

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 1: 24 Stunden geöffnet : auch Ohren brauchen Ruhezeit

**Artikel:** Lärm = Alarm für die Ohren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557414>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Lärm = **Alarm** für die Ohren

Wird das Licht zu grell, schliessen wir unwillkürlich die Augen. Wird Lärm unerträglich, verfügt unser Ohr über keine so praktische Schutzmassnahme. Krokodile und Flusspferde können die Ohren mit einem Muskel verschliessen. Der Mensch hat nur die Möglichkeit, sie mit den Fingern zuzustopfen oder mit der flachen Hand abzuschirmen. Und da das im Alltag recht unpraktisch ist, muss das empfindliche Organ viel, zu viel ertragen.

Die meisten Menschen glauben, Sehen sei wichtiger als Hören und gehen entsprechend sorgloser mit den hochkomplizierten und sensiblen Hörorganen um. Dabei ist erwiesen, dass Taubheit die Kommunikations- und Orientierungsfähigkeit stärker einschränkt als Blindheit. Denn Schallwellen breiten sich auch nachts aus, kommen um die Ecke und geben uns einen Eindruck davon, was hinter unserem Rücken vorgeht.



*Am Waldessaume träumt die Föbre,  
Am Himmel weisse Wölkchen nur,  
Es ist so still, dass ich sie höre,  
die tiefe Stille der Natur.*

Fontane

### Warnungen treffen auf taube Ohren

Selbst Menschen, die sonst sehr gesundheitsbewusst leben, machen sich das Risiko für Hörschäden oft nicht klar. Der Lärmpegel in unserer Umwelt steigt ständig, für den Lärmschutz am Arbeitsplatz wird immer noch zu wenig getan, und selbst in der Freizeit können viele, vor allem jüngere Menschen, die Stille kaum ertragen. Sie sind durch Video- und Computerspiele, Walkmen als ständige Begleiter, überdimensionierte Stereoanlagen, Discos, wo man sein eigenes Wort nicht mehr versteht, und Techno-Parties, wo die höchste Schallbelastung leicht die eines Hammerwerks erreichen kann, zu vielen Lärmquellen ausgesetzt. Mit dem Ergebnis, dass immer mehr Kinder an deutlich messbaren Hörverlusten leiden. Ohrensausen tritt gar schon bei Sechsjährigen auf, was Fachleute auf die oft stundenlange Berieselung mit Musik- und Märchenkassetten zurückführen. Ins-

gesamt haben sich die Hörschäden bei Jugendlichen seit Ende der siebziger Jahre verdoppelt. Nahezu jeder dritte Zwanzigjährige leidet unter einer reduzierten Hörfähigkeit um mindestens 25 Dezibel im Bereich zwischen zwei und sechs Kilohertz, also dort, wo sich Sprache und Musik vorwiegend abspielen.

Schäden entstehen aber nicht nur durch Spitzenbelastungen bei der Lautstärke, die Dauer der Lärmeinwirkung spielt eine ebenso grosse Rolle. Egal ob Wagner oder Techno, als Faustregel für das Eintreten von Hörschäden gilt: je lauter und länger, desto schneller. Entgegen der landläufigen Meinung platzt nicht das Trommelfell, sondern die 20'000 Hörzellen im Innenohr, deren Sinneshärchen die Schallwellen weiterleiten, quittieren wegen ständiger Überbelastung den Dienst.

### Mit Hörgerät zum alten Eisen?

Wenn man den Fernsehton immer lauter stellen muss, immer öfter fragen muss «Wie bitte? Was hast du gesagt?» oder der sogenannte Party-Effekt auftritt (in einer geselligen Runde hört man nur schwer einzelne Stimmen heraus), dann wird es Zeit, sich beim Arzt oder im Hörgerätefachgeschäft einem Hörtest zu unterziehen und sich beraten zu lassen. Merkwürdigerweise schämen sich viele ältere Menschen, ein Hörgerät zu tragen, obwohl sie ohne Scheu eine Brille aufsetzen. Je länger Schwerhörige tatenlos abwarten, desto mehr leidet die Kommunikationsfähigkeit und die Sprachverständlichkeit. (Und das gilt nicht nur für die altersbedingte Schwerhörigkeit.) Aus dem gleichen Grund sollten Menschen, die auf beiden Ohren Hörprobleme haben, nach Möglichkeit zwei Hörgeräte tragen (stereofone Versorgung), denn das unversorgte Ohr verlernt schnell, sich an der Wahrnehmung zu beteiligen.

Die Im-Ohr-Geräte und die Hinter-dem-Ohr-Geräte werden immer kleiner und leistungsfähiger. Trotzdem ist die Suche nach einer passenden Hörhilfe meist eine Sache von ein paar Wochen, und man sollte darauf bestehen, mehrere Modelle im Alltag ausprobieren zu können.

