Sehen und Hören



Neben Einweg-Ohrstöpseln gibt es in Fachbetrieben auch mehrfach einsetzbare Varianten. Werkfoto: biha/Skwarciak

Leichter Schlaf und laute Nächte

Kaum ist man eingeschlummert, schreckt ein Geräusch einen aus dem Schlaf - das ist fast jedem Menschen schon einmal passiert. Mal ist es der schnarchende Partner, mal ein Flugzeug im späten Landeanflug oder Verkehrslärm vor dem Fenster.

„Ohren sind immer auf Empfang. Auch wenn wir schlafen, arbeitet das intakte Gehör. Das hat die Natur so vorgesehen, damit wir von lauten und alarmierenden Tönen geweckt und vor möglichen Gefahren gewarnt werden“, erklärt Eberhard Schmidt, Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker (biha).

Besser schlafen

Oft sind die Ruhestörungen jedoch harmlos, die uns um den Schlaf bringen. Gleich weiterzuschlafen, fällt trotzdem einigen Menschen schwer. Wer geräuschempfindlich ist, liegt lange wach und fühlt sich müde und unausgeschlafen am nächsten Morgen. Passiert dies häufig und bleibt der erholsame Schlaf längere Zeit aus, kann sich das auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit auswirken. „Gehörschutz kann geräuschempfindlichen Menschen mit einem leichten Schlaf helfen, besser ein- und durchzuschlafen. Bei der Auswahl und beim Einsatz gibt es aber ein paar Punkte zu beachten“, erklärt der Experte.

Maßgefertigter Schutz

Neben Einweg-Ohrstöpseln gibt es in Hörakustiker-Fachbetrieben auch mehrfach einsetzbare Varianten, die für den persönlichen Gehörgang maßgefertigt werden. „Individueller Gehörschutz sitzt passgenau kaum spürbar in den Ohren. Das ist gerade beim Schlafen wichtig. Auch werden für Schlaf-Gehörschutz weiche Materialien verwendet, die nicht drücken und sich reinigen lassen“, erläutert der Hörakustiker-Meister.

Hygiene ist beim Gehörschutzeinsatz wichtig, um Infektionen zu vermeiden. Einfache Einweg-Ohrstöpsel müssen darum nach jedem Einsatz entsorgt werden. „Vielfach einsetzbare Gehörschutzvarianten sollten regelmäßig mit einem Pflegemittel gereinigt und danach in einem Etui verwahrt werden“, empfiehlt Schmidt. Wer allerdings unter einer Ohrenentzündung leidet, sollte auf Gehörschutz in den Ohren erstmal verzichten, um die für den Heilungsprozess wichtige Luftzufuhr nicht einzuschränken.

Weniger Reize

Menschen mit Hör- und Sehproblemen können weniger Reize und Informationen verarbeiten. Oft ziehen sie sich auch zurück, weil sie Gesprächen schlechter folgen können oder sich in ungewohnter Umgebung unsicher fühlen. „Wer soziale Kontakte meidet, fordert sein Gehirn nicht ausreichend. Bei Schwerhörigkeit werden außerdem Hintergrundgeräusche nicht mehr wahrgenommen, die das Gehirn auch aktiv halten. Die Folge: Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab und das Risiko für Demenzerkrankungen wie Alzheimer steigt“, erklärt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der Alzheimer Forschung Initiative (AFI). Das Hörvermögen verschlechtert sich meist altersbedingt ab Mitte 50. Auch die Sehkraft lässt mit zunehmendem Alter nach. Bereits ab Mitte 40 fällt das Sehen in der Nähe schwerer, später können zudem Erkrankungen wie Grauer Star oder Makuladegeneration hinzukommen.

