

Angriff auf die Ohren

Immer mehr Jugendliche konsumieren zu laut Musik – in der Schweiz sind die Folgen fürs Gehör noch umstritten

VON CLAUDIA NIENTIT

Immer mehr Jugendliche hören schlecht. Allein zwischen 1994 und 2005 haben Hörminderungen bei den 12- bis 19-Jährigen in den USA um 31 Prozent zugenommen. Knapp jeder fünfte Jugendliche in dieser Altersklasse sei betroffen, folgern US-Wissenschaftler aus einem Vergleich der Gesundheitsdaten von Jugendlichen verschiedener Jahrgänge.

Einen eindeutigen Grund für die Zunahme der Hörschäden konnten die US-Forscher nicht ausmachen. Doch Josef Shargorodsky und seine Kollegen vom Brigham and Women's Hospital in Boston vermuten, dass Lärm eine entscheidende Rolle spielt: «Jugendliche und junge Erwachsene unterschätzen durch Lärm verursachte Symptome wie Tinnitus und vorübergehenden Hörverlust während des Musikhörens.» Die Zunahme von Hörminderungen im Bereich hoher Frequenzen könne auf Lärm als Auslöser des Gehörschadens hinweisen, so die Bostoner im «Journal of the American Medical Association».

Untermauert wird die Lärmthese von australischen Daten, die unlängst in der Zeitschrift «Ear and Hearing» veröffentlicht wurden. Unter den dafür untersuchten 6581 Schülern der 1. bis 5. Klasse zeigten 55 leichte Hörminderungen (16 bis 40 Dezibel). Als Risikofaktoren für die Gehörschäden machten die Forscher Intensivstationsaufenthalte nach der Geburt sowie häufiges Musikhören über Walkman und MP3-Player aus; Letzteres erhöhte das Risiko um 70 Prozent.

Aus der Schweiz gibt es keine Statistiken über Hörschäden bei Jugendlichen. Jedoch zahlte die Invalidenversicherung (IV) vergangenes Jahr 811 Jugendlichen (15 bis 19 Jahre) ein Hörgerät; 2003 war das in dieser Altersklasse nur 585 Mal der Fall; ein Anstieg von 39 Prozent. Einen zuverlässigen Grund für die «leichte Zunahme in dieser Zeitperiode» könne man nicht nennen, so Ursula Schneider, die bei der IV für Hilfsmittel verantwortlich ist.

Schlechtes Hören hat negative Folgen für Selbstwertgefühl

Eine potenzielle Gefahr besteht jedoch auch in der Schweiz – und zwar wegen des zunehmenden Gebrauchs von MP3-Playern. Die vom Hörgerätehersteller Phonak ins Leben gerufene Stiftung «Hear the World» liess kürzlich Men-



Zu oft, zu laut: MP3-Player sind eine potenzielle Gefahr fürs Gehör
FOTO: J. LANGE/PMYMA

schen aus verschiedenen Ländern über eine Online-Plattform zu deren MP3-Konsum befragen; darunter auch 153 14- bis 19-Jährige aus der Schweiz.

Ergebnisse: 60 Prozent der Jugendlichen lassen sich an mindestens fünf Tagen pro Woche beschallen. Zwei Drittel hören mehr als eine Stunde pro Tag über Netz oder MP3-Player Musik – meist über Kopfhörer. Gefährlich dabei: Zwei von fünf Befragten drehen die Lautstärke des Gerätes dabei auf wenigstens 80 Prozent des Maximums hoch.

Die Auswirkungen der Dauerbeschallung sind umstritten. Einige Experten schlagen bereits Alarm, doch Martin Kompis, Leitender Arzt für Audiologie an der Hals-, Nasen- und Ohrenklinik der Universität Bern, wiegelt ab: «Die Nutzung von MP3-Playern scheint bis anhin für die Schwerhörigkeit bei Jugendlichen keine

Rolle zu spielen.» Zwar sei unklar, ob man in einigen Jahren mit Spätfolgen konfrontiert werde, doch derzeit beobachtet man Hörstörungen eher durch Livemusik etwa bei professionellen Musikern.

