



Mehr Sicherheit.  
Mehr Wert.

# Presse-Information

---

Hintergrundwissen

22. März 2010

## **Tinnitus – oder wie kommt der kleine Mann ins Ohr?**

**München. Tinnitus wird in der Medizin nicht als Krankheit gesehen, sondern als Symptom – also als Warnsignal des Körpers. Dennoch führt er im schlimmsten Fall sogar zu Berufsunfähigkeit. Eine Vielzahl an Ursachen kann das Geräusch im Ohr erzeugen oder verstärken, häufig werden Lärm und vor allem auch Stress als Auslöser vermutet. Arbeitgeber sollten ihre Mitarbeiter daher möglichst vor Lärm schützen. Besonders wichtig ist das für Beschäftigte in sehr lauten Bereichen wie der Metallbearbeitung. Doch auch im Büro kann Lärm ein Problem sein: Störende Geräusche sind ein Stressfaktor, der die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Die TÜV SÜD-Gesundheitsexperten liefern Hintergrundinformationen zu den Themen Lärm und Tinnitus.**

### **Lärm**

Unter Lärm versteht man alle Geräusche, die als störend empfunden werden oder gesundheitsschädlich sind. Typische Arbeitsplätze mit Lärmbelastung finden sich unter anderem in der Metall- und Holzbearbeitung, der Bauwirtschaft und der Druckindustrie. Aber auch in Büros gibt es Lärmquellen: Ein störender Hintergrundlärm entsteht vor allem durch Tastaturgeräusche und die Lüftung von Drucker und Kopierer. Ältere PCs sind bei normalem Betrieb oft unverhältnismäßig laut. Ein enormer zusätzlicher Störfaktor kann Außenlärm sein. Dazu zählt der Verkehrslärm der nahe gelegenen Straße oder der Krach der Nachbarn. Doch nicht nur laute Geräusche sind störend. Besonders Gespräche von Kollegen lenken auch dann von der Arbeit ab, wenn sie nur leise geführt werden, denn Gespräche sind Geräusche mit Informationsgehalt. Weghören fällt hier meist schwer. Eine laute Unterhaltung kann bis zu 65 Dezibel erreichen und damit auch die Stressgrenze von 60 Dezibel überschreiten. Hier kann – bei Dauerlärm, z.B. an einer Durchgangsstraße - das vegetative Nervensystem bereits Schädigungen erleiden und es entsteht ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ist man bei geistig anspruchsvollen Tätigkeiten einer starken Lärmeinwirkung ausgesetzt, kann dies die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zu vorzeitiger Ermüdung sowie zu körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen führen. Denn der Versuch, störende Geräuscheinwirkungen aus dem Bewusstsein zu verdrängen, verringert das Konzentrationsvermögen, erschwert die Arbeit und führt zu vermehrten Fehlern.

---

Weitere Folgen sind Stress, Nervosität und Schwierigkeiten bei Problemlösungen sowie bei der Entscheidungsfindung.

Dauernde erhöhte Lärmbelastung kann darüber hinaus auch zu Schwerhörigkeit führen. Als Grenzwert gilt hierbei ein Tages-Lärmexpositionspegel von 80 Dezibel – das entspricht in etwa der Lautstärke vorbeifahrender Autos. In einer Arbeitsumgebung mit hohem Schallpegel, zum Beispiel an Flughäfen, im Straßenbau oder an bestimmten Industriemaschinen, ist daher das Tragen von Gehörschutz am Arbeitsplatz ab 85 Dezibel gesetzlich vorgeschrieben. Ferner wird auch gefordert, dass der Arbeitgeber ab 80 Dezibel den Mitarbeitern im Lärmbereich geeigneten Gehörschutz zur Verfügung stellt.

### **Lärmschutzmaßnahmen**

Der Schutz vor Lärm am Arbeitsplatz ist grundsätzlich wichtig, fällt den Arbeitsbedingungen entsprechend jedoch unterschiedlich aus. Ein Beschäftigter im produzierenden Gewerbe bedarf natürlich anderer Lärmschutzmaßnahmen als ein Mitarbeiter im Büro. Dennoch sollte die Lärmbelastung am Bildschirmarbeitsplatz nicht unterschätzt und, so weit es geht, behoben werden. Da ständige Geräusche von Drucker oder Kopierer Stress verursachen können und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit beeinflussen, sollten die Geräte möglichst in einem separaten Raum untergebracht werden. Der Verkehrslärm der benachbarten Straße lässt sich durch schallisolierte Fenster, Fassaden und Türen aussperren und Geräusche innerhalb des Büros können durch schalldämpfende Decken, Böden und Trennwände deutlich verringert werden. Ein Gespräch der Kollegen lässt schnell den Gedanken- und Geduldsfaden reißen, daher ist es sinnvoll, einen eigenen Raum für Besprechungen zu haben.

