

01/2011

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Freizeitlärm

Infotext für die Schüler

### Voll auf die Ohren



Foto: Fotolia/corepics

**Laute Musik gehört für viele junge Leute zum Alltag. Dabei erreichen die Schallpegel von MP3-Playern und Co. häufig Werte, die vergleichbar sind mit Pressluft-hämmern und Kreissägen.**

Dauerlärm bedeutet für die Ohren großen Stress. Wer die Musik ständig voll aufdreht und den Ohren keine Auszeit gönnt, muss früher oder später mit einem Gehörschaden rechnen. Darum ist es wichtig, sich vor hohen Lautstärken zu schützen. Diese können neben Hörstörungen auch noch zu Tinnitus oder Hörsturz führen.

#### Tinnitus

Unter Tinnitus versteht man Pfeifen, Brummen oder ähnliche Geräusche, die im Ohr entstehen. Diese werden nur vom Betroffenen selbst gehört. Tinnitus kann zusammen mit einer Schwerhörigkeit auftreten, aber auch ohne eine Hörminderung. Auslöser können verschiedene Ohrkrankheiten, Kreislaufstörungen, Lärm, Stress, Aufregung oder auch ein Knall sein. Innerhalb der ersten beiden Wochen sind die Heilungschancen relativ gut.

#### Hörsturz

Bei einem Hörsturz verschlechtert sich die Hörfähigkeit (meist ist nur ein Ohr betroffen) innerhalb kurzer Zeit dramatisch, oft begleitet von Ohrensausen oder Schwindelgefühlen. Die Ursachen können wie auch beim Tinnitus vielfältig sein. Stress und große Lärmbelastung sind zwei der wesentlichsten Ursachen. Möglichst sofort einen Arzt aufsuchen, da die Gefahr einer bleibenden Schwerhörigkeit besteht.

#### Vertäubung

Bei einem Gefühl ähnlich dem von „Watte in den Ohren“, spricht man von einer Vertäubung. Schallpegel unterhalb der Schmerzschwelle, aber oberhalb von

80 dB können diese vorübergehenden Taubheitsgefühle im Ohr hinterlassen. Besser und sicherer ist es, vorbeugend zum Ohrschutz zu greifen, denn solche Vertäubungen können im Laufe der Zeit zu bleibenden Hörschäden führen.

#### Knalltrauma

Gefährde deine Ohren und die anderer nicht durch:

- explodierende Knaller
- platzende Luftballons
- Trillerpfeifen
- Schläge auf die Ohren
- laute Ohrenküsse



Foto: Fotolia/chrisP

## Leben mit dem Dauerton



Foto: Stefan Klüter

Schon als Schülerin fing Jasna Fritz Bauer mit der Schauspielerei an, erst im Schultheater dann im Jugend Club des Hessischen Staatstheaters in Wiesbaden. Zielstrebig und mit großem Engagement hat sie diese Leidenschaft weiter verfolgt, seit 2008 studiert sie an der renommierten Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ in Berlin. Außerdem arbeitet Jasna an verschiedenen Theatern und spielt in Kinofilmen mit. Eigentlich eine Traumkarriere für die 21-Jährige und ein Superleben in Deutschlands Metropole, wenn da nicht dieser Dauerton im Ohr wäre ...

*Du lebst schon  
seit 6 Jahren mit diesem „Ton im Ohr“*

*– also dem Tinnitus-Symptom –, was war der Auslöser?*

Ich war mit Mitschülern und Freunden auf einer der größten Demos in Wiesbaden. 150.000 Menschen haben daran teilgenommen, wir wollten der damaligen Kultusministerin mal zeigen, wie viele gegen den „Kahlschlag“ im Bildungswesen sind. Als wir am Kultusministerium ankamen, gingen mit einem Schlag auf dem ganzen Platz die Trillerpfeifen los. Ich hab natürlich auch ordentlich mitgetrillert!

*Hast du den Lärm bei der Demo als bedrohlich empfunden?*

Den habe ich nicht richtig wahrgenommen, obwohl es natürlich die ganze Zeit sehr laut war. In so einem Moment denkt man nicht daran, was einem passieren könnte.