Selbst die Zahlen der IV seien schwer zu interpretieren, sagt Kompis: «Generell gehe ich bei Kindern und Jugendlichen auch ohne Anstieg der Häufigkeit von Schwerhörigkeit von einer Zunahme der Hörgeräteversorgungen aus.» Die Ansprüche an das Hörvermögen seien gestiegen, und Hörminderungen würden heute früher festgestellt.

Gleich mehrere Studien haben gezeigt, dass sich schlechtes Hören bei Kindern und Jugendlichen negativ auf die Sprachentwicklung, die Schulleistungen, die sozialen Fähigkeiten und das Selbstwertgefühl auswirkt. Einer Studie aus Nashville im US-Bundesstaat Tennessee zufolge bleiben 37 Pro-

zent der Schüler mit Hörschwächen wenigstens einmal sitzen.

Laut Kompis sind die aktuellen Daten aus den USA kaum auf die Schweiz übertragbar. Grund dafür ist unter anderem der Gebrauch von Schusswaffen. Diesen bejahen in der amerikanischen Studie 29 Prozent der 12- bis 19-Jährigen. In der Schweiz dürfte das eher selten der Fall sein. Zudem, so vermutet Kompis, wird hierzulande häufiger ein Gehörschutz getragen.

Hörminderungen, so Kompis, treten bei Jugendlichen generell nur selten neu auf, und eine Zunahme solcher Fälle habe er in der Praxis nicht bemerkt. Kompis: «Es ergibt aber sicher keinen Sinn, ein so wichtiges Sinnesorgan wie das Ohr ohne Notwendigkeit übermässig zu belasten.»

Tipps zum richtigen Musikhören von der Suva: www.suva.ch

DR. MED ONLINE



Ärzte geben Antworten

Jacqueline Buser, USZ-Ärztin

– MIT DISZIPLIN GEGEN NAGELPILZ
Der Nagel an meinem linken grossen Zeh hat vermutlich einen Nagelpilz. Wie lange dauert die Behandlung, und sind bei medikamentöser Therapie Nebenwirkungen zu beachten?

HERR C. G., 43 JAHRE

Zuerst sollte einmal die Diagnose von einem Arzt bestätigt und das Ausmass des Befalls bestimmt werden. Je nachdem kann sich die Behandlung des Nagelpilzes unterscheiden. Der Hausarzt oder der Dermatologe kann etwas abgeschabten Nagel unter dem Mikroskop untersuchen oder im Labor eine Pilzkultur anlegen.

Liegt tatsächlich ein Nagelpilz vor, so kann bei geringem Befall eines einzelnen Nagels – wenn die Nagelmatrix (Teil des Nagelbettes beim Nagelfalz, aus dem der Nagel wächst) nicht befallen ist – eine lokale Behandlung versucht werden. Dafür verwendet man spezielle Nagellacks. Sind ein ganzer oder mehrere Nägel befallen, so müssen in der Regel Medikamente eingenommen werden.

Die Behandlung dauert an den Fingern mindestens sechs, an den Füssen zwölf Wochen. Die örtliche Behandlung hat sehr selten Nebenwirkungen, erfordert aber Disziplin. Die Tabletten sind meist gut verträglich, verursachen aber manchmal Nebenwirkungen, die der Arzt mit Ihnen besprechen wird. Eine erneute Ansteckung nach erfolgreicher Behandlung ist nicht selten. Das Schuhwerk sollte daher saniert werden.

– HAARAUSFALL TROTZ THERAPIE
Ich habe seit einem Jahr leichten Haarausfall. Ein Hautarzt hat mir Minoxidil verschrieben. Das wende ich jetzt seit 9 Wochen an, seither fallen mir pro Tag 250 bis 300 Haare aus. Ich bin sehr besorgt über den verstärkten Haarverlust unter Minoxidil. Was empfehlen Sie mir?

FRAU H. M., 31 JAHRE

Sie sollten noch etwas Geduld haben. Unter der Behandlung mit Minoxidil synchronisieren sich die Wachstumszyklen der einzelnen Haare. Dadurch kann es zu Beginn der Behandlung vorübergehend zu einem verstärkten Haarausfall kommen.

