

## Pressemitteilung

Die Festival-Saison in vollen Zügen genießen

### Hör den Sommer

- Deutschland geht im Sommer gern auf Festivals
- Gesundes Gehör ist Basis für ungestörten Musikgenuss
- Folgen zu lauter Musik werden häufig unterschätzt

**Sonneberg, 24. Juli 2018** – Sommer, Sonne, mit Freunden unterwegs sein und ganz viel Musik. Jedes Jahr um die Ferienzeit geht die Festival-Saison in die heiße Phase. Egal, ob Rock am Ring, Melt oder Wacken, egal, ob Jung oder Alt: Jeder dritte Deutsche war bereits auf einem Musikfestival oder plant auf eines zu gehen.<sup>1</sup> Das man dabei auch auf den Schutz seiner Ohren achten sollte, wird häufig überhört. Denn was nützt einem das schönste Festival-Wochenende, wenn man nach dem ersten Tag bereits mit Ohrenschmerzen oder Dauerfiepen ausfällt.

„Ganz egal, welchen Musikgeschmack man präferiert – es geht beim Besuch von Musikfestivals erst einmal um die gemeinsame Zeit mit Freunden und die Leidenschaft zur Musik,“ weiß Dr. Juliane Dettling-Papargyris, Leiterin des terzo-Instituts. „Dennoch sollten Symptome wie Piepsen im Ohr nach einem Besuch nicht auf die leichte Schulter genommen werden, denn es kann Anzeichen einer Überforderung des Gehörs sein und Spätfolgen nach sich ziehen.“

Um die Festival-Saison entspannt genießen zu können, empfiehlt terzo, bei Musikveranstaltungen besonders auf den Schutz des Gehörs zu achten. Bei den folgenden fünf Tipps und Tricks kommt der der Festival-Sommer nicht zu kurz und man tut seinen Ohren gleichzeitig etwas Gutes.

#### **Tipps und Tricks, wie du dein Gehör unbeschadet durch die Festival-Saison bringst**

- **Die beste Akustik ist nicht vor der Box:** Muss man beim Konzert wirklich genau vor der Box stehen? Das setzt nicht nur unseren Ohren zu, sondern auch die Akustik leidet darunter. Zumal Tontechniker bei Konzerten und Festivals die Akustik so einstellen, dass die große Masse insgesamt ein tolles

---

<sup>1</sup> Statista-Erhebung: Repräsentativen Befragung zum bereits erfolgten oder geplanten Besuch von Musikfestivals in Deutschland im Jahr 2017. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/714507/umfrage/umfrage-zum-besuch-von-musikfestivals-in-deutschland/>

Klangerlebnis hat. Das heißt, vorn mittig ist die Akustik am besten.

- **Schützen Sie Ihr Gehör in lauten Umgebungen:** Eine zu starke und andauernde Geräuschkulisse kann das Gehör überlasten und zu bleibenden Hörschäden führen. Das macht sich häufig erst im Laufe der Zeit bemerkbar. Daher gibt es heute eine breite Palette an Gehörschutz. Ob einfache Schaumstoff-Ohrstöpsel, Lamellen-Gehörschutz (der übrigens oftmals kaum das Hörerlebnis beeinträchtigt) oder Gehörschutz mit austauschbaren Filtern. Wer es auffälliger mag, kann zu den in Asien beliebten Dackel-Ohrstöpseln greifen oder nimmt einfach richtige Ohrschützer in der Lieblingsfarbe als Accessoire passend zum Outfit.
- **Mögliche Folgen werden häufig unterschätzt:** „Werden die Geräusche zu laut und wirken dauerhaft auf unsere Ohren ein, können sie das Gehör langfristig schädigen. Dann sinkt vor allem die Empfindlichkeit des Innenohrs und der hier angesiedelten Haarzellen. Mögliche Folgen können Hörsturz, Tinnitus oder Schwerhörigkeit sein, erklärt Dr. Juliane Dettling-Papargyris, Leiterin des terzo-Instituts. „Daher ist es wichtig, ein Bewusstsein für schädigende Geräuschkulissen zu entwickeln, und sein Gehör schon in jungen Jahren zu schützen. Kommt es doch zu Ohrgeräuschen wie dauerhaftes Fiepen, sollte man dies in jedem Fall von einem HNO-Arzt abklären lassen, um eine weitere Schädigung des Gehörs zu vermeiden, empfiehlt Dettling-Papargyris.“
- **Auch unsere Ohren brauchen mal eine Pause:** Unsere Ohren sind im Dauereinsatz - denn unser Gehör ist 24 Stunden am Tag, sieben Tage in der Woche auf Empfang. Einfach ausschalten geht nicht, aber einen Auszeit tut auch unseren Ohren gut. Dabei muss es nicht völlig ruhig sein, denn es gibt durchaus Geräusche, die unser Gehör entspannen lassen. Vogelgezwitscher, das Knistern des Lagerfeuers, das Rauschen des Waldes oder der Klang des Regens wirken beruhigend für unsere Ohren. Und was gibt es schöneres als die Gedanken schweifen und erlebte Eindrücke sacken zu lassen.
- **Sorgen Sie frühzeitig und regelmäßig vor:** Schon bevor man das Gefühl hat, schlechter zu hören, sollte man einen HNO-Arzt oder Hörakustiker aufsuchen. Am besten ist es, regelmäßig einen Hörtest zur Vorbeugung durchführen lassen – ähnlich dem jährlichen Besuch beim Zahnarzt. Hörtests sind prinzipiell bei allen Hörakustikern kostenlos und jederzeit machbar. Ein frühzeitiges Erkennen von Hörproblemen ermöglicht rechtzeitiges Handeln und verhindert langfristige Folgen.

Weitere Informationen zu Hörstress, Gehörschutz und Tinnitus 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](mailto:dettling@terzo-institut.de)

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