



# Österreich hört hin!

Eine Initiative zur Früherkennung von Hörverlust

Powered by OPTICON – Ihre Experten für Hörakustik

*Presseaussendung anlässlich des Internationalen Tags gegen Lärm  
am 29. April 2026*

## Alarmierende Zahlen

### Lärm wird zum Gesundheitsrisiko für Kinder

Wels, 28. April 2026 – **Schon früh im Leben ist man Lärm ausgesetzt, seinen Folgen ebenso. Aktuelle Studien zeigen, dass Hörprobleme und Tinnitus bereits in jungen Jahren auftreten können. Besonders auffällig: Viele Jugendliche berichten aufgrund von Freizeitlärm, etwa nach Konzertbesuche oder bei lautem Musikhören mit Kopfhörern, von Ohrgeräuschen. Um langfristige Lärmschäden zu vermeiden, ist ein bewusster Umgang mit Lautstärke entscheidend. Hörakustiker informieren, wie sich das Gehör im Alltag schützen lässt und welche Möglichkeiten es gibt, belastende Ohrgeräusche zu lindern. Mehr dazu unter [scharfsinn2.at](https://scharfsinn2.at)**

Lärm zählt nach Luftverschmutzung zu den größten umweltbedingten Gesundheitsrisiken.<sup>1</sup> Eine der häufigsten Folgen ist Tinnitus – ein dauerhaftes Pfeifen, Klingeln, Rauschen oder Summen im Ohr, das zur enormen Belastung werden kann. Fast 15 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Europa leidet darunter.<sup>2</sup> In Österreich entspricht das deutlich mehr als eine Million Menschen. Viele unterschätzen die langfristigen Folgen von Lärm. Was kurzfristig harmlos erscheint, kann das Gehör nachhaltig schädigen. Entscheidend sind dabei Lautstärke und Dauer der Belastung. Ein temporärer Tinnitus ist ein Warnsignal des Gehörs, dass die Belastungsgrenze erreicht wurde. Wiederholte Lärmeinwirkung erhöht das Risiko für einen chronische Ohrgeräusche oder dauerhafte Hörschäden.

### Studien zeigen: Probleme beginnen früh

Wie früh die Problematik beginnen kann, zeigt die polnischen PICTURE-Studie<sup>3</sup>: In einer aktuellen Auswertung von 1.250 Kindern im Alter von 7 bis 17 Jahren lag die Tinnitus-Häufigkeit bei 4,7 %. Anders gesagt: 1 von 20 Kindern ist bereits im Schulalter von belastenden Ohrgeräuschen betroffen. Hörverlust wurde bei 4,5 % der Burschen und 2,5 % der Mädchen festgestellt. Die Studienautoren betonen, dass Hörbeeinträchtigungen zunehmend als wichtige Probleme der öffentlichen Gesundheit mit potenziellen langfristigen Folgen für die Entwicklung und Kommunikation der Kinder gesehen werden.

Bei Jugendlichen tritt Tinnitus häufig im Zusammenhang mit Freizeitlärm auf. Eine aktuelle brasilianische Studie ergab, dass 7 von 10 der jungen Menschen von (temporärem) Tinnitus berichten.<sup>4</sup> Besonders betroffen sind jene, die häufig Kopfhörer bei hoher Lautstärke nutzen oder sich regelmäßig intensiver Lärmbelastung durch Konzerte etc. aussetzen. Diese Erkenntnisse zeigen deutlich, dass Hörprobleme kein Problem des Alters sind, sondern bereits in jungen Jahren beginnen können.

### **Vorbeugen ist entscheidend**

Ein Tinnitus kann von selbst abklingen, wenn die Lärmeinwirkung nur kurzfristig war. Wird der Hörschaden jedoch chronisch (mind. 3 Monate), bleibt er meist lebenslang bestehen. Umso wichtiger ist die Prävention: Gehörschutz ist einfach sowie effektiv und sollte bei hoher Lärmbelastung selbstverständlich sein. Speziell für Musiker und Konzertbesucher gibt es unauffällige Gehörschutzsysteme, die individuell angepasst werden und die Lautstärke reduzieren, ohne das Klangerlebnis wesentlich zu verfälschen. Dazu helfen Ruhephasen für die Ohren und ein bewusster Umgang mit Lautstärke im Alltag.

Für Menschen, die mit lauten Maschinen arbeiten – etwa im Bau, Handwerk oder in der Industrie – ist Gehörschutz unverzichtbar. Neben einfachen Ohrstöpseln gibt es heute auch intelligente Systeme mit elektronischen Filtern. Sie dämpfen schädliche Lärmspitzen, ermöglichen aber gleichzeitig normales Hören und Kommunizieren. Diese Schutzstöpsel werden beim Hörgeräteakustiker perfekt an den Gehörgang angepasst und sind für all jene zu empfehlen, die regelmäßig übermäßiger Lautstärke ausgesetzt sind.

#### **5 Tipps vom Hörakustiker, die einen Tinnitus vorbeugen können:**

- Ohren vor lauten Geräuschen schützen; idealerweise mit individuell angepasstem Gehörschutz
- Beim Musikhören 60:60 Regel beachten: 60 % der Lautstärke für maximal 60 Minuten am Tag und On-Ear Kopfhörer anstatt In-Ear Ohrstöpseln tragen (durch Kopfhörer wird der Schall besser verteilt)
- Ruhephasen nach hoher Lärmbelastung. Ein Beispiel: Nach einem lauten Konzert dem Gehör eine Pause von 10 Stunden gönnen
- Auf einen gesunden Lebensstil achten: Stress reduzieren, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Alkohol in Maßen, Nichtraucher, gute Schlafhygiene
- Hörminderungen frühzeitig abklären und versorgen lassen

### **Was bei Tinnitus hilft**

Auch für Betroffene gibt es Unterstützung: Sogenannte Noiser wirken bei Tinnitus entlastend. Ein Noiser ist ein kleines Gerät im oder hinter dem Ohr oder eine integrierte Funktion in Hörgeräten. Er erzeugt ein leises, gleichmäßiges Geräusch – ähnlich wie ein fernes Meeresrauschen oder



Opticon Handels GmbH  
Leitung Marketing  
E: haider@opticon.co.at  
T: 0660/701 48 75

Elisabeth Leeb  
[ Gesundheitskommunikation › Medienarbeit › Text ]  
E: elisabeth@leeb-pr.at  
T: 0699/1 424 77 79

**Copyright-Hinweis Bildmaterial:**

Mädchen hört hin © iStock, Abdruck honorarfrei

Junge Frau mit Kopfhörer © Shutterstock, Abdruck honorarfrei

Fotos in Printqualität gibt's auch auf [www.opticon.co.at/presse](http://www.opticon.co.at/presse)

*Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit werden geschlechtsspezifische Bezeichnungen überwiegend in männlicher Form verwendet.*

**Elektronische Presseaussendungen/Hinweis Datenschutz**

Ich bin stets bemüht, dass Sie nur Informationen erhalten, die für Ihre Arbeit nützlich sein können und gebe Ihre Daten nicht an Dritte weiter. Wenn Sie in Zukunft weiterhin Informationen erhalten möchten, müssen Sie nichts weiter tun. Wenn Sie in Zukunft keine elektronischen Presseaussendungen mehr erhalten wollen, dann antworten Sie bitte auf dieses Mail mit dem Betreff „Keine Presseinformation“. Ich werde Sie dann sofort aus allen Verteilern streichen.