

“Die meisten Informationen über das Hören sind falsch und rein auf den wirtschaftlichen Nutzen ausgerichtet“

Partymusik, Autolärm, grölende Urlauber: Im August ist es laut auf Ibiza. Interview mit Dr. Lutz Wilden

Hallo Lutz! Ibiza ist im Sommer ein Paradies für Clubgänger aus der ganzen Welt, jedoch nur wenige sind sich bewusst, welche Auswirkungen die laute Beschallung in den Diskos auf ihre Ohren hat. Wie können sie sich bei einem Diskobesuch schützen und trotzdem die Party genießen?



Dr. Lutz Wilden.

Das ist ganz einfach: Ohrstöpsel benutzen! Diese schützen das Ohr vor Überschallung und erhöhen gleichzeitig den Musikgenuss. Geschützte Ohren hören die Musik wesentlich differenzierter und intensiver als überschallte und dadurch erschöpfte Ohren. Das kann man auf jeder Party sehr schnell erleben.

Wenn man auf der Party keine Ohrstöpsel dabei hat, genügt es im Notfall, die Ohren mit Watte oder einem weichen Papier zu schützen. Man erlebt dabei sehr schnell, wie „dankbar“ unsere Ohren für diese kleine Entlastung sind. Je öfter und je länger man seine Ohren aktiv gegen Lautstärke schützt, umso deutlicher spürt man, wie sinnvoll dies für seine Ohren ist.

Es ist allgemein sehr wenig bekannt über die Funktionsweise der Ohren. Kannst Du kurz zusammenfassen, wie ein Klang oder Geräusch von außen vom Gehirn zu Informationen verarbeitet wird?

Das Hörorgan als Ganzes besteht aus dem äußeren Ohr (= Ohrmuschel und

Gehörgang), dem Mittelohr (= Trommelfell und Gehörknöchelchen) und dem Innenohr (= Hörorgan und Gleichgewichtsorgan).

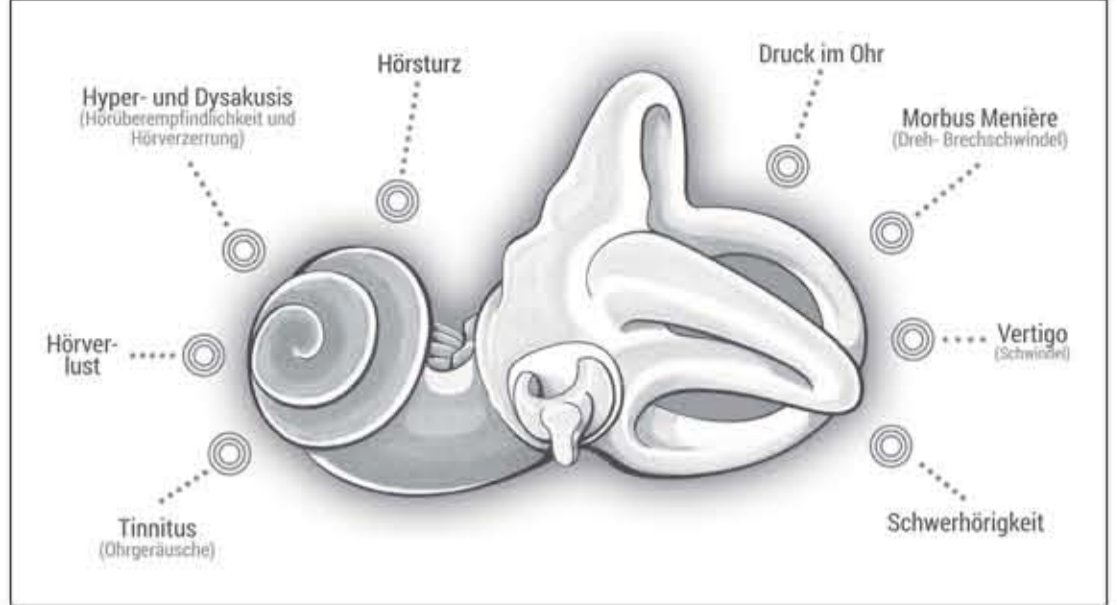
Im Innenohr befinden sich die Hör- und Gleichgewichtszellen, welche die eigentliche Hör- und Gleichgewichtszellen leisten. Sie müssen die zu ihnen mechanisch hingeleiteten, anorganischen Reize (Schallwellen und Schalldruck sowie Schwerkraft und Zentrifugalkräfte) in lebendige (organische) Nervensignale verwandeln. Erst dann können diese an das Gehirn weitergeleitet und dort von uns wahrgenommen werden.

