



Tipps fürs gute Hören

Wie kannst du zukünftig eine lärmbedingte Gehörbeeinträchtigung bzw. Gehörschädigung verhindern?

- Vorsicht bei Stereokopfhörern! Bei maximaler Lautstärke können vor allem alte Geräte dein Gehör schädigen! Stelle solche Geräte so ein, dass sie von deiner unmittelbaren Umgebung kaum gehört werden oder verwende neue schallpegelbegrenzte Geräte!
- Wenn du in die Disco gehst, dann gewöhne dir an, nach zwei Stunden mindestens eine 15-minütige Pause in ruhigerer Umgebung zu machen. Dein Gehör kann sich in dieser Zeit etwas erholen!
- Meide die lautesten Discos oder schütze dich mit Gehörschützern!
- Halte dich nicht neben den Lautsprechern auf (Disco, Rockkonzerte, Raves, Clubbings ...)! Wenn du einmal die Bässe so richtig fühlen willst, dann schone deine Ohren mit Gehörschützern.
- Knallkörper und Salutschüsse können dein Ohr schon nach einmaliger Einwirkung auf Dauer schädigen. Salutschüsse können auch mit Gehörschutz abgefeuert werden. Knallkörper solltest du grundsätzlich meiden!
- Für Band- bzw. OrchesterspielerInnen: es gibt spezielle Gehörschützer für MusikerInnen. Erkundige dich danach in deinem Musikfachgeschäft (zB Hearsafe)!
- Schreie niemandem ins Ohr!

Wann sollst du zum Ohrenarzt gehen?

- Wenn du plötzlich auf einem oder beiden Ohren wesentlich schlechter als sonst oder gar nichts mehr hörst.
- Wenn du Ohrgeräusche (rauschen, summen, pfeifen...) vernimmst.
- Wenn du schlechter bzw. undeutlich hörst - zB wenn du beim Telefonieren Hörprobleme hast.
- Wenn dir laufend die Ohren wehtun.
- Wenn dein Hörtest (Audiogramm) beim Schulprojekt eine Hörverminderung zeigt.
- Wenn du in einer Band bzw. in einem Orchester spielst, lasse deine Ohren regelmäßig überprüfen!

Generell gilt: Je früher du einen Ohrenarzt aufsuchen kannst, umso besser. Am Besten noch am selben Tag!