|  |
| --- |
| **Zum Welttag des Hörens:** **Jabra nennt fünf Tipps, um das Gehör zu schützen** |
| © Jabra |
| **Raubling, 03. März 2023 –** Ob morgens auf dem Weg zur Arbeit oder abends beim Workout für einen extra Motivationsschub: Musik hat für viele Menschen einen hohen Stellenwert. Durchschnittlich 21 Stunden pro Woche hören die Deutschen Musik1, Tendenz steigend. Doch gerade, wer Musik gerne etwas lauter aufdreht, riskiert langfristige Gehörschäden. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind nahezu 50 Prozent der 12- bis 35-Jährigen – das sind weltweit 1,1 Milliarden junge Menschen – dem Risiko eines Hörverlusts ausgesetzt, weil sie zu lange zu lauten Geräuschen ausgesetzt sind, einschließlich der Musik, die sie über persönliche Audiogeräte hören. Weltweit leiden Schätzungen zufolge circa 430 Millionen Menschen an Hörverlust. Und diese Zahl könnte sich in den nächsten Jahren noch verdoppeln2. Um das Thema weiter in den öffentlichen Fokus zu rücken, hat die WHO den Welttag des Hörens ins Leben gerufen, der jährlich am 3. März die globale Aufmerksamkeit auf die Erhaltung des Gehörs lenkt und Präventionsmaßnahmen aufzeigt. Als Hersteller von Soundlösungen und Earbuds kennt Jabra die Herausforderung, das Hörvermögen der Anwender:innen zu schützen, ohne dabei Kompromisse hinsichtlich der Soundqualität einzugehen. Da der Schutz des eigenen Gehörs zum großen Teil aber auch vom Nutzungsverhalten abhängt, stellt Jabra fünf Tipps vor, die sich einfach in den Alltag einbauen lassen und Hörverlust nachhaltig vorbeugen.  **1. Mit der 60 / 60 Regel öfter mal eine Pause einlegen** Eine der wichtigsten Verhaltensregeln für Liebhaber lauter Musik ist es, regelmäßige Hörpausen einzulegen, damit sich die feinen Haarzellen im Innenohr erholen können. Diese Sinneszellen wandeln die Schallwellen in Nervenimpulse um und leiten sie an das Gehirn weiter. Bei sehr lautem oder dauerhaftem Lärm können die Haarzellen verkleben oder abbrechen und nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt werden. Wenn sie einmal zerstört sind, können sie sich nicht mehr regenieren. Eine Schädigung der Haarzellen ist die häufigste Ursache für einen dauerhaften Hörverlust. Daher empfiehlt es sich, das 60 / 60 Prinzip der britischen Forschungsorganisation „Deafness Research“ zu beherzigen. Dies besagt: Höchstens 60 Minuten pro Tag bei maximal 60-prozentiger Lautstärke Musik über Kopfhörer zu hören und dem Gehör anschließend Ruhe zu gönnen. Wer nach längerem Musikgenuss das Gefühl hat, dass der Sound nach und nach leiser wirkt, sollte nicht aufdrehen, sondern dringend eine Pause einlegen. Denn das Gehör gewöhnt sich an den Lautstärkepegel und verlangt mit der Zeit nach immer lauteren Tönen, obwohl genau das schädlich ist.  **2. Lärm nicht mit Lärm bekämpfen** Beim Pendeln im öffentlichen Nahverkehr oder in anderen geräuschvollen Umgebungen übertönen viele Smartphonenutzer:innen den Umgebungslärm durch laute Musik. Besser ist es aber, Kopfhörer mit passiver und aktiver Geräuschunterdrückung (ANC) zu verwenden, die den Lärm ausblenden. Das Ergebnis ist, dass man die Töne viel klarer hört und es nicht notwendig ist, das Volumen bis zum Anschlag hochzudrehen, um sich zu entspannen oder abzulenken. Auch auf der Arbeit angekommen, helfen professionelle On-Ear- oder Over-Ear-Headsets mit ANC dabei, sich trotz surrender Kaffeemaschine und laut telefonierender Kolleg:innen im Großraumbüro zu konzentrieren und das Stresslevel zu reduzieren. Ein weit verbreitetes Phänomen ist es allerdings, dass Menschen, die mit Headsests telefonieren, lauter reden als nötig, da sie ihre eigene Stimme nicht hören. Das kann dazu führen, dass sich der Gesprächslärm im Großraum geradezu hochschaukelt. Dem wirkt Jabra Sidetone, eine auch Rückhören genannte Funktion, entgegen. Darunter versteht man eine Audio-Rückkopplung der eigenen Stimme, die Nutzer des Headsets hören, wenn sie in das Mikrofon sprechen. Das Level der Rückhören-Funktion kann jeder Nutzer individuell am Gerät einstellen.  **3. Auf sichere Technik setzen** Gemäß einer EU-Richtlinie sollten Audiowiedergabegeräte eine Maximallautstärke von 85 Dezibel nicht überschreiten. Nutzer:innen bleibt es aber selbst freigestellt, die Lautstärke manuell auf bis zu 100 Dezibel zu erhöhen. Die Verantwortung liegt also bei den Herstellern von Wiedergabegeräten und Smartphones sowie bei den Verbrauchern selbst. Jabra ist die Gesundheit seiner Kund:innen aber natürlich sehr wichtig und setzt daher auf zusätzliche Gehörschutztechnologien. Neben passiver und/oder aktiver Geräuschunterdrückung verfügen alle Jabra Headsets und Earbuds über die Jabra PeakStop-Funktion, die potenziell gesundheitsschädliche Klangspitzen entfernt. Da die EU Richtlinie allerdings freiwillig ist und es in Deutschland kein entsprechendes Gesetz gibt, das die maximale Lautstärke von Audiogeräten reguliert (so wie es in Frankreich der Fall ist), sollten Verbraucher:innen beim Kauf vorsichtig sein und eher auf bekannte Marken vertrauen, als auf billige Importprodukte.  **4. Vertrauen ist gut, (Selbst-)Kontrolle ist besser** Wann ist Musik zu laut? Statt auf ihr Bauchgefühl zu hören, können Nutzer:innen ganz einfach auf die Lautstärkeüberwachung ihrer Smartphones setzen und sich zum Beispiel benachrichtigen lassen, wenn sie ein gewisses Lautstärke-Level erreicht haben. Bei vielen Smartphones lässt sich die Maximallautstärke regulieren. Dies sollten vor allem Eltern nicht nur für sich selbst, sondern unbedingt auch bei den Geräten ihrer Kinder tun. Denn insbesondere das sensible Gehör von Kindern ist durch zu lautes Musikhören und Dauerbeschallung beim Gaming gefährdet.  Einige Smartphones verfügen zudem über eine Lautstärkeüberwachungsfunktion. Diese ermöglicht es ihren Nutzer:innen, die tägliche Hördauer sowie die maximale und durchschnittliche Lautstärke pro Tag einzusehen. So können sie das eigene und das Nutzungsverhalten ihrer Kinder kontrollieren und bei schlechten Hörgewohnheiten gegebenenfalls gegensteuern.  **5. Sport für die Ohren** Es muss kein Marathon sein: Schon leichte Bewegungen wie ein kurzer Spaziergang oder eine kleine Yoga-Einheit kann das Hörvermögen verbessern, indem sie die Durchblutung in den Ohren verbessert. Davon profitieren besonders das Innenohr und die Gehörschnecke. Mit einigen einfachen Übungen lässt sich sogar das Gehör direkt trainieren. Beispielsweise indem leise Geräusche bewusst wahrgenommen werden und versucht wird, ihre Quelle auszumachen. So gewöhnt sich das Gehirn daran, auch leise Geräusche zu erkennen, die vorher ausgeblendet wurden und das Bewusstsein für Lautstärke wird geschult.  1 [IFPI Engaging with Music 2022 Report](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.ifpi.org%2Fifpi-releases-engaging-with-music-2022-report%2F&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=kuJ2idaj%2Fm6lbdeMeQYNzj%2Fi5XXwWVDtWxS7RlsFpko%3D&reserved=0) 2 [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fnews-room%2Ffact-sheets%2Fdetail%2Fdeafness-and-hearing-loss&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=belBR6uCKQ2BwUQvldWvAp1os9BB2zRx9W4trCtkKAg%3D&reserved=0)  **Über Jabra**  Jabra ist eine weltweit führende Marke für Audio-, Video- und Kollaboration-Lösungen, die sowohl private als auch geschäftliche Anwender:innen unterstützen. Als stolzer Teil der GN Group, verpflichten wir uns, Menschen einander oder allem, was ihnen wichtig ist, näherzubringen. Mit 150 Jahren Pionierarbeit innerhalb von GN steht Jabra für technologische Höchstleistung. So stellt das Unternehmen Produkte für Contact Center, Büros und Zusammenarbeit her, die Mitarbeitenden dabei helfen, produktiver zu arbeiten – ganz gleich, wo sie sich befinden. Mit den kabellosen Kopfhörern und Earbuds können private Nutzer:innen Anrufe, Musik und Medien besser genießen. Die 1869 gegründete GN-Gruppe ist in 100 Ländern tätig und steht für Innovation, Zuverlässigkeit und Bedienkomfort. GN beschäftigt mehr als 7.500 Mitarbeiter:innen, ist an der Börse in Kopenhagen gelistet und erzielte 2022 einen Jahresumsatz von 18,7 Milliarden DKK. Auf GN Audio entfallen 12,5 Mrd. DKK.   