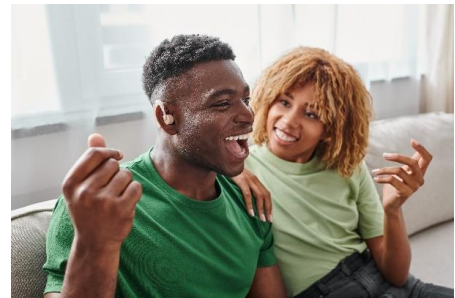


## Gut hören – gut leben!



Am 3. März war Welttag des Hörens, ein guter Anlass, um über die Bedeutung unserer Hörgesundheit nachzudenken. Unser Gehör verbindet uns mit unserer Umwelt. Es ermöglicht uns, Gespräche zu führen, Musik zu genießen und Warnsignale wahrzunehmen. Doch viele von uns erachten ein ausreichendes Hörvermögen als Selbstverständlichkeit und erkennen den in vielen Fällen schleichenden Hörverlust sowie die damit einhergehenden Begleiterscheinungen zu spät. Dabei lässt sich mit einfachen Maßnahmen viel für die Hörgesundheit tun.

Lärm ist eine der häufigsten Ursachen für Hörschäden, sei es durch Verkehrslärm, laute Musik oder Maschinenlärm am Arbeitsplatz. Wer sich regelmäßig hohen Lautstärken aussetzt, riskiert dauerhafte Schäden am Gehör. Daher ist es ratsam, in lauten Umgebungen einen Gehörschutz zu tragen – beispielsweise Ohrstöpsel bei Konzerten oder lärmdämpfende Kopfhörer im Alltag. Auch die richtige Nutzung von Kopfhörern spielt eine große Rolle. Musik sollte nicht zu laut und nicht über längere Zeiträume gehört werden. Die sogenannte 60/60-Regel hilft hierbei: maximal 60 Prozent der Lautstärke und nicht länger als 60 Minuten am Stück. Besonders sinnvoll sind Noise-Cancelling-Kopfhörer, da sie störende Umgebungsgeräusche reduzieren und so eine übermäßig hohe Lautstärke unnötig machen.



Ein weiterer wichtiger Punkt ist die regelmäßige Überprüfung des eigenen Hörvermögens. Viele Hörprobleme entwickeln sich schleichend, sodass Betroffene sie erst spät bemerken. Expert\*innen empfehlen, ab dem 50. Lebensjahr regelmäßig einen Hörtest durchführen zu lassen – ähnlich wie es beim Sehtest üblich ist. Ein frühzeitig erkannter Hörverlust kann durch moderne Hörgeräte oder andere Maßnahmen ausgeglichen werden. Unbehandelte Hörminderungen hingegen können zu sozialem Rückzug führen und erhöhen laut neueren Studien sogar das Risiko für die Ausbildung kognitiver Erkrankungen wie einer Demenz.

Neben dem Schutz vor Lärm ist auch die richtige Ohrenpflege entscheidend. Viele Menschen nutzen Wattestäbchen, um ihre Ohren zu reinigen, doch das kann mehr Schaden als Nutzen bringen. Stattdessen sollte die Ohrmuschel lediglich mit einem feuchten Tuch gesäubert werden, während sich das Ohrenschmalz im Gehörgang meist von selbst reguliert. Wer unter Ohrenschmerzen, Druckgefühl oder plötzlichem Hörverlust leidet, sollte nicht zögern, einen HNO-Ärztin oder -Arzt aufzusuchen.

Auch bewusste Ruhepausen für die Ohren sind wichtig. Nach einem Konzert oder einer lauten Feier benötigen die empfindlichen Haarzellen im Innenohr Erholungsphasen, um sich zu regenerieren. Doch nicht nur nach extremen Lärmbelastungen, sondern auch im Alltag sollten wir uns hin und wieder bewusst stille Momente gönnen, um das Gehör zu entlasten.

Interessanterweise spielt auch ein gesunder Lebensstil eine Rolle für unsere Hörgesundheit. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf Rauchen können

die Durchblutung im Innenohr fördern und damit die Funktion der Hörzellen unterstützen. Lebensmittel, die reich an Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und B-Vitaminen sind, können dabei helfen, das Gehör zu stärken.

Der Welttag des Hörens ist nicht nur eine Gelegenheit, sich selbst für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren, sondern auch andere darauf aufmerksam zu machen. Denn gutes Hören bedeutet nicht nur, Geräusche wahrzunehmen, sondern auch aktiv am sozialen Leben teilzunehmen. Wer frühzeitig auf sein Gehör achtet, kann es bis ins hohe Alter gesund erhalten und weiterhin die Klänge des Lebens in vollen Zügen genießen.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund



#### Quellen:

Bundesverband der Hörsysteme-Industrie (o.D.). *Mehr verstehen, mehr erleben. Der Welttag des Hörens 2025*. Zugriff am 25.02.2025. Verfügbar unter <https://welttag-des-hoerens.de/>.

Beckmann, D., Feldmann, M., Shchyglo, O., Manahan-Vaughan, D. (2020). Hippocampal synaptic plasticity, spatial memory, and neurotransmitter receptor expression are profoundly altered by gradual loss of hearing ability, *Cerebral Cortex* 30 (8), 4581–4596.

Bundesverband der Hörsysteme-Industrie (2023). *Hören. Der Sinn deines Lebens*. Zugriff am 25.02.2025. Verfügbar unter [https://www.xn--initiative-hrgesundheit-jlc.de/images/download/2023\\_BVHI\\_Informationsbroschure.pdf](https://www.xn--initiative-hrgesundheit-jlc.de/images/download/2023_BVHI_Informationsbroschure.pdf).

Gesund.bund (2022). *Schwerhörigkeit und Gehörlosigkeit bei Erwachsenen*. Zugriff am 25.02.2025. Verfügbar unter <https://gesund.bund.de/schwerhoerigkeit-gehoerlosigkeit-erwachsene>.

Initiative Hörgesundheit (o. D.). *Hörvorsorge*. Zugriff am 25.02.2025. Verfügbar unter <https://www.xn--initiative-hrgesundheit-jlc.de/hoervorsorge>.

<https://depositphotos.com/de/photos/h%C3%B6rgesundheit.html?filter=all&qview=690203740>

<https://depositphotos.com/de/photos/h%C3%B6rgesundheit.html?filter=all&qview=39145451>