Normalerweise verliert man um die 100 Haare pro Tag, wenn man sich täglich die Haare wäscht. 200 bis 250 ausgefallene Haare kommen anlässlich nicht täglicher Haarwäschen vor. Bei dichtem und/oder dunklem Haar können sogar noch etwas höhere Werte noch normal sein.

So weit sich dies aus Distanz beurteilen lässt, ist der beschriebene Haarverlust bei Ihnen also nicht beunruhigend. Sie müssen Minoxidil für mindestens drei, besser sechs Monate anwenden, um die Wirkung zu beurteilen.

Die Fragen und Antworten stammen im Original von der «Online-Beratung plus» des Universitätsspitals Zürich (www.onlineberatung.usz.ch) und wurden redaktionell bearbeitet. Fragen zur Kolumne an gesundheits@sonntagszeitung.ch

Chinesische Kampfkunst lindert Schmerzen bei Weichteilrheuma

Tai-Chi-Übungen helfen Fibromyalgie-Patienten besser als alle getesteten Medikamente, zeigt eine neue US-Studie

Die alte chinesische Kampfkunst Tai-Chi hilft Patienten, die an Fibromyalgie, einer Form von Weichteilrheuma leiden, besser als die meisten eingesetzten Medikamente. Mithilfe von Tai-Chi haben die Betroffenen weniger Schmerzen, sie schlafen besser, haben mehr Energie und fühlen sich gesünder. Dies berichten Ärzte der Tufts University in Boston im renommierten «New England Journal of Medicine».

Für die Studie wurden 66 Patienten rekrutiert, die durchschnittlich schon seit elf Jahren an Fibromyalgie litten. Die Hälfte von ihnen erhielt zweimal pro Woche während zwölf Wochen eine Instruktion zu verschiedenen Aspekten der Krankheit sowie ein jeweils 20-minütiges Stretchingprogramm. Die andere Hälfte nahm ebenfalls zweimal die Woche an einer einstündigen Tai-Chi-Lektion teil, einer Kombination aus

Kampfsport, Meditation und sanfter Bewegung. Beide Patientengruppen wurden angewiesen, täglich ein der Therapie angepasstes 20-minütiges Bewegungsprogramm selbstständig durchzuführen. Die meisten Probanden setzten höhere Erwartungen in die Instruktion plus Stretching.

Doch es kam ganz anders. Nach zwölf Wochen ging es den Patienten der Tai-Chi-Gruppe deutlich besser. Auf einer von 1 bis 100 rei-

chenden Skala, die alle möglichen Aspekte der Fibromyalgie berücksichtigt – Schmerzintensität, Müdigkeit, Gemütszustand, körperliche Funktionen, Besorgtheit etc. – verbesserten sie sich um knapp 30 Punkte; die Kontrollgruppe dagegen nur um rund 10 Punkte. Auch bei praktisch allen anderen Tests schnitten die Tai-Chi-Patienten deutlich besser ab, etwa bei der Schlafqualität, der Physis oder auf einer Depressionsskala.

Die Fibromyalgie ist eine rätselhafte Erkrankung des Muskel-Skelett-Apparats; man kennt keine eigentliche körperliche Ursache. Die Betroffenen leiden an Schmerzen in verschiedenen Körperteilen, an Müdigkeit, Versteifungen, aber auch an Depressionen. Etwa ein Prozent der Bevölkerung ist davon betroffen, schätzt die Rheumaliga Schweiz, vorwiegend sind es Frauen. Gegen die Krankheit hilft am ehesten Be-

wegung, Medikamente dagegen bringen oft keine Linderung.

Deshalb weckt die neue Tai-Chi-Studie viele Hoffnungen. «Es gibt keine andere Fibromyalgie-Therapie, die in einer Studie besser abgeschnitten hat», sagt der Rheumatologe Michael Gengenbacher, Chefarzt am Bethesda-Spital in Basel. Und ergänzt: «Ich würde daher jedem Betroffenen empfehlen, ein Tai-Chi-Training auszuprobieren.» NIK WALTER