## Ab 120 dB tut's weh!

Das Dezibel, kurz dB, ist in der Akustik eine Masseinheit für die Lärmstärke. Eine Erhöhung um 10 dB bedeutet real eine Verdoppelung der Lautstärke: 95 dB sind also doppelt so laut wie 85 dB. Ein vollaufgedrehter Walkman bringt es auf 100 bis 110 dB. Unter dem Helm eines Motorradfahrers dröhnt bei 100 Stundenkilometern der Wind mit 100 dB. Ab etwa 85 dB muss am Arbeitsplatz Gehörschutz getragen werden. Bei 120 dB liegt die Schmerzgrenze für das menschliche Ohr.

130	Vulkanausbruch/ Düsenmaschine
120	Wasserfall/ Presslufthammer
110	Orkan/ Kreissäge
100	Orkan/ Autohupe, Disco
90	Gewitter/ U-Bahn, innen/ schwerer LKW in 5 m Abstand
80	Meeresbrandung/ Moped
70	Platzregen/ Strassenverkehr / Schreibmaschine in 1 m Abstand
60	Froschquaken/ normales Gespräch
50	Nieselregen/ leise Musik Verkehrslärm in 30 m Abstand bei ge- schlossenen Fenstern
40	Vogelgezwitscher leises Gespräch
30	leichter Wind/ Flüstern/ Kühlschrankbrummen
20	Laubrascheln/ Ticken einer Uhr
10	Flug einer Mücke/ Computer
0	Fallen einer Feder/ Hörschwelle
dB	

### Der Hörsturz

Er kommt ohne Vorwarnung wie aus heiterem Himmel. Plötzlich ist man, meist morgens beim Aufwachen, auf einem Ohr taub. Oft klagen die Betroffenen auch über ein unangenehmes Druckgefühl und Geräusche wie Pfeifen, Summen oder Zischen. Manchmal treten auch Schwindelgefühle auf.

Jährlich erleiden viele tausend Menschen einen Hörsturz, selbst Kinder bleiben nicht verschont. Ein Drittel aller Hörsturz-Patienten ist unter 35 Jahre alt. Obwohl die Beschwerden bei über 30 Prozent aller Fälle von selbst vergehen, muss der Hörsturz als Notfall angesehen werden, der sofort in ärztliche Behandlung gehört, denn es besteht die Gefahr, dass es sonst zu Schwerhörigkeit, dauerndem Hörverlust oder chronischem Tinnitus kommt. (Wie wenig pfleglich manche Menschen mit dem Hörorgan umgehen, zeigt eine Schweizer Untersuchung, nach der ein Drittel der Frauen, die einen Hörsturz erlitten, erst nach drei Wochen zum Arzt gingen. Kaum vorstellbar, dass sie Tage oder Wochen mit einer Behandlung zuwarten würden, wenn sie auf einem Auge erblindeten.)

Eine Ursache für den «Ohrinfarkt» kann ein sogenanntes Knalltrauma sein, wie es bei Schiessübungen im Militär oder anderen, wenig entfernten Detonationen vorkommt. Seltener vorkommende Krankheitsursachen können sein: Schädel- und Hirntraumata, Komplikationen nach Infektionskrankheiten (Masern, Diphtherie, Hirnhautentzündung, Angina, Virus-Grippe u.a.), gutartige oder andere Tumore im Verlauf der VIII. Hirnnerven, Nikotinmissbrauch, Embolien. Als häufigste Ursache vermutet man Durchblutungstörungen im Innenohr oder Virusinfektionen. Aber auch Stress wird als Verursacher in Betracht gezogen, denn oft werden besonders Menschen unter Dauerstress vom Hörsturz betroffen.

### Tinnitus – Töne aus dem Nichts

Es zischt, knackt, pfeift, klingelt, dröhnt, rauscht, klopft, zirpt, brummt, hämmert und summt in allen Variationen. In einem Ohr oder in beiden, schwankend oder anhaltend, leise oder laut wie ein Düsenset. Ständige Ohrgeräusche machen sechs Millionen Menschen in Deutschland, etwa 280'000 in Österreich und 200'000 in der Schweiz das Leben schwer. Wie quälend solch ein ständiger Geräuschpegel ist, kann sich ein Gesunder kaum vorstellen.

