

Das Gehör pflegen

Tipps für den Alltag



Das Gehör: ein wichtiger Sinn

Das Gehör, auch auditive Wahrnehmung genannt, ist ein wichtiger Sinn im täglichen Leben. Es ermöglicht uns, zu kommunizieren, uns zu orientieren und unsere Umgebung in vollen Zügen wahrzunehmen. Bei jedem Menschen spielt dieser Sinn eine Schlüsselrolle für soziale Interaktionen, Sicherheit und emotionales Wohlbefinden. Egal ob jung oder alt.

Warum ist der Hörsinn so wichtig?

- **Um mit anderen zu kommunizieren.**
Wenn man die Nuancen der Stimme und der Worte hört, kann man sich gegenseitig besser verstehen und sich in jeder Situation anpassen.
- **Um in Sicherheit zu bleiben.**
Eine Hupe, eine Alarmanlage oder ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen kann dabei helfen, drohende Gefahren zu vermeiden.
- **Um die Freuden des Lebens zu genießen.**
Musik, Kinderlachen oder Vogelgezwitscher sind Momente, die unseren Alltag bereichern.





Wie funktioniert das Gehör?

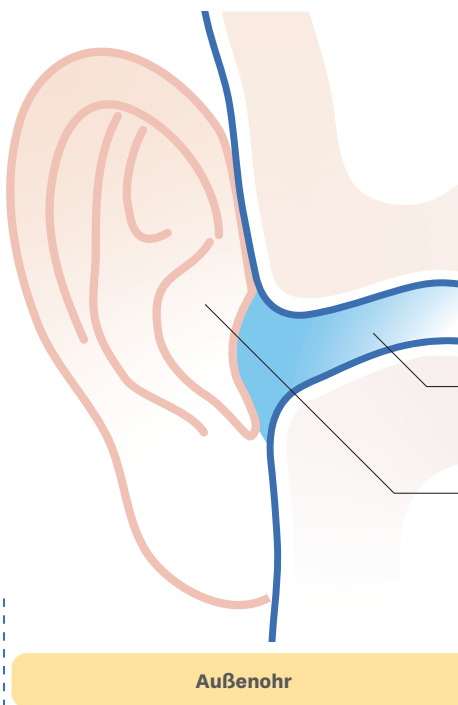
Das Gehör beruht auf einem komplexen System, das Geräusche aufnimmt, sie umwandelt und zur Interpretation an das Gehirn sendet. Hier sind die wichtigsten Schritte des Prozesses:

1. Das Außenohr nimmt Geräusche aus der Umgebung auf.

Geräusche sind Schwingungen in der Luft. Sie werden von der Ohrmuschel (dem sichtbaren Teil des Ohrs) aufgefangen und durch den Gehörgang zum Trommelfell geleitet: eine dünne Membran, die unter dem Einfluss von Geräuschen vibriert, ähnlich wie das Fell einer Trommel.

2. Das Mittelohr verstärkt die Vibrationen.

Hinter dem Trommelfell verstärkt eine kleine Kette aus drei Knochen (Hammer, Amboss und Steigbügel) diese Schallwellen und leitet sie an das Innenohr weiter.



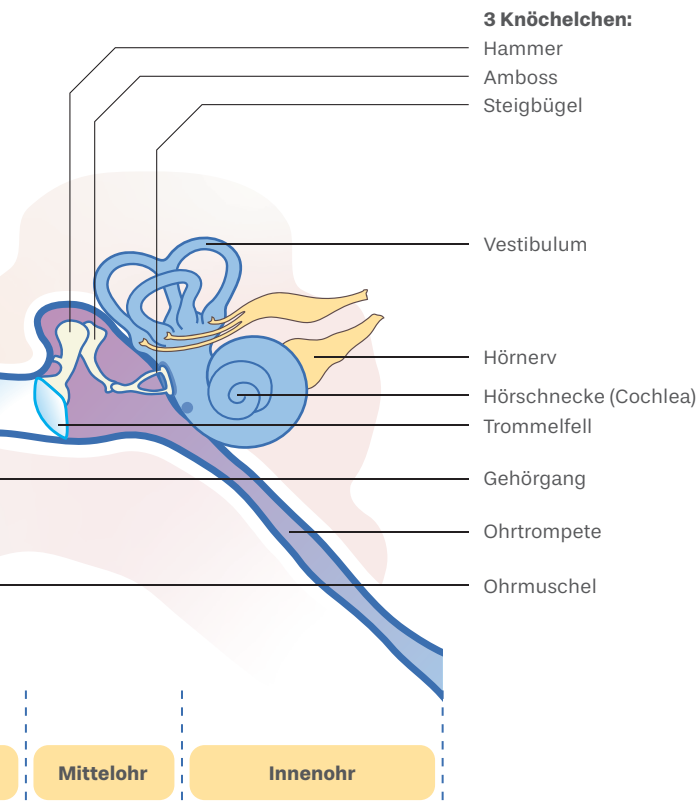
3. Das Innenohr setzt Geräusche in Nervensignale um.

