

Das Gehör – dem Lärm immer und überall ausgesetzt

Flugzeuge, Autobahnen, Züge: Lärm kann sich hierzulande niemand mehr entziehen. Was das für unsere Gesundheit bedeutet.

Das Gehör kann unter bestimmten Umständen durch Schall geschädigt werden. Die Schallintensität, die Bandbreite des Schalls, die Einwirkungszeit, die Erholungsphasen und die individuelle Disposition spielen dabei eine wichtige Rolle. Lärm kann als Schall definiert werden, der lästig oder gesundheitsschädigend ist.

Eine akute Lärmschwerhörigkeit, beispielsweise nach einem Knalltrauma wie Gewehrschuss, wird von der chronischen, die nach lang andauernder Lärmexposition auftreten kann, unterschieden. Je höher der Schalldruckpegel in Dezibel, desto kürzere Zeit braucht es zur Schädigung. Musikveranstaltungen wie Rockkonzerte mit Dezibelwerten über 100, die mehrere Stunden dauern, können bereits zu Ohrgeräuschen und leichter Taubheit führen. Diese Zeichen sind häufig anzutreffen und bilden sich glücklicherweise meist zurück. Dennoch sind sie als gefährlich einzustufen, da sie bereits Zeichen einer Überlastung des Gehörs darstellen. Kommt eine solche Lärmexposition häufiger vor, so kann sie in die chronische Form einmünden. In diesem Falle sind im Innenohr verschiedene Komponenten irreversibel geschädigt.

Richtwert für Nachtlärm

Neben berufsbedingter Lärmeinwirkung sind die meisten Menschen auch einer zivilisatorisch bedingten Lärmbelastung ausgesetzt. So hat die WHO

den Nachtlärm zunehmend ins Visier genommen. Der neue Richtwert für die Nacht ist ein jährlicher durchschnittlicher Geräuschpegel von maximal 40 Dezibel (dB), was etwa dem Pegel einer ruhigen Strasse in einem Wohngebiet entspricht. Liegt der Lärmpegel langfristig über 55 dB, kann dies zu Herzinfarkten und möglicherweise Bluthochdruck führen. Störender Lärm kann weiter Stressreaktionen auslösen. Auch die Konzentrations- und die Kommunikationsfähigkeit sowie bei Kindern das Lernvermögen können vermindert werden. Die durch Lärmbelastung und Stress verursachten Hörstörungen werden als «Sozioakusis» bezeichnet. Eine weitere Ursache für die chronische Form stellt der Freizeitlärm dar.

iPod Generation

Diese Ursache betrifft vor allem Jugendliche und erhält damit eine grosse soziale Bedeutung. Nach der «walkman» folgt nun die «ipod»-Generation. Diese Generation läuft Gefahr, frühzeitig, das heisst vor dem 60. Lebensjahr, unter Schwerhörigkeit zu leiden. Eine solche Schwerhörigkeit kann sich in verminderter Fähigkeit Sprache im Lärm zu verstehen oder Ohrgeräuschen äussern. Das wiederum kann zur Folge haben, dass Probleme bei der Arbeit auftreten, da die eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit zu Missverständnissen führen kann. Im privaten Umfeld kann ein sozialer Rückzug eintreten, da man sich in lärmiger Gesellschaft wie Partys oder Treffen in Restaurants nicht mehr verständigen kann, weil das eingeschränkte Gehör kein volles Verständnis seines Gegenübers mehr erlaubt.

Wie kann man das Gehör schützen?

Eine nachgewiesene effektive Therapie der Lärmschwerhörigkeit ist nicht be-



kannt. Umso mehr Bedeutung kommt damit der Prophylaxe zu. Bei der Arbeit müssen die Lärmemissionen kontrolliert und gegebenenfalls muss ein Gehörschutz getragen werden. Für Berufsgruppen wie Musiker oder Bauarbeiter mit besonderen Höranfor-

derungen und der Notwendigkeit der Arbeit im «Lärm» existieren spezielle Formen des Gehörschutzes (für Interessierte: spros – eine Internetdienstleistung der SUVA für Sicherheitsprodukte). Lärm ist allgegenwärtig, aber ein bewusster Umgang für unsere allge-

meine Gesundheit und Schutz unseres Gehörs unerlässlich. Wussten Sie übrigens, dass es seit 1995 einen internationalen «Tag gegen Lärm» gibt?

Autor: PD Dr. N. Gürtler, HNO-Klinik, Kantonsspital Aarau AG

INLINE-SKATING/GRUNDKURS FÜR ERWACHSENE



Sicheres Skaten, Stürzen, Bremsen, erkennen und meistern von Gefahrensituationen und Hindernissen, Materialkunde

Daten:

- a) 14.06–12.07
- b) 14.06–12.07
- c) 17.06–15.07

Zeiten:

- a) 18.00–19.30 Uhr
- b) 19.45–21.15 Uhr
- c) 18.00–10.30 Uhr

Ort:

Rolling Rock Aarau

Kosten:

Fr. 160.–

Anmeldung:

www.aarau.eusi.gsundstadt.ch,
Tel. 062 822 32 61

MONDAY NIGHT SKATE IN AARAU



Noch viermal bis Ende August gleiten Inline-Skates in Aarau um die schönsten Strassenecken der Region:

Daten: 7. und 21. Juni / 16. und 30. August

Start: jeweils 20 Uhr beim Rolling Rock

Infos: www.night skate.ch, Tel. 062 822 32 61

GRATIS-SCHLEUDERKURS FÜR 21- BIS 26-JÄHRIGE



Bereits zum zweiten Mal startet im kommenden Herbst die Aktion «Suche Engel». Interessenten aus dem ganzen Kanton Aargau können sich jetzt für den Infoabend anmelden und sich unverbindlich orientieren lassen.

Datum/Zeit:

Freitag, 11. Juni, 19.30 Uhr

Ort:

Kettenbrücke Aarau

Infos:

www.suche-engel.ch
Tel. 062 822 32 61

Leistungen:

- Schleuderkurs im Wert von 340 Franken
- Gratis Coop-Rechtsschutzversicherung
- Einsatz bei Nez Rouge Aargau
- Engel-Diplom

So individuell wie Ihr Traum vom Eigenheim: unsere Beratung.

Mit Raiffeisen wird Ihr Traum von den eigenen vier Wänden schneller wahr. Denn unsere Experten beraten Sie persönlich und erstellen für Sie eine individuelle Finanzierungslösung.

www.raiffeisen.ch/hypotheken



RAIFFEISEN