Ohrgeräusche (früher sagte man Ohrensäusen, seit etwa zehn Jahren hat man sich auf den internationalen Begriff Tinnitus geeinigt), haben sehr unterschiedliche Qualität. Bei manchen Menschen treten sie nur gelegentlich auf und sind zwar störend, aber nicht eigentlich behindernd. Bei etwa einer Million Menschen handelt es sich um eine schwere chronische Krankheit, die ein normales Arbeits- und Sozialleben schwer beeinträchtigt. Schlaflosigkeit, permanente Erschöpfung, Konzentrationsschwäche und Verspannungen sind Folgeerscheinungen, die ebenso zermürben wie die Krankheit selbst. Nicht selten treten Depressionen und Selbstmordgedanken auf. Die

«Musik wird störend oft empfunden, weil sie mit Geräuschen verbunden», meinte Wilhelm Busch. Für die Musiktherapie (Seiten 10 bis 12) gilt das nicht, denn sie kann heilende Kräfte entfalten. Auch Tinnituskranken finden Erleichterung und Schlaf durch das Hören von Musikkassetten mit eingeblendetem Tinnitus-Ton. Über das Tinnicur 2000 genannte Verfahren geben HNO-Ärzte und die Tinnitus-Ligen Auskunft.

Seele baumeln lassen, in Ruhe ein Buch lesen, scheint schier unmöglich, denn es gibt kein Mittel, das das quälende Geräusch unterdrückt oder abschwächt. Schlafmittel und Psychopharmaka schaden auf Dauer mehr als sie nützen.

Menschen, die unter Tinnitus leiden, werden meist als leistungswillige, zuverlässige, pflichtbewusste, ehrgeizige, vielseitige und interessierte Persönlichkeiten charakterisiert. Sie muten sich viele verschiedene Dinge zu und können sie meist auch über lange Zeit bewältigen. Stets haben sie zu «viel um die Ohren» und gönnen sich wenig Ruhe. Der Tinnitus-Experte Professor Dr. H. Feldmann sagt aber auch: «Es gibt nicht *den* Tinnitus und *den* an Tinnitus leidenden Menschen, sondern zahlreiche verschiedene Arten des Tinnitus mit verschiedenen Ursachen, die in Verbindung mit der Persönlichkeitsstruktur des Betroffenen eine ganz spezifische Konstellation bilden.»

Obwohl Tinnitus schon seit der Antike bekannt ist und viele berühmte Persönlichkeiten wie Luther, Rousseau, Beethoven und Smetana, Goya und van Gogh plagte, wird das Leiden erst seit etwa 15 Jahren genauer erforscht. Noch ist die Tinnitus-Behandlung eine Gratwanderung zwischen Erfolg und Misserfolg. Kompetente Beratung, Adressen von Spezialkliniken, Betreibern von Überdruckkammern und Literaturlisten findet man bei den Tinnitus-Ligen.

• IZR

**Schweiz. Tinnitus-Liga  
Sekretariat:**

**U. Bürgin Cadient  
Meiengartenstrasse 2  
8645 Jona  
Tel. 055/27 42 79**

**Deutsche Tinnitus-Liga  
Postfach 349  
42353 Wuppertal  
Tel. 0202/24 65 20**

## Was kann man zum Schutz der Ohren tun?

Als **vorbeugende** Massnahme ist Schutz vor Lärm – und zwar sowohl vor Spitzens als auch vor Dauerbelastung – das Wichtigste. Bauen Sie negativen Stress ab, und versuchen Sie, über grosse Anforderungen an Sie selbst zu reduzieren.

Nie den äusseren Gehörgang, nur die Ohrmuschel mit Wattestäbchen reinigen. Nicht zuviel in gechlortem Wasser tauchen. Lassen sie einen Ohrenschmalz-propfen nur vom Arzt ausspülen.

Da bei Entzündungen im Ohr schwere Folgeschäden eintreten können, muss jede Erkrankung ernstgenommen werden, und ein Arztbesuch ist anzuraten. Von den früher oft verordneten Zwiebel- und Senfwickeln oder dem Baunscheidtieren (vergl. Seite 5) ist man abgekommen.

Bei beginnender **Schwerhörigkeit**: Eine gute Durchblutung ist wichtig, um der Schwerhörigkeit älterer Menschen entgegenwirken und das Hören verbessern.

Die A. Vogel Frischpflanzentropfen aus Ginkgo biloba, Geriaforce, tragen zur Förderung der Durchblutung bei.

Bei **Hörsturz** und **akutem** (plötzlich eintretendem) **Tinnitus**: Sofortige Ruhe und sofortige Behandlung mit durchblutungsfördernden Infusionen. Auch die hyperbare Sauerstofftherapie in Druckkammern hat sich bewährt. Akupunktur und Homöopathie können helfen oder unterstützen. Bei schleichend einsetzendem Ohrensausen ist ebenfalls die sofortige Behandlung mit durchblutungsfördernden Mitteln und eine gründliche Untersuchung, auch des Stoffwechsels, angebracht. Magnesium in Verbindung mit Vitamin E kann hilfreich sein.

Für Tinnitus-Patienten mag auch ein Stimmungsaufheller wie Hyperiforce von A. Vogel nützlich sein, der die schwarzen Gedanken vertreibt und hilft, den Alltag gelassener zu ertragen.