Schallschutz

Bedauerlich, dass man auf die meisten Faktoren, die den Schallschutz beeinflussen, kaum einen Einfluss hat. Denn es handelt es sich um bauliche Maßnahmen, die schon bei der Konstruktion und Errichtung eines Gebäudes über laut oder leise entscheiden. Einiges kann aber dennoch getan werden. Dabei sollte man sein Augenmerk zuerst auf den Boden richten, der in den meisten Häusern die wichtigste konstruktive Trennung zwischen benachbarten Wohnungen darstellt und meist auch für einen großen Teil des Raumschalls verantwortlich ist. Deutlich verbessern lässt sich der Schallschutz hier bereits durch die richtige Wahl des Bodenbelags und der Verlegemethode. Dabei kann als Faustregel gelten: Je weicher der Belag und je besser seine Fixierung auf dem Boden, desto besser die Schallabsorption. So steigt der Trittschallschutz in der Wohnung durch das Kleben des Bodenbelags um bis zu 20 dB - für die Bewohner ein deutlich wahrnehmbarer Wohlfühlfaktor, der zudem Konfliktpotentiale zum Nachbarn deutlich entschärft.



Verbessern lässt sich der Schallschutz bereits durch die richtige Wahl des Bodenbelags. Werkfoto: Stockadobe/IBK

Jährlicher Check sinnvoll

Seit einigen Jahren läuft der Umtausch für rund 43 Millionen deutsche Führerscheine in EU-weit einheitliche Exemplare. Bis 2033 müssen sämtliche Führerscheine umgetauscht sein - ohne erneute Prüfung oder Gesundheits-Check. Dabei ist der Umtausch eine gute Gelegenheit, das Sehvermögen mal wieder auf Fahrtauglichkeit zu überprüfen.

Der Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen (ZVA) fordert schon seit Langem einen regelmäßigen und altersunabhängigen, verpflichtenden Wiederholungssehtest für alle Führerscheininhaber.

Freiwilliger Test

Aber auch eine freiwillige, jährliche Überprüfung der Sicht ist absolut empfehlenswert für alle, die sicher am Straßenverkehr teilnehmen möchten, ohne sich selbst und andere zu gefährden. Denn: Sehtestaktionen ergeben immer wieder, dass etwa jeder zweite Verkehrsteilnehmer mit seiner Brille oder seinen Kontaktlinsen nicht mehr ausreichend sieht oder erstmalig eine Sehhilfe benötigt, ohne dies selbst zu bemerken.



Jeder zweite Verkehrsteilnehmer sieht mit seiner Brille oder seinen Kontaktlinsen nicht ausreichend. Werkfoto: ZVA/Boettcher



Entspanntes Lesen: Ideal sind 35 bis 50 Zentimeter Abstand zum Display oder Buch. Werkfoto: istock/miniseries/KGS

Entspannt mit Augenmaß

Nach einem langen Tag auf dem Sofa entspannen, in eine Geschichte eintauchen oder einfach durch das Netz stöbern - so sieht für viele der perfekte Feierabend aus. Während Surfen die beliebteste Freizeitaktivität ist, greifen immerhin acht Millionen Deutsche täglich zum Buch. Ganz gleich, ob packender Roman, E-Book oder Laptop: Es lohnt es sich, ein paar einfache Tipps zu beachten.

Optimale Distanz: Ideal sind 35 bis 50 Zentimeter Abstand zum Display oder Buch.

Blickrichtung: Um Nackenverspannungen zu vermeiden, sollte der Kopf nur minimal geneigt und der Blick leicht nach unten gerichtet sein.

Brillen-Tipps: Junge Leser brauchen meist keine Korrektur. Ab etwa 45 Jahren hilft oft schon eine einfache Lesebrille. Gleitsichtbrillen eignen sich ebenfalls, sind jedoch ab etwa +1,25 Dioptrien für langes Lesen weniger komfortabel: Da der Lesebereich im Glas schmaler wird, muss der Kopf hin- und herbewegt werden. Für ausdauernde Lese- und Surfsessions sind dann individuell angepasste Lesebrillen vom Optiker oft die bessere Wahl.

Herstellernachweise: **Leichter:** Bundesinnung der Hörakustiker KdöR (biha), Wallstr. 5, 55122 Mainz, Tel.: 06131/96560-0; **Jährlicher:** Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen (ZVA), Alexanderstr. 25a, 40210 Düsseldorf, Tel.: 0211/8632350; **Entspannt:** Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS), Werderscher Markt 15, 10117 Berlin, Tel.: 030/414021-22; **Weniger:** Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI), Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf, Tel.: 0211/8620660; **Schallschutz:** IBK - Initiative Bodenbeläge Kleben, Weinbergstr. 59, 72800 Eningen u. Achalm, Tel.: 07121/1361668;
Redaktionelle Bearbeitung: AST