Die Hörzellen sitzen im Hörorgan Cochlea auf einer Membran, die bei jedem Geräusch, welches wir hören, wie eine Gitarrensaiten hin- und herschwingt, und sind dabei heftigen mechanischen Belastungen ausgesetzt, welche umso stärker werden, je höher die jeweiligen Lautstärkenpegel sind. Ohrschutz reduziert diese Belastungen erheblich und das tut unseren Ohren gut!

Abgesehen von Disko-Besuchen ist es auf Ibiza im Sommer eigentlich fast überall laut. Aber auch in unserem modernen Alltagsleben kommen die Ohren kaum zur Ruhe. Was geschieht mit unserer Hörfähigkeit, wenn wir sie dauerhaft zu sehr beanspruchen?

Ja, richtig, es sind nicht alleine die Partys. Es ist die stetig zunehmende, allgemeine, zivilisatorische Lautstärke, welche unsere Ohren überfordert. Inzwischen leidet ja fast schon in jeder Familie zumindest ein Mitglied an einer Ohrproblematik.

Daher ist es so sinnvoll, die Ohren so viel wie möglich im Alltag gegen unsinnige Lautstärken zu schützen. Unsere Hörzellen sind die regenerationsfähigsten aller Körperzellen. Sie nutzen jede Sekunde, in der sie



Anzeichen erschöpfter Hörzellen, auf die jeder "hören" sollte.

Fotos: privat

nicht arbeiten oder weniger als sonst arbeiten müssen, um sich zu regenerieren. Wenn man z.B. bei einem Stadtbesuch 1-2 Stunden seine Ohren schützt und dann die Stöpsel herausnimmt, empfindet man alles um sich herum für eine kurze Zeit lauter als vorher.

Dies liegt daran, dass unsere Ohren diese kleine Hilfestellung dankbar nutzen, um sich ein bisschen zu regenerieren. Ungeschützte und „uninformierte“ Ohren werden biologisch immer schwächer, weil ihnen die Regenerationsphasen fehlen. Die Innenohrüberforderungssignale nehmen zu, was bis zur Schwerhörigkeit führen kann.

Aus was setzt sich eigentlich Musik zusammen? Auf den Partys auf Ibiza läuft ja meistens Techno und House, aber auch Reggae oder Rock. Welche Art von Musik ist für die Ohren am "schonendsten"?

Die Art der Musik hat keinen grundsätzlichen biologischen Einfluss auf unsere Ohren. Das Entscheidende ist der Schalldruck, welcher in das Ohr hineinschallt. Solange dieser unter 80 Dezibel liegt, kann das Ohr mit jeder Musikrichtung gut umgehen, da ist es sehr tolerant.

Was sind die Warnsignale, auf die man achten sollte?

Dies ist eine wichtige Frage, weil wir, wenn wir die innenohrspezifischen Not-signale kennen, intelligent darauf reagieren können.

Dies gilt vor allem für junge Menschen, da bei ihnen in der Regel die Innenohrüberforderung ja erst anfängt. Dabei bemerkt man in der Regel zunächst eine zunehmende Empfindlichkeit. Laute Geräusche werden zunehmend als unangenehm empfunden. Damit sagen uns die Hörzellen: „Geh' doch bitte weg von dem Lärm!“ oder „Schütze uns vor Lärm!“.

Andere innenohrspezifischen Notsignale sind Druck im Ohr (= die Schwellung des Innenohrgangs), ein Tinnitus (= Geräusch im Ohr), nachlassende Hörfähigkeit, Hörsturz, Schwindel bzw. ein Morbus Meniere (= Dreh-Brehschwindel). Alle diese Notsignale können sowohl zunächst alleine oder in Kombination auftreten. Dabei gilt die Regel, umso mehr Notsignale wahrgenommen werden, desto ernsthafter ist die jeweilige biologische Innenohrsituation.

Sind diese Symptome behandel- oder heilbar?

Ja, alle Überforderungssymptome sind mit einer qualitativ hochwertigen und professionell durchgeführ-

ten Low Level Lasertherapie (LLL) am Ohr sowohl prophylaktisch vermeidbar als auch therapeutisch heilbar. Die LLLT arbeitet mit gebündeltem Licht und ist frei von Nebenwirkungen. Ihre positive biostimulative Wirksamkeit ist schon bei der ersten Therapie angenehm wahrnehmbar.

Du bietest in Deiner Praxis bei San Miguel Low Level Laser-Behandlungen an. Wie läuft das ab?

Zunächst führe ich in meiner Praxis ein ausführliches Infogespräch und mache einen kostenfreien Hörtest (Audiometrie). Dabei erkläre ich den Patienten anhand ihrer Hörkurve die Funktionsweise des Innenohrgangs, die damit verbundenen Ursachen ihrer jeweiligen Beschwerden und die grundlegenden Wirkmechanismen der LLLT am Ohr. Wenn der Patient dies wünscht, kann dann im Anschluss an das Infogespräch die erste Sitzung stattfinden. Die Person liegt dabei auf einer Liege entspannt auf der Seite und sanftes Laserlicht wird von oben auf das zu behandelnde Ohr gestrahlt.

