

Pressemitteilung

## Deutsche Arbeitnehmer versinken im Lärm – „Hörstress“ als Ursache für Erschöpfung unterschätzt

- Umfrage des terzo-Instituts belegt: Lärm (17,3 Prozent) und permanente Umgebungsgeräusche (29,8 Prozent) sind die häufigsten Faktoren für Ermüdung im Beruf
- Mehr als 60 Prozent der Deutschen glauben, dass ihr Gehör durch Ermüdung im Alltag nachlassen kann
- Gleichzeitig hat fast die Hälfte der Befragten eigene Ermüdung noch nie auf ein überlastetes Gehör zurückgeführt

Sonneberg, 07. Februar 2018 – **Stress im Alltag und Erschöpfung am Abend gehen für die meisten Deutschen Hand in Hand. Ein erschöpftes Gehör sehen sie aber seltener als Ursache. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Civey im Auftrag des terzo-Instituts. Dabei sind Lärm und eine permanente Geräuschkulisse oftmals der eigentliche Auslöser für Erschöpfung, weil der dadurch entstehende Hörstress die Leistungsfähigkeit eines Gehörs beeinträchtigen kann.**

Insbesondere ein stressiger Job scheint müde zu machen: So führen die Hälfte der Deutschen Ermüdung im Alltag auf Stress im Beruf zurück, knapp 10 Prozent nennen Stress in der Freizeit und etwa 20 Prozent geben allgemein laute oder ständige Umgebungsgeräusche als Ursache dafür an. Doch wenn es um konkrete Faktoren geht, die im Büro müde machen, nennen die meisten Umfrageteilnehmer Aspekte, die mit Hören im Zusammenhang stehen. 29,8 Prozent der Befragten geben permanente Umgebungsgeräusche als Grund für Ermüdung an, 17,3 Prozent Lärm und 11,9 Prozent ein ständig klingelndes Telefon.

„Das ist kein Wunder“, erläutert Dr. rer. nat. Juliane Dettling-Papargyris, Leiterin des terzo-Instituts für angewandte Gehörforschung. „Unser Gehör kann durchaus erschöpfen, denn es ist ständig aktiv – auch, wenn wir schlafen. Die permanente Verarbeitung der Hörinformation beansprucht somit unser Gehirn. Prasseln zu viele Informationen auf unser Gehör ein, ist irgendwann die Grenze erreicht – es entsteht Hörstress. Und das Bedürfnis nach Ruhe.“ Immerhin schon mehr als 40 Prozent aller Befragten haben sich bereits einmal durch ein überfordertes Gehör erschöpft gefühlt.

### **Hörstress trifft immer nur die anderen**

Das Bewusstsein für Hörstress ist bei den Deutschen in diesem Zusammenhang durchaus vorhanden. Darunter wird Anstrengung und Ermüdung als Folge davon verstanden, dass das Gehör Geräusche nicht mehr richtig verarbeitet. Das Wissen über die Ursachen ist jedoch mangelhaft: 35,4 Prozent der Umfrageteilnehmer geben Stress im Alltag an, 28,3 Prozent nennen zu viele Umgebungsgeräusche als Grund. Nur 5,9 Prozent glauben, dass eine nachlassende Hörverarbeitung dafür verantwortlich sein kann.

Auch scheint Hörstress immer nur die anderen zu treffen: Zwei Drittel glauben, dass eine eingeschränkte Hörfähigkeit müde machen kann. Für selbst betroffen halten sie sich jedoch nicht, sie führen die eigene Erschöpfung bzw. Müdigkeit auch nicht darauf zurück. „Das liegt wahrscheinlich daran, dass eine Hörminderung oft schleichend ist und im Gegensatz zu nachlassender Sehstärke nicht unmittelbar im Alltag einschränkt“, ist sich Dettling-Papargyris sicher. „Unser Gehör ist aber ein ebenso wichtiger Sinn wie das Sehen. Genauso, wie wir auf unser Sehvermögen und unsere körperliche Fitness achten müssen, stellt auch unser Gehör einen enorm wichtigen Aspekt für Gesundheit und Wohlbefinden dar.“

### **Bei häufiger Müdigkeit das eigene Gehör überprüfen lassen**

Wer etwas gegen das Gefühl von Erschöpfung und Ausgelaugtheit unternehmen möchte, sollte daher auch immer überprüfen, ob es eventuell am Gehör liegt. Ein Viertel aller Befragten ist der Meinung, dass

abnehmende Konzentration Hauptursache dafür ist, dass ihre Hörleistung im Laufe des Tages abnimmt. Knapp ein Fünftel sieht eine ständige Lärmbelastung als Auslöser und 16,3 Prozent gehen davon aus, dass die allgemeine Ermüdung des Gehörs dafür sorgt, dass im Tagesverlauf zunehmend schlechter gehört wird.

Wer sich häufig müde und ausgelaugt fühlt, sollte in Betracht ziehen, dass nicht nur die Arbeitsbelastung, sondern ein schlechtes Gehör Ursache dafür sein kann. „Unabhängig vom Alter macht daher ein regelmäßiger Hörtest Sinn, um eine abnehmende Hörleistung als Ursache für ständigen Hörstress auszuschließen“, empfiehlt Dettling-Papargyris.

Eine ergänzende Infografik finden Sie hier zum Download:

[https://ftp.ffpr.de/\\_10MxQf59s0ZB4R](https://ftp.ffpr.de/_10MxQf59s0ZB4R)

### **Über terzo:**

„Übung macht den Meister“ – nach dieser Devise lässt sich nicht nur ein Instrument erlernen, sondern auch das Gehör trainieren. Die systematische terzo®Gehörtherapie bietet die Möglichkeit, die Hörfähigkeit Betroffener durch die Kombination aus Gehörtraining und Hörgeräten zu optimieren. Erstmals angewandt im Jahr 2006, haben mittlerweile über 30.000 Menschen die terzo®Gehörtherapie genutzt. Sie können sich in einem der deutschlandweit vertretenen terzo-Zentren beraten und für ihre Behandlung aus einem Angebot herstellerübergreifender Hörgeräte aller Leistungsklassen wählen.

### **Ansprechpartner:**

terzo-Institut  
Dr. Juliane Dettling-Papargyris  
Bernhardstr. 19  
96515 Sonneberg  
[dettling@terzo-institut.de](mailto:dettling@terzo-institut.de)

Fink & Fuchs AG  
Yannick Houdard  
Berliner Straße 164  
65205 Wiesbaden  
[terzo@finkfuchs.de](mailto:terzo@finkfuchs.de)