

Die Musik zu laut, zu oft, zu lang...Gefahr fürs Gehör

Die letzten Jahre wurde eine signifikante Steigerung der Personen mit Hörproblemen festgestellt. Dies vor allem bei jüngeren Menschen. Der Grund ist oft ein zu langes und zu regelmäßiges Hören von lauter Musik bei Festen, Konzerten, Festivals. Genau so schlecht ist das intensive Hören von Musik über Kopfhörern. Es ist in, sich MP3, Walkman oder iPod rein zu ziehen.

Es ist ein Gesellschaftsphänomen, das die Volksgesundheit gefährdet. Die Musik auf den Ohren um sich zu isolieren, um abzuschalten, um abzuheben, um sich gehen zu lassen... Volle Tube Musik, ein wenig wie eine Droge !

Volle Kanne Musik

Das ist die Geschichte der Änderung der Gewohnheiten „Musik zu hören“ bei der Jugend. Zuerst kam der Walkman, der immer perfekter wurde und zum MP3 und iPod wurde. Die Möglichkeit immer und überall Musik zu hören und die Lautstärke höher zu drehen, um den Straßenlärm, den Krach von Bus

oder der Straßenbahn zu übertönen, ist einfach. Zudem werden Gehörschäden verursacht durch laute Signale im Kopfhörer, also sehr nah am Ohr, um nicht im Ohr zu sagen. Außerdem haben Festivals, Openairkonzerte und Discotheken einen immer größeren Erfolg. Da werden die ohrenbetäubenden, verstärkten „Sounds“ in den Superboxen zum Föhn. Wenn man dort dicht vor steht bekommt man eine Dröhnung! Es wird normal überall Effekte zu erhaschen mit lauter Musik bei Festen, in Autos, in Cafés, im Kino ... und dann wird es normal auch den Fernseher bei sich zuhause lauter zu stellen.

All dies zu den allgemeinen Umgebungsgeräuschen (Verkehr, Flugzeuge, verschiedene Maschinen usw. ...) Die Ohren sind überlastet, schon gar wo wir ihnen keine Ruhezeiten zur Erholung mehr

gönnen, die doch so dringend notwendig sind. Wenn die Ohren klingen oder pfeifen nach einem Fest, dann ist das ein Zeichen einer Verletzung, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Denn

wenn man so etwas zu oft wiederholt, dann können die Verletzungen bzw. das Pfeifen bleiben.

Sonore Anhaltspunkte

Die meisten Alltagsgeräusche liegen zwischen 30 und 90 Dezibel. Aber wir sind auch regelmäßig in Kontakt mit Geräuschen die weit darüber liegen; und dies eben so sehr im Berufsleben, wie in der privaten Sphäre z.B. in der Freizeit in der Disko oder auf Konzerte.

Einige interessante Angaben:

- Waschmaschine : 55 db
- Auto : 80 db (dies ist schon die Gefahrgrenze für die Ohren)
- Rasenmäher : 90 db
- Presslufthammer : 100 db
- Konzert oder Disco : 105 db
- Autorennen : 130 db (Schmerzgrenze)
- Abheben eines Flugzeugs : 140 - 150 db

Unter 20 db hören wir fast nichts und über 80 db wird der Ton gefährlich für unsere Ohren. Wir müssen heute davon ausgehen, dass ein Geräusch von 90 db über 3 Stunden oder 100 db

während 20 Minuten und 110 db während 2 Minuten beachtliche Risiken für unser Gehör birgt. Zu Bedenken gibt es, dass die meisten Konzerte eine Lautstärke von 105 db haben !

Die Folgen, verletzte Ohren

Unsere Ohren sind nicht dafür geeignet immer wieder hohe Dezibelladungen über lange Zeiträume zu

erleiden. Es ist also ebenso die Stärke, wie die Dauer und die Häufigkeit die die Problematik ausmachen und Verletzungen verursachen. Bleibendes und unwiderrufliches Ohrensausen, Ohrenpfeifen, können die Folge sein. In Belgien leidet eine Person auf 10 unter Ohrengeräusche. Hyperempfindlichkeit (verstärktes Empfinden von normalen Geräuschen), oder Unempfindlichkeit, Taubheit (plötzliches teilweiser oder kompletter Hörverlust auf einem oder beiden Ohren). Es sind nicht nur die Ohren die empfindlich reagieren wenn man den Pegel überschreitet. Der ganze Körper ist betroffen. Zu lauter Krach verursacht Stress, Aggressivität, Bluthochdruck, Veränderungen des Herzrhythmus und des Hormonhaushaltes, Konzentrationsschwierigkeiten usw. ...

Seine Ohren schützen ist der richtige Reflex

Wenn Sie einen Walkman benutzen, dann vermindern sie die Lautstärke und die Hörzeiten. Wenn sie vorauswissen, dass Sie einem lauten Event bevorstehen, dann benutzen sie Ohrstöpsel, Ohrstopfen. Sie verringern das Risiko, ermöglichen trotzdem alles zu hören.

Für einen guten Schutz können Sie auch:

- sich von den Lautsprechern entfernen
- sich in einem ruhigen Raum begeben alle drei Viertelstunden
- sich hüten vor übermäßigem Alkohol oder Medikamentenkonsum (die Ihr Hörvermögen senken) Da sie mit einem Mal nicht mehr so gut hören, steigern Sie dann die Lautstärke der Musik und die Hörschmerzgrenze liegt dann höher.
- Vermeiden sie mehrere laute Events kurz hintereinander.

Wie funktioniert das Ohr?

Um mehr übers Ohr und das Funktionieren des Körpers im Allgemeinen zu erfahren, surfen Sie zur „Corps-cité“, die pädagogisch und spielerisch-lehrreiche Webseite der Solidaris Krankenkasse : www.corpcite.be

Quelle: www.solidaris.be