

# Gehör von Heranwachsenden reagiert besonders empfindlich auf Lärmbelastung

*Bericht: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen*

**Kinder haben kleinere Gehörgänge als Erwachsene, was höherfrequente Töne verstärkt. Bei der Lärmbelastung spielt nicht nur die Lautstärke, sondern auch die Dauer und die Häufigkeit, mit der Kinder der Lärmbelastung ausgesetzt sind, eine Rolle.**

„Viele Kinder und Jugendliche nutzen Kopfhörer, um z.B. Musik zu hören. Dabei neigen sie dazu, die Lautstärke hochzudrehen, wenn Umgebungsgeräusche das Zuhören erschweren. Dies ist in dieser Altersgruppe die am weitesten verbreitete Form der Lärmbelastung“, verdeutlicht Dr. Hermann Josef Kahl, Kinder- und Jugendarzt sowie Mitglied des wissenschaftlichen Beirats beim Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen (BVKJ). Die Verwendung von Kopfhörern mit Geräuschunterdrückung (Noise Cancelling) könnte dem etwas entgegenwirken. Meist besteht bei Smartphones auch die Möglichkeit, die Kopfhörerlautstärke zu überwachen. Bei Überschreitung erhält die Nutzerin/der Nutzer eine Warnung und die Lautstärke wird automatisch gedrosselt. Übermäßige oder längere Exposition gegenüber hohen Lautstärken kann zu Hörverlust, Tinnitus oder Hyperakusis führen. Bei Hyperakusis werden alltägliche Geräusche als unerträglich laut und schmerzhaft empfunden.

Beim Musikhören o.Ä. mit dem Kopfhörer sollten Heranwachsende noch ansprechbar sein, ansonsten ist Intensität zu hoch, lautet der Rat von US-Expert\*innen der American Academy of Pediatrics (AAP – amerikanische Gesellschaft von Pädiater\*innen), die eine aktuelle Stellungnahme dazu veröffentlicht haben. Sie empfehlen Betreuer\*innen auch, kleine Kinder nicht zu übermäßig lauten Orten wie Konzerten, zu Sportveranstaltungen oder zu Feuerwerken mitzunehmen. Wenn sie an solchen Veranstaltungen teilnehmen, sollten Kinder unbedingt einen Gehörschutz tragen. Umgebungslärm ist demnach zu laut, wenn eine Person lauter sprechen muss, damit sie jemand in Armlänge Entfernung hören kann.

„Insbesondere vor Weihnachten sollten Eltern oder Verwandte daran denken, dass Kinderspielzeug ebenso zur Lärmverschmutzung beitragen kann. Kleine Kinder spielen damit oft sehr nahe am Gesicht und das evtl. auch länger“, stimmt Dr. Kahl mit den amerikanischen Expert\*innen überein. Auch Haushaltsgegenstände wie Haartrockner, Küchengeräte, Fernseher und Musikanlagen können problematisch sein, wenn sie über einen längeren Zeitraum mit hoher Lautstärke laufen.

Ist jemand Lärm über 70 Dezibel über einen längeren Zeitraum ausgesetzt, kann dies das Gehör beeinträchtigen. Laute Geräusche über 120 Dezibel, wie z. B. der Start eines Düsenflugzeugs, können das Gehör sofort schädigen.

## **Nicht nur das Gehör leidet**

Lärm ist nicht nur schädlich für das Gehör, auch die Gesundheit kann darunter leiden. Alltägliche Geräusche wie Straßenverkehr oder ein Fernseher im Hintergrund können den Schlaf, das Lernen und die Lebensqualität beeinträchtigen. Stresshormone und Blutdruck steigen bei Lärmbelastung.

Quellen: [AAP](#), [healthychildren.org](http://healthychildren.org), [Parents](#), [Cognitive Development](#)

---

13.12.2023

[Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\\*innen e.V.](#)

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)