Die Hörschnecke (Cochlea), ein spiralförmiges, mit Flüssigkeit gefülltes Organ, wandelt diese Schwingungen mithilfe von spezialisierten Zellen, den Haarzellen, in Nervenimpulse um. Diese Signale werden dann über den Hörnerv an das Gehirn weitergeleitet.

4. Das Gehirn entschlüsselt Geräusche.

Sobald die Nervensignale das Gehirn erreichen, werden sie verarbeitet und interpretiert. So unterscheiden wir ein Lachen, ein Lied oder einen Alarm wie eine Sirene.

Wer auf sein Gehör achtet, bewahrt seine Lebensqualität und kann die Geräusche, die uns umgeben, weiterhin in vollen Zügen genießen.



Lärm und Dezibel

Unterschied zwischen Lärm und Geräusche

Physikalisch gesehen gibt es keinen Unterschied zwischen Lärm und Geräusche. In beiden Fällen handelt es sich um Schallwellen, die von unserem Ohr an unser Gehirn weitergeleitet werden, wo sie anschließend analysiert und interpretiert werden.

Von Lärm spricht man, wenn ein Geräusch als störend empfunden wird. Man könnte an die Nachbarn denken, die ihre Musik zu laut aufdrehen, an Bauarbeiten, an die Autobahn hinterm Haus, an den Hund, der im Garten bellt, usw. Ein Geräusch kann schnell zu Lärm werden. Jede Person hat ihre eigene Lärmtoleranz. Dabei beeinflussen viele Faktoren dieses Gefühl, z. B. Müdigkeit oder Nervosität, die Tageszeit, Ereignisse, die Kultur...

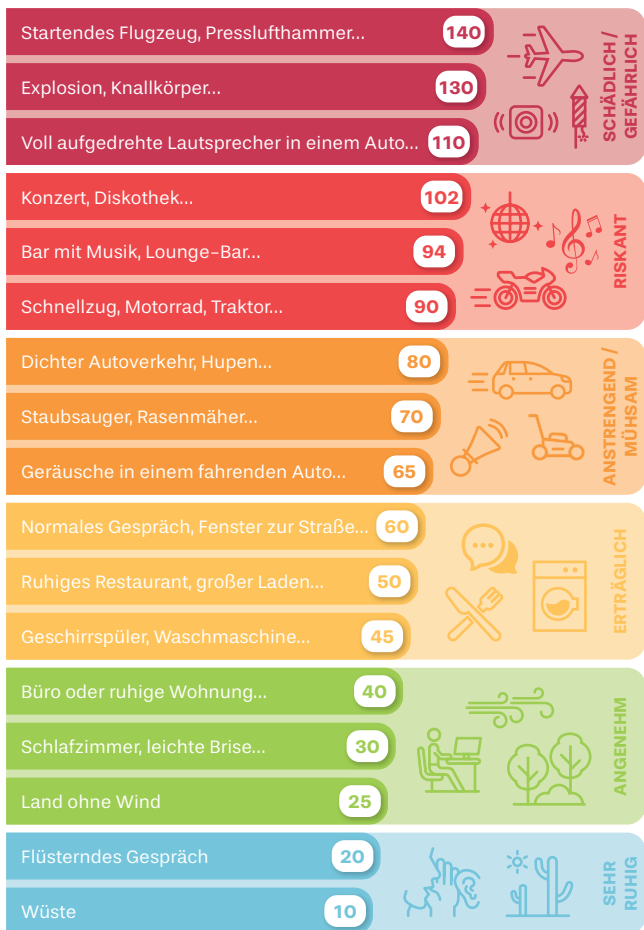
Ab einer bestimmten Grenze (sehr hoher Schallpegel) sind jedoch alle Geräusche störend oder sogar gefährlich, selbst angenehme Geräusche wie Musik.

Die Lärmskala

Lärmpegel werden in Dezibel (dB) gemessen, auf einer Skala von 0 dB (entspricht der Hörgrenze des menschlichen Gehörs) bis 140 dB (die Schmerzgrenze für unsere Ohren liegt bei 120 dB).