**Erwähnenswert:** Laut einer Umfrage des Forums Besser Hören wird jeder zweite durch das im Büro herrschende Lärmumfeld in seiner Arbeit gestört.

### **Was ist Tinnitus?**

Tinnitus ist ein Geräusch im Ohr, das nur der Betroffene selbst hört – als Pfeifen, Rauschen, Zischen, Brummen oder Pochen. Die Ursachen dafür sind vielfältig: So kann der Gehörgang durch Ohrenschmalz oder Fremdkörper verschlossen oder das Trommelfell verletzt sein. Auch Mittelohrentzündungen, lärmbedingte Gehörstörungen wie Knalltrauma oder Lärmschwerhörigkeit, ein Hörsturz oder Altersschwerhörigkeit können das Ohrgeräusch verursachen. Neben diesen und weiteren Erkrankungen des Ohrs kann der Tinnitus auch durch bestimmte Medikamente, Hirnhautentzündungen, Multiple Sklerose, Hirntumore, Bluthochdruck sowie durch zu niedrigen Blutdruck oder Blutarmut ausgelöst werden. Aber auch, wenn man Probleme mit der Halswirbelsäule, den Kiefergelenken oder

den Zähnen hat, kann es pfeifen, rauschen oder brummen. Emotionale Belastungssituationen wie Stress, Überlastung, Konflikte oder Angst sollten nicht vernachlässigt werden, denn häufig scheinen gerade sie die Ursache für das Geräusch im Ohr zu sein. Je nach Dauer der Ohrgeräusche wird zwischen akutem Tinnitus, der bis zu einigen Wochen anhält, und chronischem Tinnitus, der dauerhaft anhält, unterschieden. Außerdem gibt es verschiedene Schweregrade: Den kompensierten Tinnitus nimmt der Betroffene zwar wahr, kann aber gut mit ihm umgehen. Es besteht kein oder nur geringer Leidensdruck. Der dekompenzierte Tinnitus wirkt sich stark auf die Gesundheit und alle anderen Lebensbereiche aus. Schlafstörungen, Angstzustände, Konzentrationsstörungen und Depressionen können häufige Folgen sein. Der Leidensdruck ist bei diesem Schweregrad entsprechend groß.

**Übrigens:** Bereits jeder Vierte in Deutschland hatte schon einmal Tinnitus. Bei den meisten handelte es sich glücklicherweise nur um ein akutes Ohrgeräusch, das nach kurzer Zeit wieder verschwand.

### **Behandlungsmöglichkeiten bei Tinnitus**

Bei akutem Tinnitus hilft es meist, sich einen ruhigen Tag zur Entspannung zu gönnen. Ist das Geräusch im Ohr am nächsten Morgen noch nicht verschwunden, sollte ein HNO-Arzt aufgesucht werden. Je nach Befund stehen verschiedene Untersuchungsmöglichkeiten zur Verfügung, um die Ursache zu ergründen. Dazu gehören beispielsweise die Erhebung der Krankengeschichte, vor allem in Hinblick auf Ohrerkrankungen und Kopfverletzungen, und eine Befragung zur Art der Geräusche. Außerdem wird der Betroffene einer kompletten Hals-Nasen-Ohrenuntersuchung, Hörtests und Gleichgewichtsprüfungen unterzogen. Zum Teil werden auch das Blut und die Halswirbelsäule untersucht.