*Wann hast du gemerkt, dass mit deinen Ohren etwas nicht in Ordnung war?*

Eigentlich gleich als ich wieder zuhause war. Mein Hörvermögen war sehr stark eingeschränkt. Ich weiß gar nicht so genau, wie ich das beschreiben soll. Auf dem einen Ohr war ich taub und auf dem anderen habe ich sowohl meine Stimme als auch alle anderen Stimmen und Geräusche doppelt gehört. Dazu hatte ich auf jedem Ohr verschiedene Tinnitustöne, ich glaube auf dem linken waren es drei und auf dem rechten zwei. Man muss sich das so vorstellen, dass man durchgehend fünf verschiedene Töne auf seinen Ohren hat. Und zu dem Zeitpunkt waren die Töne auch noch sehr laut.

*Was hast du unternommen?*

Zuerst habe ich gedacht, dass meine Ohren einfach nur gereizt sind, wie nach einem Konzert. Aber als das nach zwei Tagen immer noch nicht besser wurde, bin ich zu meiner HNO-Ärztin gegangen. Nach mehreren Tests wurde ich direkt ins Krankenhaus überwiesen.

*Du warst dann 10 Tage in der Klinik?*

In der Klinik wurde ich sofort an einen Tropf mit Kochsalzlösung gehängt. Diese Infusionskur dauerte 10 Tage, dazu habe ich am Anfang noch Cortison bekommen und verschiedene Tabletten. Alles mit dem Ziel, mein Blut so stark wie möglich zu verdünnen, damit es gleichmäßig und schnell im Kopf – also in den Ohren und im Gehirn – ankommt.

*Wurdest du als geheilt entlassen?*

Nein. Geholfen hat mir der Klinikaufenthalt aber auf jeden Fall. Ich lebe heute zwar immer noch mit dem Tinnitus, aber die Geräusche haben massiv nachgelassen. Ich habe auf jedem Ohr nur noch einen Ton und alle restlichen Erscheinungen sind durch die Behandlung zurückgegangen.

*Wie hat sich dein Leben verändert?*

Ich muss einfach vorsichtiger sein, wenn es in meiner Umgebung sehr laut ist, in einem Club zum Beispiel oder auf einem Konzert. Ich muss ein bisschen mehr achtgeben als andere, weil meine Ohren empfindlicher sind als die der meisten Leute. Verändert hat sich eigentlich nur, dass ich mit Musik oder Fernsehen einschlafe, weil ich nachts oder wenn es ruhig ist, die Töne höre und die sind schon störend. Tagsüber kann man die Geräusche „verdrängen“, man lernt, sie zu überhören. Aber sobald es ruhig ist, fängt man dann an, sich darauf zu konzentrieren und hört sie wieder.

*Was nervt dich am meisten?*

Zum Glück macht mich diese „Krankheit“ in meinem Alltag nicht so wahnsinnig, dass ich nur noch genervt bin. Am meisten stresst sie mich, wenn ich mich konzentrieren muss, zum Beispiel beim Arbeiten an einem Text oder für eine Prüfung. Und natürlich abends beim Feiern, eigentlich muss ich immer Ohrstöpsel dabei haben, für den Fall, dass es irgendwo zu laut für mich ist.

**8 Tipps für Musikveranstaltungen**

Foto: Pilopia/David Büttner

Du kannst deine Ohren nicht automatisch gegen unerwünschte Geräusche oder gegen Lärm abschotten, so wie du deine Augen vor unerwünschten Bildern verschließen kannst.

- **Stell dich nie direkt vor Boxen. Der Schallpegel verringert sich mit der Entfernung.**
- **Gönne deinen Ohren bei lautstarken Veranstaltungen zwischendurch Pausen.**
- **Kannst du dich nur noch „schreiend“ unterhalten, dann ist der Schallpegel oberhalb von 80 dB, das Risiko eines Gehörschadens steigt mit der Verweildauer.**
- **Suche für eine Unterhaltung einen ruhigen Ort auf. Schreie direkt ins Ohr sind nicht ungefährlich.**
- **Besorge dir vorher Gehörschutz für den Notfall, den gibt es in Drogerien und Apotheken.**
- **Bei einer anschließenden Vertäubung: Ruhepause mindestens doppelt so lange wie die Beschallung zuvor.**
- **Bei Pfeifen oder anderen Geräuschen im Ohr, die nach 3 Tagen noch nicht verschwunden sind: Unbedingt einen Arzt aufsuchen.**
- **Hörst du auf einem Ohr plötzlich gar nichts mehr: Sofort zum Arzt oder in die Klinik – auch mitten in der Nacht!**

**Impressum**

DGUV Lernen und Gesundheit, Freizeitlärm, Januar 2011

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Susanne Neyen, Potsdam; Dagmar Binder, Wiesbaden

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)