Die meisten Geräusche aus dem Alltag liegen zwischen 30 und 90 Dezibel.

Je höher der Lärmpegel und je länger die Expositionszeit, desto größer ist das Risiko!



Es wird empfohlen, sich an folgende Richtwerte zu halten:

- Sich nicht länger als 12 Sekunden dem Geräusch eines startenden Flugzeugs auszusetzen (140 Dezibel);
- Sich nicht länger als 2 Minuten dem Konzert einer Rockband auszusetzen (110 Dezibel);
- Nicht länger als 20 Minuten im Lärm einer Baustelle zu bleiben (100 Dezibel);
- Nicht länger als 3 Stunden in einer Diskothek zu bleiben (90 bis 100 Dezibel);
- Nicht länger als 8 Stunden dem Lärm des Straßenverkehrs (80 Dezibel) ausgesetzt zu sein.

(Quelle: Brüssel Umwelt)

Sie können den Geräuschpegel in Ihrem Umfeld mit einer der vielen kostenlosen Smartphone-Apps (z.B. Sound Meter) messen.

Situationen, in denen das Gehör gefährdet ist

Es gibt sowohl draußen, als auch zu Hause viele Lärmquellen.

Das Risiko für Ihre Ohren hängt von mehreren Faktoren ab:

- der Schallpegel (siehe Dezibel-Skala);
- die Dauer der Lärmbelastung und die Dauer der Pausen zwischen zwei Belastungen;
- das Alter, da kleine Kinder empfindlicher auf Lärmbelastung reagieren als ältere Menschen;
- der Gesundheitszustand, z. B. ob man wiederholt Mittelohrentzündungen hatte oder bestimmte medizinische Behandlungen durchführt.

Im Alltag

Die Verwendung von Kopfhörern oder Headsets ist weit verbreitet, aber wenn man sie mit zu hoher Lautstärke und über einen längeren Zeitraum verwendet, kann das Gehör geschädigt werden.

Entgegen der allgemeinen Meinung sind die Risiken bei Kopfhörern, die hinter dem Ohr platziert werden, genau gleich. Diese Knochenleitungshörer setzen das Ohr denselben Lärmpegeln aus, auch wenn sie nicht direkt ins Ohr eingeführt werden.



Es gibt Kopfhörer oder Headsets mit Geräuschunterdrückung, die das Hören bei geringerer Lautstärke ermöglichen, indem sie die Umgebungsgeräusche reduzieren.

Auch der Lärm eines ganztägig eingeschalteten Fernsehers oder sehr lange gehörte Musik können das Gehör belasten. **Machen Sie regelmäßig lärmfreie Pausen.**

Risikoberufe

Bauarbeiter, Landwirte und Bühnenarbeiter haben ein erhöhtes Risiko für Hörschäden. Sie tragen normalerweise Schutzkleidung, die auf ihren Beruf zugeschnitten ist: Baulärmschutzhelme oder professionelle Ohrstöpsel.

Schwangerschaft und Kleinkinder

Während der Schwangerschaft hört der Fötus Außengeräusche und ist übermäßigen Geräuschen ausgesetzt. Im letzten Trimester sollten werdende Mütter darauf achten, sich nicht in einer übermäßig lauten Umgebung aufzuhalten.

Auch Babys und Kleinkinder sind sehr geräuschempfindlich. Sollten Sie mit ihnen auf Partys oder Konzerte gehen, sollten Sie daran denken, ihnen kleine Gehörschützer auf die Ohren zu setzen.



Hörstörungen erkennen und behandeln

Die wichtigsten Hörstörungen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit

Jedes Ohr beherbergt rund 15 000 Sinneszellen (Haarzellen). Wenn diese Zellen übermäßigem Lärm ausgesetzt sind, können sie beschädigt oder dauerhaft zerstört werden. Im Gegensatz zu den anderen Zellen des menschlichen Körpers regenerieren sie sich nicht. Es können verschiedene Hörstörungen auftreten, z. B. Ohrgeräusche (Tinnitus), Ohrenschmerzen, Überempfindlichkeit gegenüber Lärm (Hyperakusis) oder Hörverlust (Hypakusis oder Taubheit). Zerstörte Zellen sind nicht zur Regeneration fähig und sind ein Kapital, das es zu bewahren gilt.

Hörstörungen können sich auf die allgemeine Gesundheit auswirken: Schlafprobleme, Müdigkeit, Stress, Kopfschmerzen, erhöhter Blutdruck, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Verlust des Gleichgewichts...

