

Chronik/Gesundheit

Welttag des Hörens am 3. März: Ohren im Pandemiestress

Wien, am 25.2.2020

Welttag des Hörens am 3. März: Ohren im Pandemiestress

Maskentragen, Online-Meetings, veränderte Geräuschpegel und Arbeitsweisen haben teils überraschende Auswirkungen auf unser Gehör. Unter anderem bemerken die Österreichischen Hörakustiker einen Anstieg bei Menschen, die unter Tinnitus leiden.

„Ein Jahr Pandemie hat deutliche Spuren bei unserem Gehör hinterlassen“, sagt Josef Riegler, Bundesinnungsmeister der Hörakustiker. Am Welttag des Hörens am 3. März weisen die Experten darauf hin, wie wichtig, es ist, sich auch in Pandemiezeiten um die eigenen Ohren zu kümmern und bei Hörverlust schnell gegenzusteuern.

- **Masken können die Lautstärke halbieren.** „Viele Menschen haben überhaupt erst durch das Maskentragen entdeckt, dass ihr Gehör nachlässt“, sagt Riegler. Denn MNS- und FFP2-Masken dämpfen die für die Sprachverständlichkeit wichtigen höheren Frequenzen ab 1kHz aufwärts. 5 bis 10 dB an Lautstärke fallen durchschnittlich weg. „Zehn Dezibel entsprechen etwa einer Halbierung der Lautstärke“, erklärt Riegler. Wer das Gesagte nicht versteht, kann beim Maskentragen auch nicht darauf ausweichen, die Lippen zu lesen.
- **Zu wenige lassen derzeit ihr Gehör testen.** „Leider scheuen sich viele Menschen aufgrund von Corona derzeit, für ihre Ohren Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei wäre es gerade jetzt und gerade bei älteren Menschen angesichts der mangelnden sozialen Kontakte wichtig, andere hören und mit ihnen reden zu können“, sagt Riegler. Hörakustiker sind systemrelevant und auch in Pandemiezeiten offen. Hörtests und die Anpassung von Hörgeräten sind weiterhin problemlos möglich. Derzeit melden etwa 13 Prozent der Bevölkerung in westeuropäischen Ländern Hörprobleme. Die Verwendung von Hörgeräten ist in zehn Jahren von 33 auf 42 Prozent gestiegen. „Je länger man allerdings damit zuwartet, ein Hörgerät anpassen zu lassen, desto schwerer fällt die Umstellung und desto länger leidet die Lebensqualität. Studien zeigen deutliche Verbindungen von Demenzrisiko, psychische Erkrankungen wie Depression sowie Unfallgefahr mit unbehandeltem Hörverlust“, warnt der Experte.
- **Es klingelt in den Ohren.** Auch Tinnitus-Beschwerden haben in Pandemiezeiten zugenommen. Riegler sagt: „Etliche Kollegen melden, dass sie verstärkt Anfragen von Menschen bekommen, die plötzlich mit Rauschen, Pfeifen oder anderen Symptomen zu kämpfen haben.“ Das kann viele Ursachen haben; dazu gehört auch Stress. „Wenn die Symptome von Hörverlust begleitet werden – und oft fällt erst durch die Untersuchung des Tinnitus auf, dass man bereits eine verminderte Hörleistung hat – dann kann übrigens auch dagegen ein Hörgerät hilfreich sein. Denn wenn die Hintergrundgeräusche wieder klarer wahrnehmbar sind, dann maskieren sie zum Teil die störenden Tinnitus-Geräusche.“
- **Online-Meetings wirken sich positiv aus.** Positiv beurteilt der Experte die Auswirkung von Online-Meetings und digitaler Kommunikation, sofern die Lautstärke gut eingestellt ist. „Einerseits ist es gerade für Menschen mit verminderter Hörleistung

hilfreich, Kopfhörer verwenden zu können. Andererseits hat man dank des Layouts der Meetingsoftware oft bessere Chancen, die Gesichter aus der Nähe zu sehen und die Lippenbewegungen zu erkennen, als zum Beispiel bei einem physischen Treffen in einem großen Raum.“

- **Gehörempfindlichkeit nimmt zu.** Riegler bemerkt: „Die Pandemie hat für viele Menschen eine Veränderung ihres täglichen Geräuschpegels bewirkt.“ Wer z.B. nicht mehr im Großraumbüro oder im lauten Restaurantbereich arbeitet, wer plötzlich viel allein ist, bei dem passt sich das Gehör an. Lärmsituationen, die bisher gar nicht aufgefallen sind, werden plötzlich als unangenehm laut und überfordernd erlebt. „Prinzipiell ist das kein längerfristiges Problem – das Ohr passt sich an und wir gewöhnen uns im Normalfall wieder gut an lautere Situationen. Aber wir raten, sich und andere derzeit nicht zu überfordern.“ Für besonders akute Situationen empfehlen die Hörakustiker auch die Anpassung eines Gehörschutzes.

Der Bundesinnungsmeister empfiehlt: „In Pandemiezeiten brauchen Ihre Ohren ganz besonders Ihre Aufmerksamkeit. Und ein gutes Gehör ist Grundvoraussetzung dafür, auch in schwierigen Zeiten mit der eigenen Familie, mit Freunden und Mitmenschen halbwegs unbeschwert soziale Kontakte pflegen zu können. Wenn Sie bemerken, dass bei Ihnen oder bei Familienmitgliedern das Gehör nachzulassen scheint, dann lassen Sie sich beraten. Die Österreichischen Hörakustiker beantworten gerne alle Ihre Fragen.“ Dank der strengen Einhaltung der vorgegebenen Hygienestandards durch die Hörakustiker können sich die Kunden dabei auch in Pandemiezeiten sicher fühlen.

Pressestelle der Bundesinnung / Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch Text, PR & Event

+43 676 / 43 666 75

melanie.manner@himmelhoch.at