

Presbyakusis 2

Gehörschutz zur Vorbeugung von [Presbyakusis](#)

Wir wissen jetzt: Natürliche Verschleißerscheinungen sind die Hauptursache für Schwerhörigkeit im Alter. Aber wir wissen auch: Belastungen durch Umweltlärm verstärken die [Presbyakusis](#) zusätzlich. Deshalb sollten Sie in allen lauten Situationen Ihre Ohren mit einem geeigneten Gehörschutz vor Lärmüberlastung schützen.

Denken Sie daran: Nicht nur die Lautstärke an sich, sondern auch die Dauer, über die wir einer akustischen Belastung ausgesetzt sind, spielen für die Gesundheit des Gehörs eine Rolle. So erreichen beispielsweise Straßenverkehr oder der Lärm eines Rasenmähers einen Schallpegel von etwa 90 Dezibel. Wenn Sie im Sommer ab und zu Ihren Rasen mähen, wird das kaum zu einem Hörschaden führen. Wenn Sie aber dieser Lärmbelastung regelmäßig länger als acht Stunden ausgesetzt ist, riskieren Sie dauerhafte Hörschäden.

Übrigens: Moderner Gehörschutz ist komfortabel und diskret. Wenn Sie einen Gehörschutz tragen, wird der schädliche Lärmpegel gedämmt, während Sie nützliche Geräusche wie Sprache trotzdem hören können. Wenn Sie beispielsweise beim Führen lauter Maschinen, beim Musizieren, beim Motorradfahren und auf Partys Ihr Gehör konsequent schützen, können Sie einer unnötigen [Altersschwerhörigkeit](#) wirkungsvoll vorbeugen.

Weitere Risikofaktoren für [Presbyakusis](#)

Natürlich gibt es neben den akustischen Umweltreizen noch weitere Faktoren, die das Risiko für eine [Altersschwerhörigkeit](#) stark erhöhen. Hierbei handelt es sich sowohl um Vorerkrankungen, als auch um bestimmte Lebensgewohnheiten. Als Risikofaktoren für [Presbyakusis](#) gelten deshalb unter anderem:

- starkes Übergewicht und kalorienreiche Ernährung
- Zigarettenrauchen
- Bluthochdruck
- Diabetes Mellitus
- Durchblutungsstörungen
- Ototoxische Medikamente wie einige Antibiotika, Acetylsalicylsäure oder Chlorhexedin
- Genetische Veranlagung

Sie können also mit einer gesunden Lebensweise, einer ausgewogenen Ernährung, dem Verzicht auf das Rauchen und dem konsequenten Tragen von Gehörschutz in lärmbelasteter Umgebung das Risiko einer [Altersschwerhörigkeit](#) für sich erheblich senken.