# September 5, 2025

# Hearing Forum Andermatt – Musik: eine Herausforderung für Ohr und Gehirn

## Auswirkungen von Freizeitlärm auf das Hörvermögen bei jungen Erwachsenen

**Hannah Keppler, Ghent**

### Forschungsstand und Datengrundlagen

Langzeitstudien zeigen, dass die Entwicklung von Hörverlust bei jungen Erwachsenen (15–30 Jahre) oft erst nach Jahren sichtbar wird. Freizeitlärm durch Musik, *Gaming* und Kopfhörernutzung nimmt zu, während berufliche Lärmexposition dank gesetzlicher Vorgaben abnimmt. Die Erhebung erfolgt über Fragebögen, Hörtests (Audiometrie, otoakustische Emissionen).

Freizeitlärmquellen wie Kopfhörer, Musikveranstaltungen und Gaming sind besonders relevant. Männer sind häufiger und stärker exponiert. Bei Kindern dominiert Spielzeuglärm, ab Grundschule steigt die Kopfhörernutzung.

### Gesetzgebung und Schutzmaßnahmen

Beispiel Belgien: Seit 2012 gelten gesetzliche Schallpegelgrenzen für Musikveranstaltungen, mit Pflicht zur Messung, Anzeige und Bereitstellung von Gehörschutz. Die Umsetzung und Kontrolle sind verbesserungswürdig, besonders für Veranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen.

### Prävalenz und Folgen

Subklinischer Hörverlust und temporärer Tinnitus sind bei jungen Erwachsenen häufig (temporärer Tinnitus ca. 70 %, chronischer Tinnitus 6,4 %). Höhere Lärmexposition, etwa durch Nachtclubs, korreliert mit chronischem Tinnitus. Hörschäden treten oft erst nach Jahren auf.

### Einstellungen und Risikoverhalten

Risikoverhalten und Einstellungen zu Lärm und Gehörschutz beeinflussen das Hörvermögen maßgeblich. Tinnitus kann als Auslöser für gesundheitsorientiertes Verhalten wirken. Präventionsprogramme steigern Wissen und Motivation, führen aber nicht immer zu nachhaltigen Verhaltensänderungen.