Warum ist dies Deine bevorzugte Heiltherapie?

Die LLLT ist die einzige Therapie weltweit, welche die Hörfähigkeit deutlich

wahrnehmbar und messbar verbessert. Sie ist eine rein naturwissenschaftlich begründete Therapie und ist laut Wikipedia die international am vielfältigsten untersuchte und dokumentierte Therapietechnologie weltweit.

Meine Hauptmotivation ist es dabei, jedem akut oder chronisch am Ohr leidenden Menschen sofort helfen zu können. Außerdem möchte ich mithelfen, dass in Zukunft weniger Kinder, Jugendliche und Erwachsene durch Hörgeräte und Cochlea-Implantate zu Gehör-Invaliden werden.

Welche sind deiner Meinung nach die größten Missverständnisse oder Fehlinformationen, die über das Hören und die

Ohrengesundheit existieren?

Wir haben zur Zeit ein weltweites „Versorgungsmonopol“ am Ohr. Es wird allgemein so dargestellt, als gäbe es für die Ohren keine Heilung, lediglich Linderung, und zwar durch mechanische Lösungen. Beides sind absichtlich verbreitete Fehlinformationen.

So empfehlen die Ohrenärzte Hörgeräte und Implantate, die auf dem Gesundheitsmarkt propagiert werden. Da beide Vorgehensweisen das Innenohrorgan und damit die jeweilig vorliegenden Notsignale weiter verschlimmern, stehe ich diesen Methoden sehr kritisch gegenüber. Seitens der Monopolisten scheint kein Interesse an einer Therapie zu bestehen,



Immer mehr Stöpsel kommen in modernen und handlichen Designs daher.

Foto: die



Gebündeltes Licht regt die Zellen an.

Foto: privat

welche das Innenohrorgan biologisch verbessert, stattdessen wird es weiter ausgelagert oder sogar ganz zerstört. Von daher sind im Grunde die meisten Informationen der Monopolisten zum Thema Hören falsch und rein auf den wirtschaftlichen Nutzen der Anbieter ausgerichtet.

Die meisten älteren Menschen holen sich aber nunmal ein Hörgerät, wenn sie im Alter schlecht hören. Warum hältst Du nichts von Hörgeräten?

Wie bereits gesagt, Hörgeräte sind Schallverstärker in ein bereits stark überfordertes Innenohr hinein. Das ist, als würde man einem Diabetiker Zucker zur Heilung seiner Symptome geben. Dies kann nicht die ultimative Lösung unserer globalen Ohrproblematik sein!

Gerade in letzter Zeit kommen auch immer häufiger DJs und Musikproduzenten zu Dir in die Praxis. Welche Erfahrungen machen sie?

DJs, Musiker, Musikproduzenten, Tontechniker und andere in der Unterhaltungsindustrie tätigen Menschen sind in der Regel hohen Lautstärken ausgesetzt und dies oft über lange Zeiträume hinweg. Daher ist es kein Wunder, wenn sie langsam anfangen, sich für Ihre Ohren zu interessieren. Dies ist für die Betroffenen ein guter Ausgangspunkt, von dem aus dann auch langsam das Interesse folgt, die LLLT-Therapie selbst einmal auszuprobieren.

Du sagst, Dir sei die Aufklärung sehr wichtig. Was ist Dein persönliches Anliegen, wenn es um dieses Thema geht?

Jede Fachwelt, welche Dienstleistungen erbringt, muss sich um Ehrlichkeit bemühen. Ich bin sehr traurig darüber, wie wenig unsere Kinder und Enkelkinder, ebenso wie die meisten anderen Menschen, über das Innenohrorgan wissen. Gleichzeitig wird im Fernsehen unbeschränkt für Hörgeräte geworben und wir erleben eine stete Zunahme an Implantationszentren. Was kann man derart starken wirtschaftlichen Interessen als Normalmensch entgegensetzen, außer Aufklärung?

Das Interview führte Friederike Diestel

MEHR IM WEB

- www.lux-spa-ibiza.com
- www.laserterapia-ibiza.com
- www.dasgesundeohr.de
- www.dr-wilden.de
- www.biolaserlicht.de
- www.ibizalovesears.com

Aufruf an unsere Leser:

Wir möchten gemeinsam mit unseren Lesern ein Kochbuch-Projekt realisieren und sammeln dafür die besten Ibiza-Rezepte!

Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept - am besten mit Foto - an office@ibiza-kurier.es!

EINZIGE BEDINGUNG: Die Grundzutat sollte immer ein Lebensmittel sein, das auf Ibiza heimisch wächst!

Die besten Rezepte werden sowohl in der Zeitung als auch im Buch veröffentlicht!