

halten. Fragen Sie HNO-Ärzte/-Ärztinnen oder Fachärzte/-ärztinnen für Stimm-, Sprach- und kindliche Hörstörungen (Phoniatrie und Pädaudiologie) nach individuellen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Das Kauen von Kaugummi oder Gähnen in diesen Situationen kann oftmals schon helfen. Hörakustiker/innen bieten einen speziellen Gehörschutz an, der den Druckausgleich reguliert und gleichzeitig Fluggeräusche dämmt.

- » Im beruflichen Umfeld wird der Lärmschutz durch die Arbeitsschutzverordnung geregelt und von den Betrieben umgesetzt. Dämmelemente, sogenannte „Absorber“, sorgen in Großraumbüros dafür, dass es ruhiger wird und sich die Raumakustik verbessert. Spezielle Teppichböden, Grünpflanzen und Vorhänge können ebenfalls Bürolärm mindern.
- » In Berufen mit erhöhtem Risiko für die Entstehung von Schwerhörigkeiten (Arbeiten im Lärm, Tauchen, Fliegen) gibt es regelmäßige Hörtests durch den Arbeitsschutz, die nicht versäumt werden sollten. Bei weiteren Risiken durch bestimmte Erkrankungen und Medikamentennebenwirkungen führen bei Erwachsenen HNO-Ärzte/-Ärztinnen und bei Kindern Fachärzte/-ärztinnen für Stimm-, Sprach- und kindliche Hörstörungen (Phoniatrie und Pädaudiologie) regelmäßig Hörprüfungen zur Früherkennung von Hörschäden durch. Zusätzlich bieten wohnortnahe Hörakustiker/innen kostenlose Hörtests an, die jährlich zu empfehlen sind – ein weiterer Tipp zum Schutz des Gehörs, zur rechtzeitigen Diagnose und ggf. zur Versorgung mit Hörsystemen.



©fotolia.com - kontrastwerkstatt

FAZIT

Unsere Ohren sind „Multitalente“, denn sie reagieren täglich auf viele verschiedene Hörsituationen und vor allem: Sie schlafen nie. Schutz vor Lärm und ein aufmerksamer Umgang mit unserem Gehör sorgen dafür, dass unsere Haarsinneszellen nicht unnötig gefährdet werden. Im Laufe des Lebens lässt die Hörfähigkeit bei den meisten Menschen nach. Gerade dann benötigen die Ohren hohe Aufmerksamkeit. Die Hörakustiker/innen sind Ihre Experten/innen für Gehörschutz und Hörsysteme. Dort werden Sie gerne zu den verschiedenen Versorgungsmöglichkeiten beraten.

CHECKLISTE FÜR GUTES HÖREN

- ✗ Probleme beim Hören, wenn mehrere Personen auf einmal sprechen oder im Restaurant?
- ✓ Ein Hörtest in der HNO-Praxis oder im Hörakustikfachgeschäft gibt Auskunft über den persönlichen Hörstatus.
- ✗ Ein dumpfes Gefühl im Ohr, das Ohr fühlt sich „verstopft“ an.
- ✓ Der/Die Hals-Nasen-Ohren-Arzt/-Ärztin kann helfen: Selbst am Ohr zu manipulieren, kann schädlich sein.
- ✗ Bei Flugreisen kann ein unangenehmer Druck im Ohr entstehen.
- ✓ Suchen Sie das Gespräch mit dem/der Hörakustiker/in oder dem/der Hals-Nasen-Ohren-Arzt/-Ärztin. Sie können wirksame Maßnahmen und geeigneten Gehörschutz empfehlen.
- ✗ Spontane Disco- oder Konzertbesuche
- ✓ Gehörschutz stets griffbereit in der Tasche bereithalten.

Kontakt

Europäische Union der Hörakustiker e.V.
Aegidiistraße 42, 48143 Münster
Telefon: +49 (0)251 93 39 20 - 0
E-Mail: info@euha.org
Internet: www.euha.org



EUHA
Europäische Union der
Hörakustiker e.V.

Wir danken Prof. Dr. med. Annette Limberger und Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Kießling für ihre fachliche Unterstützung!

©Coverbild: fotolia.com_drubig-photo

EUHA
Europäische Union der
Hörakustiker e.V.

EUHA Information

| 11 Tipps für die Ohren



Unserere Ohren sind auch ein „Genussorgan“: schöne Musik, wohltuende Stimmen, nette Komplimente. Ohne unser Gehör bliebe uns eine Vielzahl solcher Genüsse vorenthalten. Unsere Ohren machen den Alltag schöner, bunter, aufregender – einfach lebendiger. Das Gehör ist eines der wichtigsten Sinnesorgane und als Einziges von ihnen 24 Stunden im Einsatz. Die feinen Haar-sinneszellen im Innenohr sind für das Hören unverzichtbar. Einmal zerstört, wachsen sie nicht nach. Daher ist es wichtig, den Ohren Aufmerksamkeit und Pflege zu widmen und sie wie einen kostbaren Schatz zu schützen.



