

Presseinformation

## **Geräusche: Wenn das Gehirn zum Verstärker wird**

### **Tag des Lärms am 26. April – Geräuschempfindlichkeit macht Stress**

**Duisburg, April 2017.** Geräusche empfindet jeder anders. Den Straßenverkehr wird ein Stadtmensch als weit weniger störend erleben, als jemand, der in einer ruhigen Seitenstraße auf dem Dorf lebt. Grundsätzlich gestaltet sich die Empfindlichkeit bei jedem Menschen anders. Mit steigendem Alter wächst allerdings die Gefahr, dass das Ohr bereits geschädigt und damit verwundbarer für Erkrankungen durch Lärm ist. Auch wer gestresst ist, ist empfindlich für Geräusche. Das kann bis hin zu Geräuschüberempfindlichkeit führen.

Bei der sogenannten Hyperakusis, also der Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen, werden selbst alltägliche Geräusche als unangenehm empfunden. „Bei audiometrischen Untersuchungen durch den HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker stellt sich eine Hyperakusis durch eine deutlich erniedrigte Unbehaglichkeitsschwelle (UBS) dar“, erklärt HNO-Arzt Dr. Uso Walter vom HNOnet NRW, einem Zusammenschluss niedergelassener HNO-Ärzte. „So werden die Testtöne bereits mit 50 oder 60 dB – dies entspricht normaler Gesprächslautstärke oder einem leisen Radio – als unangenehm erlebt.“ Das Gehör selbst weist bei den meisten Patienten mit Hyperakusis jedoch keine Schäden auf. Der Fehler liegt vielmehr bei der neurologischen Verarbeitung der Geräusche im Gehirn. Wie bei einem Verstärker, der falsch eingestellt ist, werden bei der zentralen akustischen Verarbeitung unwichtige Störgeräusche nicht mehr unterdrückt, sondern ungefiltert weitergeleitet oder sogar verstärkt. Zwar sind Ursachen noch nicht vollständig geklärt, das Phänomen tritt jedoch häufig bei einer akustischen Überlastung oder bei Stress auf. Betroffene geraten schnell in eine negative Spirale: Lärm macht Betroffenen Stress, Stress verstärkt die Lärmempfindlichkeit und das löst noch mehr Stressreaktionen aus.

Um dem Teufelskreis aus Stress und Lärm zu entkommen, ist der Gang zum HNO-Arzt unausweichlich. Die Therapie der

**Pressekontakt**

*komm | public!*

Romy Robst

Ahornallee 7a

31303 Burgdorf

[robst@komm-public.de](mailto:robst@komm-public.de)

fon: 05085-98 171 - 02

fax: 05085-98 171 - 01

**Direktkontakt**

HNOnet NRW eG

Dr. Uso Walter

Mülheimer Straße 70

47057 Duisburg

[mail@hnonet-nrw.de](mailto:mail@hnonet-nrw.de)

fon: 0221-13 98 36 - 69

fax: 0221- 13 98 36 - 65

Geräuschüberempfindlichkeit besteht aus einem Hörtraining, bei dem der Betroffene mit angenehmen Geräuschen zunehmender Lautstärke konfrontiert wird. Hierdurch werden die Unterdrückungsmechanismen im Bereich der zentralen Hörverarbeitung aktiviert und im Laufe der Zeit werden auch unangenehme Geräusche erträglich. Umgekehrt verstärkt eine bewusste Abschottung von akustischen Reizen die Geräuschüberempfindlichkeit immer mehr. Jegliche Stille gilt es daher zu vermeiden. „Ein Hörtraining führt praktisch immer zu einer schnellen Besserung der Symptomatik“, unterstreicht Dr. Walter. „Nach zwei Monaten sind 90 Prozent der Betroffenen wieder beschwerdefrei.“

### **Lärm schädigt das Ohr**

Bei anhaltendem Lärm oder akuten Lärmspitzen kann es zu einer direkten Schädigung der Haarzellen im Innenohr und damit zu einer vorübergehenden Schwerhörigkeit kommen. Normalerweise erholen sich die Zellen in den Ruhepausen wieder und Betroffene hören spätestens nach einigen Stunden wieder normal. Sind Ohren aber dauerhaft Lärm ausgesetzt und bekommen keine Ruhe, sterben die Haarzellen ab. Da es sich um Nervenzellen handelt, die nicht mehr nachwachsen können, sind sie dann unwiderruflich verloren.

80 Dezibel: entsprechen lauter Sprache oder einem Telefonklingeln. Sinneszellen überstehen sie ohne Schäden bis zu acht Stunden am Tag.

88 Dezibel erreicht eine Hauptverkehrsstraße, ein Presslufthammer in sieben Metern Entfernung oder auch ein Türknallen. Haarzellen überstehen sie nur noch vier Stunden am Tag.

94 Dezibel die Schädigung setzt bereits nach einer Stunde ein. 94 dB entsprechen übrigens einem normal eingestellten MP3-Player

105 Dezibel entwickelt ein Schlagzeug, Rockkonzert oder eine Motorsäge. Hörzellen halten ihnen nur knapp fünf Minuten ohne Verluste stand.

Weitere Informationen unter [www.hnonet-nrw.de](http://www.hnonet-nrw.de)