Tinnitus

Wenn im Ohr ein Pfeifen, Zischen oder Brummen zu hören ist, das nicht von außen kommt, spricht man von Tinnitus. Diese Geräusche treten manchmal nur in einem Ohr auf, manchmal in beiden Ohren und können dauerhaft oder vorübergehend sein.

Ein Tinnitus kann sehr lästig sein und die Lebensqualität beeinträchtigen. Wenn er andauert, wird er zu einer Behinderung.

Ein Tinnitus ist in etwa 80 % der Fälle mit einem Hörverlust verbunden.

Hyperakusis

Die Hyperakusis ist eine starke Geräuschempfindlichkeit. Ein Geräusch mittlerer Intensität wird als zu laut oder schmerzhaft empfunden. Diese Störung tritt insbesondere dann auf, wenn man zu lange und zu starkem Lärm ausgesetzt war.

Hypakusis oder Gehörlosigkeit

Hypakusis ist ein teilweiser Hörverlust ohne erkennbare Ursache. Sie kann vorübergehend oder dauerhaft sein und in einem Ohr oder in beiden Ohren auftreten.

Die wichtigsten Warnsignale

Die Symptome können progressiv auftreten oder anfangs unauffällig sein. Sie können je nach Alter oder Hörstörung unterschiedlich sein.

Achten Sie auf die folgenden Symptome und suchen Sie schnell professionelle Hilfe auf, um eine wirksame Diagnose und Behandlung zu erhalten:

- Sie lassen im Gespräch das Gesagte öfter wiederholen;
- Sie müssen die Lautstärke des Radios oder Fernsehers häufig erhöhen;
- Sie haben Schwierigkeiten, Gesprächen an lauten Orten zu folgen;
- Sie haben Schwierigkeiten, Telefongespräche zu verstehen;
- Sie haben Schwierigkeiten, Geräusche wie eine Türklingel, eine Alarmanlage oder ein klingelndes Telefon zu hören;
- Sie sprechen lauter oder im Gegenteil nicht laut genug;
- Sie haben Angst davor, an einen öffentlichen Ort, in eine Behörde oder an einen Ort zu gehen, an dem sich viele Menschen aufhalten werden;
- Ihre Angehörigen sagen Ihnen, dass Sie dazu neigen, sich zurückzuziehen.



Wann sollte man jemanden aufsuchen und wen?

Suchen Sie Ihren Hausarzt auf, wenn Sie das Gefühl haben, schlechter zu hören. Er wird Sie gegebenenfalls an einen Facharzt verweisen. Wenn plötzlich stechende Schmerzen auftreten oder Sie Brummgeräusche hören, warten Sie nicht.



Die Fachärzte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

- **Der HNO-Arzt** ist auf Anomalien und Erkrankungen der Ohren, der Nase (Sinus), des Rachens (Kehlkopf, Luftröhre...), des Halses und der Speicheldrüsen spezialisiert. Der HNO-Arzt kann das Problem erkennen und eine Behandlung vorschlagen. Er kann Ihr Gehör testen oder Sie an einen Audiologen verweisen.
- **Der Audiologe** hilft dem HNO-Arzt, anhand von Hörtests eine Störung aufzuspüren und zu diagnostizieren. Anschließend begleitet er die Patienten bei der Rehabilitation des Gehörs (Schwindel und Tinnitus).
- **Der Hörgeräteakustiker** ist der Techniker, der Hörgeräte, externe Implantate oder Schutzvorrichtungen gegen Lärmbelastigung (Kapselgehörschützer und Ohrstöpsel) einsetzt und anpasst.

Je nach erkanntem Problem können auch andere Gesundheitsfachkräfte einbezogen werden, beispielsweise ein Osteopath, ein Kinesiotherapeut oder ein Logopäde.

Hörgeräte

Hörgeräte spielen eine wichtige Rolle bei der Verbesserung des Hörvermögens. Sie helfen Menschen mit Hörverlust, weiterhin mit ihren Mitmenschen in Verbindung zu bleiben, zu kommunizieren, Freuden wie Musikhören wiederzuerlangen und Alltagsgeräusche wahrzunehmen.

Das Tragen eines Hörgeräts kann als störend empfunden werden. Dennoch verbessert es die Lebensqualität in jedem Alter.

Es gibt sie in verschiedenen Formen und Technologien, um sich den Bedürfnissen der Nutzer anzupassen. Es gibt verschiedene Modelle, z. B. Im-Ohr-Geräte, die direkt in den Gehörgang eingeführt werden, oder Geräte, die hinter dem Ohr platziert werden.

