



Weltgesundheitstag

2003: Gesunde Umwelt – gesunde Kinder

Kontaktadresse für weiterführende Informationen und Beratung

Presse- und Informationsstelle
der Fördergemeinschaft „Gutes Hören“
Schuhmarkt 4
35037 Marburg
www.FGH-guteshoeren.de

Verantwortlich für den Inhalt

Dr. med. Peter Ohnsorge, HNO-Arzt
Deutscher Berufsverband der Umweltmediziner
www.dbu-online.de

Gefördert mit freundlicher Unterstützung

des AOK Bundesverbandes
www.aok.de



In Zusammenarbeit mit

der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
Organisator des Weltgesundheitstages 2003



Lärmschutz: Warum Ruhe für Kinder so wichtig ist

WARUM RUHE FÜR KINDER SO WICHTIG IST

Das Gehör ist neben den Augen unser wichtigstes Sinnesorgan. Hören und Sehen sind die Grundlage für zwischenmenschliche Kommunikation. Für die Entwicklung des Hörens ist eine Bahnung zum Gehirn notwendig. Dieser Prozess ist mit dem vierten bis fünften Lebensjahr weitestgehend abgeschlossen, weshalb gerade im Kleinkindesalter auf eine optimale Hörfähigkeit zu achten ist. Kinder sind in ihrer Entwicklungsphase sehr empfindlich für äußere Beeinflussung. Ihre Hörfähigkeit kann durch vielfältige Irritationen aus dem Umfeld gestört werden. Wichtig ist es daher, sorgfältig Lärmbeeinflussungen zu beobachten, rechtzeitig zu erkennen und zu beseitigen, denn mit Lärm kann sich das reifende Gehör und auch das heranwachsende Kind nicht ungestört entwickeln.

Das wohl größte Handicap in der Hörentwicklung und für den Erhalt eines guten Gehörs stellt eine hohe Lärmbelastung dar. Im Erwachsenenalter ist die Lärmschwerhörigkeit die am meisten anerkannte Berufserkrankung. Studien zeigen aber, dass bereits Jugendliche zunehmend nicht heilbare Innenohrschäden haben. Der Grund: Lärmeinwirkungen bestehen schon weit vor dem Arbeitsprozess – Lärmerholungsphasen in der Freizeit werden nicht eingehalten. Die im Kindesalter erworbenen Hörstörungen sind prägend für die persönliche Entwicklung, privat und beruflich: mit Hördefiziten kommen manche Berufswünsche nicht mehr in Frage.

Was schädigt unser Gehör? Wie wirken sich die Schädigungen aus?

Der andauernde Straßenlärm in Wohngebieten kann zu Belastungen des Nervensystems führen. Die möglichen Folgen einer Dauerlärmbelastung sind unter anderem Bluthochdruck, Magengeschwüre, Herzinfarkt, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Depressionen. Auch entzündliche Erkrankungen des Mittelohrs können das Gehör dauerhaft schädigen. Hervorgerufen werden sie durch häufig auftretende Infekte in Kombination mit vergrößerten Rachenmandeln. Besonders in der Kindertageszeit, dem Trainingslager des Immunsystems, treten die Mittelohrentzündungen häufig auf.

Mehr als 30 Millionen Deutsche leiden unter allergischen Erkrankungen. Gerade im Kleinkindesalter treten Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen auf. Diese führen häufig zu einer Sekretansammlung im Mittelohr, werden aber oft zu spät oder gar nicht erkannt.

In den letzten vierzig Jahren haben Schadstoffe, noch im Toleranzbereich für Erwachsene, oft einen schädlichen Einfluss auf die Entwicklung kindlicher Organe gehabt. So auch auf das Gehör.

Was können alle tun?

Kindergärten, Schulen und auch Ärzte sollten vor dem Hintergrund der vielfältigen schädlichen Einflüsse vermehrt über die Gesundheitsvorsorge des Gehörs informieren. Schädigende Schallquellen sollten durch gesetzliche Regelungen auf ein gesundheitlich erträgliches Level beschränkt werden, beispielsweise durch Schallpegelbegrenzungen in Discos und Konzerten sowie bei Walk- und Discman.

TIPPS UND EMPFEHLUNGEN

Lärmschutz



Kleinkinder können durch zu lautes Spielzeug in ihrer Hörentwicklung bleibend geschädigt werden. Lärmquellen wie Kindertrompeten, Trillerpfeifen, Knackfrösche, Spielzeugpistolen, Feuerwerkskörper sollten unbedingt in diesem Alter vermieden werden. Kinder und Jugendliche hören Musik meist laut. Vor allem beim Walk- oder Discman mit unbegrenztem Schallpegel kann die Ausnutzung der vollen Verstärkung zu bleibenden Hörschäden führen. Ein aufklärendes Gespräch und die technische Begrenzung der Schallpegel sind hier sinnvoll.

Kinovorstellungen, Diskotheken, Musikveranstaltungen in Freizeitzentren, Jugendtreffs sowie Konzerte - open-air oder in Veranstaltungssälen - können mit den meist hohen Schallbelastungen zu Schädigungen des Gehörs führen. Um das Gehör zu schützen, sollte man hier einen Lärmschutz (spezielle Ohrstöpsel, „earplugs“) tragen. Umgebungslärm in Wohnbereichen kann zum Teil durch bauliche Veränderungen vermindert werden. Ein Umzug innerhalb der eigenen Wohnung bringt eventuell die Schlafräume in einen lärmberuhigten Bereich.



Entzündungsprozesse des Ohrs erkennen und vermeiden

Entzündungen der Ohren mit bleibenden Paukenergüssen auf Grund von wiederkehrenden Infektionen, vergrößerten Rachenmandeln, allergischen oder pseudoallergischen Erkrankungen sowie Schädigungen durch toxische Belastung des Umfeldes müssen rechtzeitig erkannt und ärztlich behandelt werden. Nur so können langfristige Gehörschäden vermieden werden.

Schutz vor thermischen Schäden



Der unkritische Gebrauch von Handys im Kindesalter, vor allem in geschlossenen Räumen und im Auto, kann das Gehör durch thermische Effekte wegen der zu hohen Wattleistung schädigen.

Ein gesundes Wohnumfeld, gesunde Ernährung, unbelastete Kleidung und aktive Freizeitgestaltung mit möglichst viel Bewegung sind Voraussetzung für eine ungestörte Entwicklung von Kindern – und für ein gutes Gehör.