

## Zwischen Beats, Bass und Noise Cancelling

### **Internationaler Tag gegen Lärm 2026: Erlanger HNO-Experte erklärt, wie sich das Gehör im Alltag und auf Festivals wirksam schützen lässt - und warum sich Gehörschutz lohnt**

Rock im Park, Bergkirchweih, Open Beatz: Die Festival- und Volksfestsaison in der Metropolregion Nürnberg steht vor der Tür. Dort gibt's nicht nur Spaß und gute Laune, sondern auch ganz schön was auf die Ohren. Anlässlich des Tags gegen Lärm - des International Noise Awareness Day - am 29. April 2026 erklärt Prof. Dr. Dr. Ulrich Hoppe, Leiter des Cochlear-Implant-Centrums CICERO der Hals-Nasen-Ohren-Klinik - Kopf- und Halschirurgie des Uniklinikums Erlangen, wie viel Sound unsere Ohren vertragen und welche Risiken eine dauerhafte Lärmbelastung birgt. Der Experte nennt zudem einfache Maßnahmen, wie sich das Gehör schützen lässt, ohne dass dafür auf Musik, Feiern und Festivalstimmung verzichtet werden muss.

*Herr Prof. Dr. Dr. Hoppe, der alljährliche Tag gegen Lärm soll unter anderem auf die Folgen einer dauerhaften Beschallung für das Gehör aufmerksam machen. Was ist eigentlich Lärm für unsere Ohren?*

Unter Lärm versteht man Geräusche, die als unangenehm, belastend oder sogar gesundheitsschädlich empfunden werden. Das kann sowohl an der Art der Geräusche liegen - etwa Verkehr oder ein Rasenmäher - als auch am Schallpegel, der in Dezibel gemessen wird. Eine direkte Schädigung des Gehörs tritt meist erst bei höheren Pegeln oberhalb von etwa 80 Dezibel auf. Darunter ist das Ohr relativ gut geschützt. Dennoch können auch niedrigere Pegel negative Auswirkungen haben, etwa wenn sie den Schlaf oder die Konzentration beeinträchtigen.

*Wie wirkt sich Lärm auf das Gehör aus?*

Bei hohen Schallpegeln können die Haarzellen im Innenohr dauerhaft geschädigt werden. In vielen Fällen erholt sich das Gehör wieder, manchmal bleiben die Schäden jedoch bestehen. Das Problem: Es gibt derzeit keine Medikamente, die geschädigte Haarzellen wiederherstellen können. Langfristig führt Hörverlust oft zu sozialem Rückzug, begünstigt Depressionen und kann das Demenzrisiko erhöhen.

*Ist laute Musik etwa auf Konzerten, Festivals oder im Alltag über Kopfhörer auch Lärm?*

Musik wird in der Regel als angenehm wahrgenommen und ist daher nicht per se Lärm. Nichtsdestotrotz können auch sehr laute Musik oder dauerhaftes Musikhören das Gehör schädigen. Auch hier gilt: Ab etwa 80 Dezibel ist eine Schädigung möglich, ab rund 100 Dezibel wird es deutlich riskanter. Die Gefahr ist, dass wir Musik meist genießen und daher länger und intensiver hören.

*Viele Menschen haben nach Konzert-, Festival- oder Clubbesuchen ein dumpfes Hörgefühl oder ein Piepen im Ohr. Wie gefährlich ist das?*

Das kann ein erstes Zeichen einer Überlastung sein. Kritisch wird es, wenn die Beschwerden über mehrere Tage anhalten.

*Wie kann man sich davor schützen?*

Gehörschutzstöpsel sind eine mögliche Maßnahme. Sie reduzieren den Schall zwar nur um etwa 20 Dezibel, bieten aber dennoch einen leichten Schutz. Wichtig ist, dass sie korrekt sitzen und konsequent getragen werden. Auch Magnesium wird teilweise eine gewisse Wirkung zugeschrieben, da es die Nervenfunktion im Innenohr unterstützt, die Durchblutung fördert und vor lärmbedingten Schäden schützen kann. Dies ist wissenschaftlich aber noch nicht eindeutig belegt.

*Gerade junge Menschen hören im Alltag dauerhaft Musik über Kopfhörer. Wie bewerten Sie das in Hinblick auf die Hörgesundheit?*

Entscheidend ist die Lautstärke. Das Problem: Um Umgebungsgeräusche zu überdecken, wird diese im Alltag – etwa in öffentlichen Verkehrsmitteln – oft deutlich erhöht.

*Viele Smartphones bieten Möglichkeiten, die Lautstärke zu begrenzen und regeln diese ab einem bestimmten Pegel ab. Reicht das aus?*

Ja, solche Begrenzungen sind grundsätzlich ein guter Schutz. Ob sie im Einzelfall ausreichen, lässt sich jedoch nicht pauschal sagen und ist von Gerät zu Gerät unterschiedlich. Gesundheits- oder Lärmschutz-Apps, die die Lärmbelastung erfassen, geben hier Aufschluss.

*Der Gegenentwurf zur dauerhaften Beschallung sind Kopfhörer mit Active Noise Cancelling (ANC), also aktiver Geräuschunterdrückung. Können sie im Alltag helfen, das Gehör zu entlasten?*

Ja, ANC reduziert vor allem gleichmäßige Hintergrundgeräusche, etwa im Flugzeug oder in der Bahn, und entlastet so das Gehör. Hinzu kommt, dass beim Musikhören meist eine geringere Lautstärke ausreicht, um ein gutes Hörerlebnis zu haben.

*Kann ANC auch schädlich sein?*

Es gibt Hinweise darauf, dass Ruhephasen von einigen Stunden sinnvoll für die Hörgesundheit sind. Zugleich kann auch dauerhafte Stille problematisch sein. Das Gehirn gewöhnt sich daran, sodass unvermeidbare Hintergrundgeräusche dann zur Belastung werden. Die körpereigene Lärmunterdrückung wird durch das ANC gewissermaßen abtrainiert.

*Was schützt das Gehör im Alltag am besten?*

Entscheidend sind zwei Dinge: nicht dauerhaft zu laut hören und das Gehör regelmäßig überprüfen lassen. Dafür stehen auch digitale Angebote zur Verfügung, etwa die hearWHO-App der Weltgesundheitsorganisation oder ein akustischer Test unter [www.hoerzentrum-nordbayern.de](http://www.hoerzentrum-nordbayern.de). Einer zwar lauten, aber verantwortungsvoll genossenen Festival- und Volksfestsaison steht damit nichts im Wege.