Die neuesten digitalen Geräte wandeln Töne in elektronische Informationen um, die dann verarbeitet und an die spezifischen Bedürfnisse des Nutzers angepasst werden. Sie filtern Geräusche, wobei die Hauptsignale erhalten bleiben, und reduzieren Umgebungsgeräusche.



Das Cochlea-Implantat ist ein medizinisches elektronisches Gerät für Menschen mit hochgradiger oder schwerer Taubheit. Im Gegensatz zu Hörgeräten, die den Schall verstärken, ersetzt das Cochlea-Implantat die Funktion des Innenohrs. Seine Platzierung erfordert einen chirurgischen Eingriff.



Präventive Maßnahmen zusammengefasst

Etwas für den Erhalt des Gehörs zu tun, kann in jedem Alter erfolgen. Gesten zur Verringerung der Risiken sind:

1. Grenzen setzen.

- Dauer der Exposition
- Lautstärke
- Lärmquellen
- Längeren Verwendung von Kopfhörern oder Headsets

2. Benutzen Sie Ohrstöpsel oder lärmreduzierende Kopfhörer in übermäßig lauten Umgebungen, vor allem im Kindesalter.

3. Sich kurz zurückziehen.

Damit sich Ihre Ohren erholen können, sollten Sie nach der Exposition gegenüber lauten oder wiederholten Geräuschen regelmäßig Pausen einlegen.



4. Die eigenen Ohren pflegen.

- Reinigen Sie sie mit lauwarmem, seifenfreiem Wasser beim Duschen.
- Den Eingang zum Ohr nach dem Duschen oder Schwimmen gut mit einem Handtuch oder Taschentuch abtrocknen, um Infektionen zu vermeiden.
Für zusätzlichen Komfort können Sie Ohrstöpsel tragen, die speziell für den Gebrauch im Schwimmbad entwickelt wurden.



Vorsicht mit Wattestäbchen, da sie den Gehörgang beschädigen oder das Ohrenschmalz tiefer in den Gehörgang drücken können. Ohrenschmalz ist eine gelbliche, wachsartige Substanz, die aus dem Gehörgang kommt und diesen schützt. Es verhindert das Eindringen von Partikeln (Staub, Dreck, Bakterien). Es beugt Irritationen, Juckreiz und Infektionen vor. Es wird auf natürliche Weise abgeführt. Wenn Ihr Ohr verstopft ist, wird Ihr Arzt oder Apotheker Sie beraten, wie Sie den Stopfen loswerden können.

5. Bei abnormalen Symptomen, Schmerzen oder Hörverlust einen Arzt aufsuchen.

Wie Sie vielleicht schon bemerkt haben, gehört zur Gesundheit auch... ein gutes Gehör! Einfache Schutzmaßnahmen sind da und leicht umsetzbar. Wenn Sie mit Hörstörungen konfrontiert sind, sollten Sie damit nicht allein bleiben, denn es gibt Lösungen. Dabei steht Ihnen die CKK zur Seite.



Die Leistungen der CKK



Vincent musste nicht immer die Ohren spitzen...

Sie haben sich verändert, Ihre Vorteile auch!

Bis zu **400 €** zusätzlich für Hörgeräte (200 € pro Ohr), ohne Altersgrenze, wenn für Ihr Hörgerät eine Erstattung von der Pflichtversicherung vorgesehen ist.

ckk-mc.be/hoergeraete

 **CKK. Mitten im Leben.**

Als CKK-Mitglied haben Sie auch die Möglichkeit, **die CKK-Versicherung für die alltägliche Versorgung abzuschließen: Medi +**. So haben Sie Anspruch auf einen Zuschuss für den Kauf von Hörgeräten, bis zu **1 200 €** (600 € pro Ohr), nach einer Wartezeit von 6 Monaten. Dieser Betrag ist mit der Erstattung von 400 € kumulierbar, die für alle CKK-Mitglieder vorgesehen ist. Wenn Sie Medi + abschließen, können Sie also eine **Erstattung von bis zu 1 600 €** erhalten.



Partner der Christlichen Krankenkasse

Qualias ist ein Gesundheitspartner der CKK. Wenn Sie Fragen zu Ihrem Gehör haben, stehen Ihnen in bestimmten Qualias-Geschäften Hörzentren zur Verfügung: qualias.be/41-nos-magasins.



Möchten Sie Mitglied der CKK werden?

Besuchen Sie ckk-mc.be/mitglied-werden



CKK. Mitten im Leben.