GN bringt Menschen einander näher und ist an der Nasdaq Kopenhagen notiert. Weitere Informationen finden Sie unter [www.jabra.com](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.jabra.com.de%2F&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=ATQhj0DnsWhf9v%2B%2FoDErJnyBImBEJYue3VyaD1WYjRo%3D&reserved=0).   **Weitere Informationen:** [www.jabra.com/de](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.jabra.com%2Fde&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=QF4%2FBJkDaRUEkzmGjBSwhiHhJnVXHLi0pXWU3Zw3PAM%3D&reserved=0) [www.instagram.com/jabra](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fjabra&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=LhWmQV4IDX6rBAY2zR3ex2wg1ks7EXUZ1Z7RDF1Xe8c%3D&reserved=0) [http://twitter.com/jabrade](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Ftwitter.com%2Fjabrade&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=NtR00nRb%2BEKtVTolJ9DQVBxNQuPXLULcfjJPDS0PVRk%3D&reserved=0)  [https://www.facebook.com/jabra/](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fjabra%2F&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=YEWRnnKWW8a3TUbH2v0Eawvi5BleKnC5ZVKQKIv2Isc%3D&reserved=0)   **Pressekontakt** TEAM LEWIS  Anja Piotrowicz / Elena Meschke +49 211 88247621 [JabraDE@teamlewis.com](mailto:JabraDE@teamlewis.com)  **Unternehmenskontakt** GN Audio Germany GmbH Hochstrass-Sued 7 83064 Raubling Claudia Schnurbus PR & Communications Manager +49 (0) 171 38 95 886 [cschnurbus@jabra.com](mailto:cschnurbus@jabra.com)  © 2023 GN Audio A/S. Alle Rechte vorbehalten. Jabra® ist eine eingetragene Marke von GN Audio A/S. Alle anderen hierin enthaltenen Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber (Design und Spezifikationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden).  Wenn Sie keine weiteren Pressemeldungen von Jabra erhalten möchten, antworten Sie bitte auf diese Mail und schreiben "Abmelden" in den Betreff.  **Attachments**   |  |  | | --- | --- | | [A group of people sitting at computers  Description automatically generated with low confidence](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fcache.pressmailing.net%2Fcontent%2F94e300ff-25e7-4cc4-9af3-da04183ab7f9%2FJabra_Engage50_coworkers.jpg&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=iawuaR6NfDtMWoRl12%2F3kbjkRerHpT%2FR%2BekoedoSL2I%3D&reserved=0) | © Jabra  [**Jabra\_Engage50\_coworkers.jpg**](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fcache.pressmailing.net%2Fcontent%2F94e300ff-25e7-4cc4-9af3-da04183ab7f9%2FJabra_Engage50_coworkers.jpg&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=iawuaR6NfDtMWoRl12%2F3kbjkRerHpT%2FR%2BekoedoSL2I%3D&reserved=0) | | [A group of people sitting at a table with computers  Description automatically generated with low confidence](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fcache.pressmailing.net%2Fcontent%2F7910ecea-96c8-46bd-b716-2b85b81d5c3f%2FJabra_Engage50_Contact_Center.jpg&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=064aTdVDSis5hU47Qdk7XSxP6IAzFed71iS69XI3BEc%3D&reserved=0) | © Jabra  [**Jabra\_Engage50\_Contact\_Center.jpg**](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fcache.pressmailing.net%2Fcontent%2F7910ecea-96c8-46bd-b716-2b85b81d5c3f%2FJabra_Engage50_Contact_Center.jpg&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C84f8db952e3c416ab42408db14aad581%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C638126496195012610%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=064aTdVDSis5hU47Qdk7XSxP6IAzFed71iS69XI3BEc%3D&reserved=0) | |