

Das erstaunt alle: Kopfhörer zerstören Ihr Gehör

Wer Musik ungestört genießen möchte, der setzt sich Kopfhörer auf. Auch Ohrhörer liegen voll im Trend. Doch was viele gar nicht wissen: Ohrhörer und Kopfhörer können Ihr Gehör zerstören.

Kopfhörer zerstören Ihr Gehör

Wohin man auch schaut, überall trifft man auf Menschen, die Kopf- oder Ohrhörer tragen. Sie genießen Musik, Podcasts oder Hörbücher. Die Hörer auf dem oder in dem Ohr garantieren, dass man nicht durch Fremdgeräusche gestört wird und auch keine anderen Menschen stört.

Ganz klare Warnung: Wenn Sie mit Kopfhörern zu laut Musik hören, schädigen Sie Ihr Gehör irreparabel.

Kleine Entwarnung: Bei moderater Lautstärke besteht keine Gefahr

Sie können Kopf- und Ohrhörer bedenkenlos verwenden. Allein das Tragen dieser Kleinlautsprecher schädigt Ihr Gehör noch nicht.

Es kommt auch nicht auf die Tragedauer an. Es spricht also zunächst einmal nichts gegen diese kleinen Hörhelfer.

Denn schließlich tragen ja auch beispielsweise Hörgeräteträger den ganzen, langen Tag ihre Miniaturlautsprecher im Ohr.

Wichtig: Es kommt allein auf die Lautstärke an!

Das passiert im Ohr

Jenseits des Trommelfells liegt in unserem Ohr die Hörschnecke (lat. Cochlea). Darin befinden sich feinste Härchen, die Hörsinneszellen.

Werden Sie durch Schall angeregt, wandeln sie diesen in Impulse um, die unser Gehirn dann als Ton interpretieren kann.

Dabei sind die empfindlichsten Zellen, die für die hohen Töne, ganz am Anfang angeordnet, dann folgen die Zellen für die mittleren und danach die für die tiefen Töne.

Für die Sinneszellen macht es keinen Unterschied, ob der Schall jetzt aus großen Stereoboxen und 3-4 Meter Entfernung kommt oder aus winzigen Kopfhörerlautsprechern und nur 4 cm Entfernung.

Schädlich werden Kopfhörer erst durch die Lautstärke

Kopfhörer vermitteln einen sehr direkten und volumigen Klangeindruck. Das kann dazu verführen, seine Lieblingsmusik noch einen Tick lauter hören zu wollen, als man es mit Lautsprechern in der Wohnung tun würde. Manche Stücke klingen ja auch zugegebenermaßen laut erst richtig gut.



Bei Ohr- und Kopfhörern drehen aber viele Leute grundsätzlich die Musik viel zu laut auf. Da entstehen in den Ohren schon einmal weit über 90 dB.

Und damit ist die Grenze weit überschritten, denn das entspricht auch in etwa der Lautstärke eines LKW oder vorbeifahrenden Zuges.

Sie können die Lautstärke eines Kopfhörers kaum messen und die Angaben der Hersteller sind eher verwirrend.

Deshalb gilt der wirklich gute Rat: Drehen Sie Ihre Kopf- und Ohrhörer immer nur soweit auf, dass Sie gerade noch einen angenehmen Musikgenuß empfinden.

Das kann passieren

Durch eine Dauerbeschallung mit zu lautem Lärm werden die feinen Sinneszellen für die hohen Töne zuerst dran glauben müssen.

Sie werden das nicht sofort bemerken. Denn der Mensch hat einige dieser Sinneszellen. Aber im Laufe der Zeit züchten Sie sich eine hausgemachte Hochtenschwerhörigkeit heran.

Das ist auch das Schlimme: In jungen Jahren steckt man viel Lärm weg, ohne dass man [Probleme](#) hat. Mit zunehmendem Alter summieren sich aber die Lärmschäden von Verkehr, der Arbeit, Musik, Festivals, Knallgeräuschen usw.

Irgendwann sind alle Reserven des Innenohres aufgebraucht und man stellt fest, dass man schlecht hört.

Soweit muss es nicht kommen!

Drehen Sie einfach weniger laut auf!