Die Behandlung richtet sich nach den Untersuchungsergebnissen. Am einfachsten ist die Behandlung, wenn ein Ohrschmalzpfropf die Ursache ist. Dieser kann schnell und schmerzfrei entfernt werden. Neben den eventuell eingesetzten medizinischen Maßnahmen hilft vor allem Ruhe. Daher kann es sinnvoll sein, sich krankschreiben zu lassen, um etwas Abstand zu gewinnen. Trotz allem sollte man sich nicht auf die Geräusche im Ohr konzentrieren, sondern sich Dingen zuwenden, die Spaß machen und ablenken. Ist der Tinnitus erst einmal chronisch, ist es sehr unwahrscheinlich, dass er noch vollständig verschwindet. Dann zielt die Behandlung darauf ab, dass die Betroffenen lernen, ihr Ohrgeräusch zu akzeptieren und damit umzugehen. Bei besonderer seelischer Belastung ist psychotherapeutische Hilfe empfehlenswert. Entspannungstechniken unterstützen den besseren Umgang mit Stress und können helfen, den Tinnitus auszublenden. Wer unter chronischen Ohrgeräuschen leidet, sollte die Faktoren, die die Beschwerden verstärken, kennen und möglichst

meiden. Selbsthilfegruppen bieten die Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen über die eigenen Probleme auszutauschen und sich Rat zu holen. Es gibt auch einige Tipps zur Selbsthilfe.

Absolute Stille sollte möglichst vermieden werden, da durch die fehlende Ablenkung die Geräusche im Ohr hervorgehoben werden. Leise Hintergrundgeräusche wie ein Zimmerbrunnen oder ruhige Musik sind deutlich angenehmer und können beim Einschlafen helfen. Außerdem sind Yoga, autogenes Training und andere Entspannungstechniken bei der Bewältigung von Stress nützlich.

**Erschreckend:** Chronischer Tinnitus kann den Lebensalltag durch Schlafstörungen, Angstzustände und Depressionen negativ beeinflussen. In Extremfällen können der Tinnitus und seine Begleiterscheinungen sogar zu Berufsunfähigkeit führen!

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement – Investition in die Zukunft**

Ständig wachsende Anforderungen stellen hohe Ansprüche an die Mitarbeiter eines Unternehmens. Von ihnen wird Leistungsbereitschaft, Eigenverantwortung und Flexibilität erwartet. Viele Unternehmen investieren in ein Betriebliches Gesundheitsmanagement, um das Wohlbefinden ihrer Beschäftigten zu erhöhen und somit die Produktivität zu stärken. Was für den einen ein positives Image als Arbeitgeber mit sich bringt, bedeutet für den anderen eine verbesserte Lebensqualität. TÜV SÜD Life Service betreut die Mitarbeiter von knapp 10.000 Unternehmen in Deutschland beim Arbeits- und Gesundheitsschutz und entwickelt individuelle Lösungen zum Umgang mit Stress, zur Förderung der Arbeitsmotivation, bei Suchtgefährdung sowie Über- oder Unterforderung. Das Ziel ist stets, Bedingungen am Arbeitsplatz zu schaffen, die die Sicherheit und die Gesundheit der Mitarbeiter schützen, so dass Kosten durch Arbeitsunfälle, einseitige Belastungen und Krankheiten verringert werden. Das Kompetenz-Team von TÜV SÜD, bestehend aus mehr als 400 Psychologen, Ärzten und weiteren Fachkräften.

Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet unter [www.tuev-sued.de/presse/BGM](http://www.tuev-sued.de/presse/BGM).

#### **Presse-Kontakt:**

Heidi Atzler TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation - MENSCH Westendstraße 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail <a href="mailto:heidi.atzler@tuev-sued.de">heidi.atzler@tuev-sued.de</a> Internet <a href="http://www.tuev-sued.de/presse">www.tuev-sued.de/presse</a>
--	---

**i** Die TÜV SÜD Life Service GmbH ist ein Unternehmen der TÜV SÜD Gruppe mit rund 470 Mitarbeitern an 100 Standorten. Diese bieten umfassende Beratung und Betreuung auf allen Gebieten der Arbeitsmedizin, -sicherheit und Arbeitspsychologie an. Darüber hinaus sorgen Verkehrspsychologen und -mediziner für mehr Verkehrssicherheit und führen u.a. Medizinisch-Psychologische Untersuchungen durch.

TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Strategischen Geschäftsfeldern INDUSTRIE, MOBILITÄT und MENSCH. Rund 14.000 Mitarbeiter sind an über 600 Standorten weltweit präsent. Die interdisziplinären Spezialistenteams sorgen für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Als Prozesspartner stärken sie die Wettbewerbsfähigkeit ihrer Kunden.