TIPPS FÜR SCHUTZ UND PFLEGE DES GEHÖRS

- » Die Ohrmuscheln brauchen, wie das ganze Gesicht, ein wenig Pflege:
Seife und eine pflegende Creme sind gut und ausreichend. Im Sommer sind die Ohren besonders empfindlich gegen die Sonneneinstrahlung, daher ist hier ein hoher Sonnenschutzfaktor erforderlich. Die empfindliche Haut hinter den Ohren vorsichtig waschen und gut abtrocknen, das ist besonders bei Kindern wichtig. Der Gehörgang braucht keine zusätzliche Reinigung. Sollten Sie das Gefühl haben, dass er verstopft ist, so sollten Sie die Reinigung Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, am besten dem Hals-Nasen-Ohren-Arzt/der Hals-Nasen-Ohren-Ärztin (HNO-Arzt/HNO-Ärztin), überlassen.
- » Das gilt auch für Gegenstände in Kinderohren: Kinder stecken sich gerne einmal kleine Dinge in den Gehörgang. Weder Kind noch Eltern sollten versuchen, den feststeckenden Gegenstand herauszuklauben – meist schiebt man ihn nur weiter nach hinten, und es können hierbei schwerwiegende Verletzungen entstehen. HNO-Ärzte/-Ärztinnen sind die richtigen Ansprechpartner.
- » Vermeiden Sie Lärm. Achten Sie beim Kauf von Handwerks- und Gartenmaschinen, Haushaltsgeräten und Kinderspielzeug darauf, dass sie möglichst leise funktionieren. Straßenlärm kann durch eine zusätzliche Isolierung der Fenster vermindert werden. Vermeiden Sie aktiv die Erzeugung von unnötigem Lärm wie Hupen, Türen zuschlagen, das Abspielen und Hören lauter Musik, und meiden Sie die Nähe zu lauten Schallquellen wie Böllern an Silvester oder die unmittelbare Nähe zu Lautsprechern in Diskotheken und bei Konzerten.
- » Gehörschutz ist immer dann angeraten, wenn Lärm zu erwarten ist oder nicht vermieden werden kann – zum Beispiel in der Disco, im Club, bei Konzerten, bei der Gartenarbeit oder sonstigen lärmintensiven Hobbys. Hörakustiker/innen sind übrigens Spezialisten/innen für individuelle, sehr wirksame Gehörschutzlösungen.
- » Für Cabrio- und Motorradfahrer/innen gibt es speziellen Gehörschutz, der Fahrgeräusche unterdrückt. Warnsignale, Musik und Radiohinweise sind durch eine spezielle Technik trotzdem hörbar.
- » Sollte zum Beispiel durch Lärm eine Hörminderung entstanden sein, ist – nach HNO-ärztlicher Untersuchung – ein Besuch beim Hörakustiker/der Hörakustikerin sinnvoll. Hörakustiker/innen beraten, individuell und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, über die Möglichkeiten und Vorteile einer modernen Hörsystemversorgung. Damit sichern Sie sich die Teilhabe am sozialen Leben, haben mehr Lebensfreude und können die Risiken für eine spätere Demenz reduzieren.
- » Kinderohren brauchen in manchen Hörsituationen besonderen Schutz. Seien Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst und achten Sie auf mögliche Reaktionen Ihrer Kinder. Wenn sich Kinder die Ohren zuhalten oder sich in lauten Situationen zurückziehen, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Situation ihnen zu laut ist. Die Ursachen dafür sollten durch HNO-Ärzte/-Ärztinnen und Fachärzte/-ärztinnen für Stimm-, Sprach- und kindliche Hörstörungen (Phoniatrie und Pädaudiologie) abgeklärt werden.
- » Wasser im Gehörgang ist nach dem Baden oder einem Besuch im Schwimmbad unangenehm. Das Neigen des Kopfes bei gleichzeitigem leichtem Ziehen bzw. Bewegen der Ohrmuschel kann dafür sorgen, dass das Wasser aus dem Ohr abfließt. Wer eine Nacht auf dem Ohr liegt, kann meist am nächsten Morgen wieder gut hören. Hilft das nicht, so ist eine ärztliche Versorgung nötig.
- » Die sogenannte Ohrtrompete reguliert den Druckausgleich des Mittelohres, z. B. beim Fliegen. Besonders stark ist dieser Effekt bei Start und Landung, sodass sich die Ohren manchmal „verstopft“ anfühlen. Bei einer Erkältung kann dieser Effekt stärker und schmerzhaft auftreten oder länger an-