

Pressemitteilung

Die Fußball-WM unbeschwert genießen

Ohren spitzen für mehr Fanerlebnis

- Fußball-Jubel ist Freude und Lärmbelastung zugleich
- Zu laute Geräusche können zu Hörstress führen
- terzo gibt Tipps für ein „gesundes Gehör“

Sonneberg, 7. Juni 2018 – Public Viewing, Fanmeilen, Kneipenbesuche, Gartenpartys, Teamgesänge und ausgiebiger Torjubel für die deutsche Mannschaft: Die Fußball-Weltmeisterschaft verspricht für viele, eine große Party zu werden. Bei aller Euphorie sollte man aber auch auf sein Gehör achten. Viele vernachlässigen die höhere Belastung für das eigene Gehör durch Vuvuzelas und Stadiontrommeln.

„Natürlich gehört eine gewisse Geräuschkulisse zu solchen Großveranstaltungen dazu – schließlich feiert eine ganze Nation“, weiß Dr. Juliane Dettling-Papargyris, Leiterin des terzo-Instituts. „Fans sollten sich jedoch darüber im Klaren sein, dass ihr Gehör in vielen Situationen belastet wird und sie es daher vorsorglich schützen sollten.“

Hörstress – Gelbe Karte für die Ohren

Bereits im Alltag ist das Gehör permanenten Belastungen ausgesetzt. Dabei sorgen Hörfilter dafür, dass Töne und Geräusche priorisiert und segmentiert werden. So hören wir nur das, was in dem jeweiligen Moment wichtig ist und blenden andere Geräusche aus. „Ist ein Gehör durch viele, laute Geräusche geschädigt, wird diese Aufgabe mühsamer. Dies kann schneller zu mentaler Erschöpfung führen. Wir fühlen uns dann ausgelaugt und können die Ursache nicht klar identifizieren“, sagt Dettling-Papargyris.

Dieser Zusammenhang zwischen Ermüdung und einem erschöpften Gehör ist vielen Menschen – egal ob Fußball-Fan oder nicht – nur selten bewusst. Eine vom Meinungsforschungsinstitut civey im Auftrag von terzo durchgeführte Studie fand heraus, dass nur 5,9 Prozent glauben, eine nachlassende Hörverarbeitung könne für die eigene Ermüdung verantwortlich sein. „Dabei kann bereits eine leichte Hörminderung den Hörstress verstärken und uns erschöpfen“, fasst Dettling-Papargyris zusammen.

Wichtige Tipps für ein gesundes Gehör

Fans und Anwohner könne bereits mit drei einfachen Verhaltensweisen ihr Gehör schützen und dafür sorgen, dass die Fußball Weltmeisterschaft auch für die Ohren ein Fest wird:

- **Schützen Sie Ihr Gehör in lauten Umgebungen:** Zu starker oder andauernder Lärm kann auch bei jungen Menschen das Gehör überlasten und zu

bleibenden Hörschäden führen. Diese müssen zunächst gar nicht auffallen, zeigen sich aber im Laufe der Zeit. Auch die WHO warnt bereits davor, dass immer mehr Jugendliche Hörschäden haben, ohne es zu wissen. Daher gilt für Jung und Alt: Sollten Sie sich in lauten Umgebungen aufhalten, hilft ein Gehörschutz in Form von Ohrstöpseln.

- **Gönnen Sie Ihrem Gehör regelmäßige Pausen:** Die Ohren sind täglich im Dauereinsatz – und sogar in der Nacht aktiv. Wann immer möglich, gönnen Sie Ihrem Gehör eine Pause, damit es sich erholen kann. Dies sollten auch junge Erwachsene beherzigen. Nach Aussage des Deutschen Schwerhörigenbund sind in Deutschland schon 2 Prozent der 20- bis 29-Jährigen und 5 Prozent der 30- bis 39-Jährigen schwerhörig.
- **Sorgen Sie frühzeitig und regelmäßig vor:** Schon bevor man das Gefühl hat, eingeschränkt zu hören, sollte man einen HNO-Arzt oder Hörakustiker aufsuchen. Am besten einmal im Jahr einen Hörtest zur Vorbeugung durchführen lassen – ähnlich dem jährlichen Besuch beim Zahnarzt. Ein frühzeitiges Erkennen von Hörproblemen ermöglicht rechtzeitiges Handeln.

Weitere Informationen zu Hörstress, Tinnitus und Gehörschutz finden Sie auf <https://www.terzo-zentrum.de/>

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

Fink & Fuchs AG
Yannick Houdard
Berliner Straße 164
65205 Wiesbaden
terzo@finkfuchs.de