufgrund ihres Aufbaus als Haarzellen bezeichnet und wandeln Schallschwingungen in elektrische Signale um, die über das Nervensystem weitergeleitet werden. Ein lärmbedingter Hörverlust entsteht besonders bei den hohen Tönen, also bei Frequenzen um 4000 Hertz.

Lärm kann krank machen. Kurze, laute Geräusche um die 120 Dezibel (dB) können zu Tinnitus oder einer akuten Schwerhörigkeit führen. In der Regel kann sich das menschliche Ohr von solchen Ereignissen aber wieder erholen, wenn sie selten auftreten. Dauerhafter Lärm dagegen kann auch zu dauerhaften Hörschäden führen – ein lautes Großraumbüro kann z. B. Werte von rund 80 dB erreichen. Aber schon ab etwa 25 dB können der Schlaf oder die Konzentration gestört werden. Außerdem kann Lärm – je nach Situation und Wahrnehmung – auch Stress bedeuten und sogar Depressionen auslösen. Ab etwa 60 Dezibel

schüttet der menschliche Körper etwa die Stresshormone Cortisol und Adrenalin aus und diese erhöhen Herzfrequenz und Blutdruck. Neben dem Hormonhaushalt verändern sich auch der Stoffwechsel und die Gehirnstromaktivität durch langanhaltenden Lärm.

**Welche Anzeichen für ein geschädigtes Gehör gibt es?**

Ausmaß und Dauer des Hörschadens hängen von Belastungsparametern wie Schallintensität, Einwirkungsdauer, Frequenzzusammensetzung oder Alter sowie von der Dauer der Erholungsphasen und auch der individuellen Lärmempfindlichkeit ab. Eine Schwerhörigkeit – egal ob akut oder chronisch – beeinträchtigt das Verstehen von Sprache und damit die Kommunikation: vor allem in Umgebungen mit Hintergrundgeräuschen wie in einem Restaurant oder beim Fernsehen. Bei fortdauernder Belastung und im Alter nimmt nebst dem Hochtonbereich auch die Hörfähigkeit für tiefere Töne ab. Zerstörte Haarzellen wachsen nicht nach, ein lärmbedingter Hörschaden ist also nicht heilbar. Wer nach hoher Geräuschbelastung, zum Beispiel nach dem Hören von lauter Musik, ungewohnte Geräusche im Ohr wahrnimmt, sollte das in jedem Fall als Warnsignal des Körpers verstehen.

Durch das vorgeschriebene Tragen von Masken kommt es im Alltag automatisch zu Problemen mit der Sprachverständlichkeit, auch unabhängig vom Hörvermögen. Hier ist zu erwähnen, dass man als sprechende Person mit Maske, um gut vom Gegenüber verstanden zu werden, besonders auf eine sorgfältige Artikulation und einen guten Stimmeinsatz achten sollte – jedoch ohne Schreien oder mit Druck Stimme zu erzeugen.

**Welches Ausmaß hat Lärm in der heutigen Zeit?**

Zu viel an Schall – in Stärke und Dauer – kann Beeinträchtigungen oder bleibende Schäden am Gehör hervorrufen. Das Hörvermögen kann dabei bis zur Schwerhörigkeit beeinträchtigt werden. Ebenso können zeitlich begrenzte oder dauerhafte Ohrgeräusche wie Tinnitus auftreten. Dies kann durch Dauerschall oder kurzzeitige hohe Schallspitzen geschehen. Solche hohen Schallpegel treten nicht nur im Arbeitsleben auf, sondern gerade auch in der Freizeit, zum Beispiel beim Hören lauter Musik. Laut dem Deutschen Umweltbundesamt werden in Diskotheken ähnliche Lautstärken gemessen wie an lauten Arbeitsplätzen.

**Die Pandemie hat deutliche Spuren bei unserem Gehör hinterlassen. Unter anderem bemerkt man einen Anstieg bei Menschen, die unter Tinnitus leiden**

KRAKENIMAGES.COM

zen, an denen betriebliche Schutzmaßnahmen für Betroffene gesetzlich vorgeschrieben sind. Lärmmessungen, die stichprobenartig in Diskotheken und bei Live-Musikveranstaltungen durchgeführt wurden, ergaben Musikschaallpegel zwischen 90 und 110 dB(A). Aber nicht nur laute Konzerte, sondern vor allem auch die häufige Breitband- und/oder impulsartige



Beschallung des Ohres über Kopfhörer, wie sie etwa bei jedem Smartphone verfügbar sind, kann bei einer Intensität über 80 bis 85 dB(A) zu einem chronischen und irreparablen Lärmschaden führen.

**Was kann man tun, um Hörschäden zu bekämpfen?**

Es ist sinnvoll, sich beispielsweise kurzfristig mit Ohrstöpsel vor Lärm zu schützen. Bei erwartbar dauerhafter Lärmbelastung ist ein professioneller Gehörschutz empfohlen. Ich habe auch schon erlebt, dass sich jemand durch zu laut empfundene Musik bei einem Konzert aus Verzweiflung je einen Kaugummi in beide Ohren gesteckt hat, dieser jedoch auf beiden Seiten operativ aus dem Gehörgang entfernt werden musste, da er am Trommelfell festgeklebt ist.

Mit Technik kann man Schallwellen auf dem Weg zum Ohr stoppen. Einerseits wird das seit Jahren durch Lärmschutzfenster in Gebäuden gemacht – und auch Lärmschutzwände in Büros versuchen den Schall zu brechen. Sollte eine dauerhafte berufliche Lärmbelastung gegeben sein, wie es beispielsweise bei diversen Handwerksberufen, Berufs-/Hobby-Jägern, DJs oder auch Orchestermusikern der Fall ist, dann ist die Anpassung eines Gehörschutzes bei einem Akustiker schon überlegenswert. Hierfür sind von verschiedenen Firmen wirklich tolle Produkte am Markt, die aber jedoch auch ihren Preis haben. Auf jeden Fall sind sie es wert!

Möglichkeiten zur Verbesserung des Hörvermögens, besonders im Alter, sind sogenannte Hörhilfen. Diesbezüglich ist eine genaue Abklärung Beratung beim HNO-Facharzt notwendig. Spezielle chirurgische Therapien wie Cochlea-Implantate sind



## ZUR PERSON

Der Grazer Priv.-Doz. Dr. Georg Philipp Hammer ist Allgemeinmediziner, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde und hat das Zusatzfach Phoniatrie. Durch sein Musikstudium und eine bis dato reichhaltige aktive Tätigkeit als Musiker, ist ihm die Behandlung von Menschen, die ihr Gehör und ihre Stimme beruflich benötigen, ein besonderes Anliegen.  
[www.hno-hammer.at](http://www.hno-hammer.at), [www.zukunft-gesundheitskompetenz.at](http://www.zukunft-gesundheitskompetenz.at) FURGLER

Insofern ist es gerade jetzt ein entsprechendes „Life-Style-Management“ sinnvoll. Das heißt: Als Ausgleich zu den momentanen außergewöhnlichen Belastungen ist es wirklich wichtig, auf regelmäßige Bewegung, Stressentlastung, eine ausgewogene Ernährung und vor allem auf den Erhalt von sozialen Kon-

takten wie Familie, Freunde oder ArbeitskollegInnen zu achten. Als zusätzliche Maßnahme ist hier bei Beschwerden eine regelmäßige Zufuhr von Magnesium wie etwa durch Verzehr von Bananen oder durch diverse Nahrungsergänzungs-Produkte und Schutz vor Lärm absolut empfehlenswert.

— ANZEIGE —



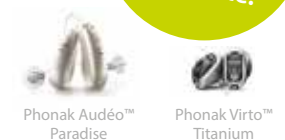
**So viel Freude macht gutes Hören!**

Das sieht man. Die Hörgeräte nicht.

Testen Sie kostenlos die neuesten Hörgeräte!

- Höchste Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen
- Gewohnte Öffnungszeiten
- Terminvereinbarung unter 0800 880 888

[hansaton.at](http://hansaton.at)



**Hansaton**  
Hörkompetenz-Zentren